

# Klub zdravia



Klub zdravia  
**WALMARK**  
...výhoda na vašej strane

JAR 2017



**SHOPROKU**  
2016 Finalista  
Zdravie



Slávime

**20** rokov

českého  
Klubu zdravia  
Walmark

## ZDRAVÁ KUCHYŇA

JARNÉ VARENIE

STR. 22



## SÚŤAŽ

VYHRAJTE VÍKEND  
V HOTELI MONÍNEC\*\*\*  
V OBLASTI TOULAVA

## HANKA KYNYCHOVÁ:

„FAST FOOD JE U NÁS DOMA  
NESLUŠNÉ SLOVO“



**PRE RODIČOV**  
AKO PODPORIŤ  
DETSKÚ IMUNITU  
STR. 17



**VIETE, ŽE...**  
VAGINÁLNE INFEKČIE  
STR. 4



**TÉMA**  
DETOXIKÁCIA  
STR. 8

**Komplexný  
multivitamín  
s minerálmi**

# Spektrum®

**90 tabliet**

Výživové doplnky



### Spektrum:

- ORGANICKÉ ZDROJE – bližšie k prírode
- 100 % dennej dávky vitamínov v 1 tablete
- Balenie na 3 mesiace

**Dávkovanie:** 1 tableta denne, zapíť tekutinou

Spektrum je prémiový, komplexný multivitamín s minerálmi. Unikátne zloženie obsahuje vitamíny a stopové prvky z organických zdrojov. Takéto organické zdroje sa nachádzajú v prírode.

**Priblížte sa k prírode s prípravkami Spektrum!**



Výživový doplnok

### Spektrum Energia

**S koenzýmom Q10 a vitamínom B6** na udržanie energie. Zloženie Spektrum Energia je vhodné pre potreby vášho tela počas dlhého a náročného dňa.



Výživový doplnok

### Spektrum Imunita

S vitamínom C a zinkom pre prirodzenú obranyschopnosť tela. Spektrum Imunita je obohatené **komplexom Imunactiv®**, ktorý obsahuje **beta glukán, bioflavonoidy, vitamín C a zinok**.



Výživový doplnok

### Spektrum Vitalita 50+

**So ženšenom** pre aktívny život po päťdesiatke, navyše obohatené **látkou DMAE**. Ženšen pomáha zachovať optimálnu životnú silu, pocity energie a vitality, fyzickú a duševnú pohodu a podporuje výkon pamäti.

**WALMARK®**





## Urinal Akut FORTE + TEST ZADARMO

- najvyššia koncentrácia kanadských brusnic,
- jedna tableta obsahuje vysoké množstvo proanthokyanidínov (36 mg PAC),
- účava už od prvého dňa užívania,
- stačí 1 tableta denne,
- so zlatobýľou obvyčajnou pre zdravie močových ciest,
- **ZADARMO test infekcie močových ciest.**

Teraz v akcii  
len za **12,99 €.**

plati do 31. 5. 2017



### VIETE, ŽE...

Čo nás najviac zaujíma o vaginálnych infekciách, ale hanbíme sa na to opýtať? ...4

### POD DROBNOHLADOM

Najlepšia voľba pri a po liečbe antibiotikami..6

### AKTUALITA

Uroval .....7

### VAŠE OHLASY

Píšte, mailujte, volajte.....8

### HLAVNÁ TÉMA

Všetko zlé a staré z tela preč.....10

### KLUBOVÉ INFORMÁCIE.....12

### STRETNUTIE

Hanka Kynychová .....14



### PRE DETI

Hráme sa s Marťankami .....16

### PRE RODIČOV

Ako podporiť detskú imunitu.....17

### ŽIVOTNÝ ŠTÝL

Uľavte svojim nohám.....18

### ODBORNÍK RADÍ

Bezpečné opaľovanie.....20

### CESTY ZA ZDRAVÍM

Súťaž o pobyt v hoteli Moníneec\*\*\* .....21

### ZDRAVÁ KUCHYŇA

Jarné varenie .....22

### BYSTRÝ MOZOG.....23

## VÁŽENÍ A MILÍ PRIATELIA,

prinášame vám jarné číslo nášho časopisu. Veríme, že ste si zimu užili naplno či už v teple domova, alebo aktívne pri športe v horách. Teraz nastal čas odložiť zimné oblečenie a začať si užívať plnými dúškami slniečko a rozkvitnutú jarnú prírodu.

Jar je symbolom vzniku niečoho nového a aj u nás v Klube zdravia pripravujeme novinky. Plody našich príprav si budete môcť užiť v lete, ale už teraz vám môžeme poodhaliť rúško tajomstva. Prvou veľkou novinkou sú nové webové stránky v novom, modernom dizajne. Na jeho vzniku sa niektorí z vás aktívne podieľali účasťou na testovaní stránok. Dovolíme si teda povedať, že nový web bude vyladený podľa vašich potrieb. Spoločne s novým webom prichádza aj nový vernostný program, na ktorý tak čakáte. Veríme, že budete rovnako nadšení, ako sme my, keď vidíme tieto veci vznikajú.

A to nie je všetko – tento rok uplynie 20 rokov od vzniku českého Klubu zdravia Walmark. Ako prvú lastovičku osláv tohto jubilea sme pre vás pripravili darček – zľavový kupón na 20-percentnú zľavu. Veríme, že vás poteší.

Tento rok sa českému Klubu zdravia podarilo získať cenu kvality v súťaži Shop roku 2016, ktorú pravidelne vyhlasuje portál

Heureka.cz. Ani na Slovensku sme si nevedeli zle - v tej istej súťaži sme na Slovensku finalistami. Pretože ide o cenu za hodnotenie nášho e-shopu vami, našimi zákazníkmi, je pre nás táto cena veľmi dôležitá a vážime si ju. Vnímame ju ako záväzok do budúcnosti, aby sme vám aj naďalej poskytovali kvalitné služby, s ktorými budete maximálne spokojní.

Tolko novinky u nás. Teraz sa poďme pozrieť, čo sme si pre vás pripravili v tomto čísle klubového časopisu.

Ako ste si určite všimli už na obálke, tvárou tohto čísla je Hanka Kynychová, cvičiteľka a propagátorka zdravého životného štýlu. Okrem zaujímavého rozhovoru nám poskytla niekoľko zaujímavých receptov a mini tipov na výlet. Ďalej v časopise nájdete veľa zaujímavých informácií týkajúcich sa našich výrobkov včítane niekoľkých súťaží o zaujímavé ceny.

Želáme vám krásne prežitie jarného obdobia.

Tím Klubu zdravia Walmark

Klub zdravia Walmark: časopis o zdraví a zdravom životnom štýle | Číslo, miesto a dátum vydania: 1/2017, Český Těšín, máj 2017 | Registrácia: MK ČR E 20359  
Vydavateľ: Walmark, a. s., Oldřichovice 44, 739 61 Třinec | IČ: 536016  
Korešpondenčná adresa: Klub zdravia Walmark, P.O.BOX č. 4, 010 02 Žilina 2

# Čo nás najviac zaujíma o vaginálnych infekciách, ale hanbíme sa opýtať...

**Beliema®**

— od —

**IDELYN®**

BUĎTE OPĀT SAMA SEBOU

Ste v pohode, sebavedomá a bezstarostná ako vždy, keď zrazu... zaskočí vás vaginálna infekcia. Čo teraz? Nebojte sa o svojich problémoch hovoriť otvorene a zakročte. Tým, že sa budete zaujímať o príčiny a riešenie vašich intímnych problémov, môžete byť prv opäť sama sebou.

## Mám vaginálnu infekciu? Aké sú príznaky?

Toto sú najčastejšie príznaky vaginálnej infekcie:

- **neobvyklý výtok** – napríklad je hojnejší, dlhšie trvajúci, má žlté alebo zelené sfarbenie, je hrudkovitý alebo zapácha;
- **neprijemné pocity** – svrbenie a pálenie, často sa zhoršujúce po pohlavnom styku.

## Kvasinková alebo bakteriálna infekcia?

Rozoznať kvasinkovú infekciu od bakteriálnej nie je jednoduché. Pokiaľ však zvolíme na jej riešenie prípravky, ktoré nie sú vhodné pre náš typ infekcie, môžeme si spôsobiť ešte väčšie komplikácie. Ako z toho von? Našťastie si už s týmto nemusíte lámať hlavu. Existujú prípravky, ktoré sú **vhodné pre obidva typy vaginálnej infekcie**, a tak už nestúpate vedľa.

## Čo mohlo spôsobiť vznik vaginálnej infekcie?

Príčin môže byť niekoľko:

- **životný štýl a hygiena** – nesprávne hygienické návyky, návšteva miest so zvýšeným rizikom prenosu infekcie – napr. verejné kúpaliská, nechránený pohlavný styk, zmena partnera;
- **hormonálne zmeny** – menštruačný cyklus, tehotenstvo, šesťnedeľie, menopauza;
- **zdravotný stav** – narušenie obrany schopnosti, stres, prechladnutie, užívanie antibiotík.

## Môžem sa proti vaginálnym infekciám nejak chrániť?

Pokiaľ si chcete udržať vaginálne infekcie od tela, je dobré riadiť sa týmito radami.

Čo vám môže pomôcť:

- **pravidelná intímna hygiena** – používanie prípravkov určených priamo na intímne partie, najmä po pohlavnom styku a pri návšteve miest so zvýšeným rizikom vaginálnej infekcie, napr. verejné toalety, sprchy, bazény;
- **vhodná spodná bielizeň** – príliš tesná spodná bielizeň alebo mokré plavky vytvárajú prostredie, kde sa môžu množiť patogénne baktérie a kvasinky;
- **pravidelná návšteva gynekológa.**

## Ako túto situáciu riešiť?

Vaginálne infekcie vznikajú z dôvodu narušenia rovnováhy vaginálnej mikroflóry a premnožením patogénov. Preto je dôležité **udržovať vaginálnu mikroflóru v rovnováhe**.

V lekárni dostanete celý rad prípravkov, ktoré sú vhodné pri vaginálnych infekciách. Pokiaľ pocítujete príznaky vaginálnej infekcie a nie ste si istá, aký má pôvod, siahnite po prípravkoch, ktoré sú vhodné pri **obidvoch typoch vaginálnych infekcií**.

V prípade väčších ťažkostí, ako je vaginálny výtok spojený s bolesťami brucha v pokoji či pri pohlavnom styku, zvýšenou teplotou alebo pri pretrvávajúcej problémoch však vždy **vyhľadajte lekára**.

Už zas?

Čo som urobila nesprávne?  
Je to vôbec infekcia?  
Kvasinky alebo baktérie?  
A ako to riešiť?



# Beliema® od Idelyn®

## Komplexný produktový rad vhodný pre obidva typy vaginálnych infekcií.



Zdravotnícká pomôcka

Kozmetický prípravok

### Vaginálne tablety **Idelyn® Beliema® Effect** Pomáhajú obnoviť prirodzenú mikrobiálnu rovnováhu intímnych partií.

Tablety Beliema Effect sú vhodné vo všetkých prípadoch dočasnej zmeny vaginálnej flóry spôsobenej ako baktériami, tak kvasinkami. Tablety obsahujú živé laktobacily a kyselinu mliečnu, ktoré pomáhajú šetrne obnovovať prirodzenú vaginálnu mikroflóru. Pomáhajú tak redukovať nepríjemné pocity pálenia a nechcený zápach bez ohľadu na to, či je infekcia bakteriálneho alebo kvasinkového pôvodu. Budte opäť sama sebou.

### **Idelyn® Beliema® Expert** Intim gél Čistí a pomáha chrániť vaše intímne partie.

Na pravidelnú intímnu hygienu a pri zvýšenom riziku vaginálnej infekcie používajte Beliema Expert Intim gél s komplexným zložením. Intim gél bol vyvinutý v spolupráci s gynekológmi; obsahuje kyselinu hyaluronovú na lepšiu hydratáciu, kyselinu mliečnu a kyselinu boritú na udržanie prirodzeného pH intímnych partií, vitamíny E a B5 a výťažok z aloe vera, ktorý má upokojujúce účinky a potláča pocit svrbenia. Pre čistotu a sviežosť po celý deň.

### Upokojujúci **Idelyn® Beliema® Expert** Intim krém Prináša úľavu pri príznakoch vaginálnej infekcie.

Jemný upokojujúci krém bol vyvinutý v spolupráci s gynekológmi a vďaka svojmu komplexnému zloženiu prináša úľavu pri svrbení a pálení intímnych partií. Obsahuje kyselinu mliečnu a kyselinu boritú na udržanie prirodzeného pH intímnych partií, vitamíny E a B5 a výťažok z nechtíka lekárskeho na upokojenie pokožky. Už žiadne nepríjemné pocity.



Kozmetický prípravok

## Súťaž s Beliemou od Idelynu!

Odpovedzte správne na náš kvíz a vyhrajte!

Odpovede na otázky nám pošlite do 15. 6. 2017 na e-mail:

**klubzdravia@walmart.sk**

Odpovedať môžete aj telefonicky na zákazníckej linke **0800 191 191**.

Odborná porota vyhodnotí kvíz a v júni vyžrebuje 5 súťažiacich so správnou odpoveďou.

**Výhercu odmeníme knihou s názvom „Muži chťejú milenky“ od autorky doc. PhDr., Dr. phil. Laury Janáčkovej, CSc.**

### KVÍZ:

Ktorú účinnú zložku majú výrobky Idelyn Beliema spoločnú?

- a) kyselinu hyaluronovú
- b) kyselinu mliečnu
- c) výťažok z nechtíka lekárskeho

Najčastejšou príčinou vaginálnej infekcie sú:

- a) iba kvasinky
- b) iba baktérie
- c) obidvoje, kvasinky aj baktérie

Pomôžeme vám na [www.klubzdravia.sk](http://www.klubzdravia.sk) do vyhľadávania zadajte „Beliema“.



Viac zistíte na [www.idelyn.sk](http://www.idelyn.sk)



# Vaša voľba č. 1\* pri a po liečbe antibiotikami

Probiotický komplex Biopron9 PREMIUM predstavuje jedinečnú a vyváženú kombináciu probiotických kultúr a prebiotík fruktooligosacharidov.



Výživový doplnok

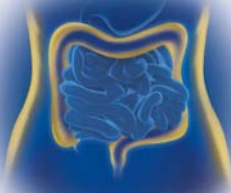
## ANTIBIOTIKÁ A PROBIOTIKÁ

**Lekár vám predpísal antibiotiká? Lekárnik vám odporučil užívať počas liečby aj probiotiká? Viete prečo?**

Možno sa vám už stalo, že ste počas antibiotickej liečby trpeli hnačkami alebo inými tráviacimi ťažkosťami. **Hnačky, kvasinkové infekcie, ale aj zápcha, nevoľnosti** a ďalšie, predovšetkým tráviace ťažkosti patria k častým nežiaducim účinkom antibiotík. Antibiotiká síce pôsobia rýchlo a účinne proti bakteriálnej infekcii, ničia však v tele nielen tie nežiaduce, ale aj **prospešné baktérie**, ktoré sú pre telo dôležité. **Odborníci preto odporúčajú v priebehu antibiotickej liečby probiotické baktérie dopĺňať.**

## AKO SPRÁVNE UŽÍVAŤ PROBIOTIKÁ PRI UŽÍVANÍ ANTIBIOTÍK?

Probiotiká je vhodné **nasaďiť hneď na začiatku užívania antibiotík** a **podávať ešte minimálne týždeň po jeho ukončení** alebo dlhšie. **Probiotiká podávajte v čase medzi dávkami antibiotík, najmenej však s dvojhodinovým odstupom od antibiotík.**



## ŠPIČKA MEDZI PROBIOTIKAMI:

**VYVÁŽENÁ KOMBINÁCIA PROBIOTÍK A PREBIOTÍK**

**9 KMEŇOV VITÁLNYCH MIKROORGANIZMOV**

na rozsiahle osídlenie tráviaceho traktu

**20 MILIÁRD ŽIVÝCH BAKTÉRIÍ**

vysoká denná dávka garantovaná po celú dobu použiteľnosti



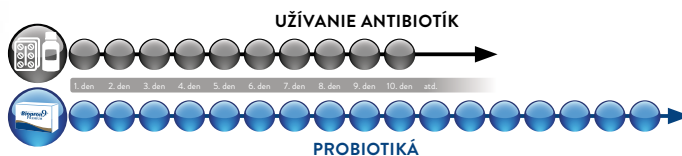
Aj pre tehotné a dojčiace matky



Bez lepku, vhodný aj pre diabetikov



Žiadajte bez receptu v každej lekárni!



\*IMS sell-out data 10/2016: Biopron je najpredávanejšou značkou probiotík v ČR v počte predaných kusov i v hodnote.



Výživový doplnok

## UROVAL® manosa + enzýmy

- kvalitný **extrakt z kanadskej brusnice** (kľukva veľkoplodá) s vysokým obsahom proanthokyanidínov (PAC),
- monosacharid **D-manosa**,
- obsahuje **enzýmy** bromelain a trypsín.

### Aktívne látky:

- Vysoko kvalitné zložky kanadskej **brusnice** (proanthokyanidíny) a **D-manosa** sa po užití ľahko vstrebávajú do krvi, z krvi sú filtrované obličkami do moču.
  - **Koncentrovaný a kvalitný extrakt z kanadskej brusnice** (*Vaccinium macrocarpon*) garantuje príjem 36 mg proanthokyanidínov v dennej dávke 5 tabliet.
  - **Enzýmy** bromelain a trypsín patria do skupiny enzýmov, tzv. proteáz. **Trypsín** (serínová proteáza) je jedným z tráviacich enzýmov nachádzajúcich sa v dvanástniku.
- Bromelain** (cysteinová proteáza) sa získava z ananásu.



## UROVAL® Megabrusnica FORTE sirup

UROVAL koncentrát obsahuje vysoko kvalitný **extrakt** z kanadskej brusnice (kľukva veľkoplodá) s vysokým obsahom proanthokyanidínov a monosacharid **D-manosu**. Forma koncentráту je vhodná pre dospelých a deti od veku 3 rokov.

### Aktívne látky:

- Zložky kanadskej **brusnice** (proanthokyanidíny) a **D-manosa** sa po užití ľahko vstrebávajú do krvi, z krvi sú filtrované obličkami do moču. Kvalitný a dostatočný pitný režim pomáha, aby sa baktérie následne odplavili močom von z tela;
- Koncentrovaný a kvalitný **extrakt z kanadskej brusnice** (*Vaccinium macrocarpon*) garantuje príjem 36 mg proanthokyanidínov v dennej dávke 20 ml.



Výživový doplnok



Výživový doplnok

## UROVAL® manosa AKUT+

je výživový doplnok obsahujúci jedinečnú kombináciu zložiek – kvalitný extrakt z kanadskej **brusnice** (kľukva veľkoplodá) s vysokým obsahom proanthokyanidínov (PAC), monosacharid **D-manosu** a lyzát baktérie **Escherichia coli**.

### Hlavné zložky:

- Vysoko koncentrované zložky kanadskej **brusnice** (proanthokyanidíny) a **D-manosa** sa po požití ľahko vstrebávajú do krvi, z krvi sú filtrované obličkami do moču;
- Koncentrovaný a kvalitný extrakt z kanadskej **brusnice** (*Vaccinium macrocarpon*) garantuje príjem 50 mg proanthokyanidínov v dennej dávke 2 tablety;
- Lyzát **Escherichia coli** sú porušené a rozbité bunky E. coli, ktoré stratili schopnosť vyvolať v organizme ochorenie (baktérie sú mŕtve a nepredstavujú teda žiadne riziko).

Výživový doplnok



## Tekvicové tablety

Červená ďatelina pri prvých prejavoch menopauzy a štajerská tekvica pri problémoch s močovými cestami.

**Teraz v akcii 1+1 ZADARMO.**

CENA  
12,77 €



# Pište, mailujte, volajte...

Ďakujeme za vaše listy a reakcie. Veľmi si ich vážime. Zvlášť, keď sme vďaka vám ostali finalistami ceny kvality v súťaži **Shop roku 2016** v kategórii „Zdravie“. Každý váš list s kladnou reakciou nás ubezpečuje o tom, že to, čo robíme, má zmysel. Veľmi nás to teší, ďakujeme.



SHOPROKU  
2016 Finalista  
Zdravie

## Hodnotenie z portálu Heureka :

100% ★★★★★

- + kvalita
- + rýchle vybavenie objednávky
- + široký výber výrobkov

Výrobky nakupujem niekoľko rokov, som s nimi spokojná, každý jeden produkt zabral na daný problém, vrelo odporúčam.



Odporúča obchod

- ★★★★★ dodacia lehota
- ★★★★★ prehľadnosť obchodu
- ★★★★★ kvalita komunikácie

100% ★★★★★

- + Dobré ceny
- + Dobrá doprava
- + Spoľahliví ľudia

Je to pohodlné a cenovo prijateľné nakupovanie.



Odporúča obchod

- ★★★★★ dodacia lehota
- ★★★★★ prehľadnosť obchodu
- ★★★★★ kvalita komunikácie

100% ★★★★★

- žiadne

Doslova ma šokovala dodacia lehota. Predtým som si zvykla nakupovať radšej normálne v lekární, no v poslednom čase som sa veľmi rada prestavila na nákup v tomto e-shope. Napríklad aj kvôli tomu, že niekedy žiadne poštovné neplatím.



Odporúča obchod

- ★★★★★ dodacia lehota
- ★★★★★ prehľadnosť obchodu
- ★★★★★ kvalita komunikácie

### ÚČINKY PROSTENALU UŽ PO TÝŽDNI

#### Dobrý den!

Problémy s prostatou mne sužujú již mnoho let, v poslední době se přidaly i nepříjemné problémy s erekcí. Urologem mi bylo předepsáno velké množství léků, téměř všechny však měly neblahé vedlejší účinky nebo byly inkompatibilní s jinými léky, jež užívám. Poslední 2 roky jsem užíval medikament, který mi konečně relativně pomohl, avšak jeho účinky nebyly nejvýraznější.

K posledním narozeninám jsem od manželky, která je členkou Walmark klubu, dostal Prostenal. Znal jsem ho dlouho z reklam, avšak jelikož jsem vždy byl skeptický vůči zboží, jež nám reklamy vnucují, odmítl jsem ho vyzkoušet.

Na manželčin nátlak jsem nakonec Prostenal začal užívat, a jaké bylo mé překvapení, když se již po týdnu dostavily účinky! Nejenže se již několikrát za noc neprobouzím kvůli potřebě močení, ale i můj sexuální život doznal viditelného zlepšení.

Všechny problémy stran močení sice nevyzimely na 100 %, ale to zlepšení je skutečně markantní.

V úctě **Evžen**



Výživový doplnok




Čajer, výjimec přáteli?  
Je mi rozumím čím Vám  
napisat následující pár řádků. Jsem  
Vám velkým nadšením, výjím a vždy  
nadšením spolupracuji klientem.

Nyřím jsem skvělým Váma  
největším produkt. Proto jsem také  
napisat ychár. S Vámi "pomocný"  
jsem také ydání přikonal onkologické  
onemocnění, které "navštívilo" jeden náš  
orgán, typické onemocnění je "může" - rak-  
ovina levého varleto.

Pracovníkům, psychologům  
managernům a všem ostatním, je možno být  
hroba na celý kolektiv pracovníků.  
Pracovníci, kteří jednájí s námi vždy  
mít a vždy poskytují nám v práci  
naše zdraví a zdraví našeho příbuzného.

Jake vyvíkající firmou, s netypičtými,  
a druhými netypičtými, navýšují  
slavnou jedinečností. Všechno k tomu v  
mám jsem si stěžuje, kritizuje, nadává.  
Když jsem s námi spokojen a byla  
by na místě pracovníků - mlčet!  
Já také přičiním! Celý život spolupracuji  
a občasním k tomu pracovník, slavné!  
Proto jsem si dovolil napísat Vám  
něco dopis. Pochybně k sobě i nadále  
slavné, obledující a pokračovat!

S neokonalým obdivem  
a s láskou k Vám všem  
ve Váma, můj Váma!  
Děkuji Vám?  


V napíjetelích dnech

TENTO RUČNE  
PÍSANÝ LIST  
NÁS ZVLÁŠT  
POTEŠIL.



### PERFEKTNÝ KUFOR

#### Dobrý deň!

V časopise Klubu zdravia v októbri 2016 naša dcéra súťažila a vyhrala cestovný kufor. Perfektný červený cestovný kufor prišiel 22. 12. 2016, čím sa stal predvianočným darčekom našej Lenky a veľmi ju potešil.

V jej mene Vám za krásnu výhru ďakujeme a posielame foto šťastnej výherkyne :).

S pozdravom

rodinka Kroupová



# Všetko zlé a staré preč z tela!

Na prelome marca a apríla pripomínajú mnohé zvyky potrebu očisty. Všetko staré sa páli alebo púšťa po vode, aby bolo zmarené a nahradené niečím novým, mladým a zdravým. S jarnými zvykmi sa spája aj **dôsledná očista tela po zime**: ľudia sa postia, umývajú vodou z potokov a, samozrejme, upratujú sa aj domácnosti. Aj podľa tradičnej čínskej medicíny je jarné obdobie časom pre vnútornú očistu tela. Je to obdobie, v ktorom je organizmus na detoxikáciu najlepšie nastavený.

**Tradičným prostriedkom očistného rituálu boli a sú byliny.**



Výživový doplnok

## DetoxElixer MAX

Výživový doplnok **DetoxElixer MAX** ponúka na celkovú očistu tela **unikátnu kombináciu deviatich starostlivo vybraných bylín** obohatených o galaktooligosacharidy.

- Zameranie na dôležité orgány zapojené do procesu detoxikácie.
- Intenzívna 14-denná detoxikačná kúra.
- Silné zloženie s vysokým obsahom prírodných extraktov.
- Obohatený o galaktooligosacharidy.
- Obaľované tablety na jednoduché prehltnutie.
- Vyrobené držiteľom certifikátu GMP.



## Rastlinné extrakty v DetoxElixer MAX:

- **Ruman rímsky** (*Chamaemelum nobile*) je jedna z najpopulárnejších bylín užívaná predovšetkým pre jej priaznivý vplyv na trávenie;
- **Pestrec mariánsky** (*Silybum marianum*), ktorého extrakt je dôležitý pre zachovanie fyziologických detoxikačných funkcií. Prispieva k detoxikačnému potenciálu pečene, pomáha zachovať jej správne fungovanie a chráni bunky pečene pred škodlivým pôsobením voľných radikálov; navyše podporuje trávenie a očistu tela;
- **Púpava lekárska** (*Taraxacum officinale*) sa užíva ako tonikum pečene alebo pre jej močopudný účinok. Púpava lekárska taktiež prispieva k detoxikácii, má priaznivý vplyv na trávenie a udržuje zdravie močových ciest. Ako silný antioxidant chráni bunky pred škodlivými účinkami voľných radikálov;
- **Pýr plazivý** (*Elytrigia repens*) svojim silným močopudným účinkom prispieva k prečisteniu organizmu a zdraviu dolných močových ciest, predovšetkým močového mechúra a obličiek;
- **Žihľava dvojdómá** (*Urtica dioica*) má dlhú tradíciu užívania najmä pre svoj močopudný účinok. Má podporné účinky na vylučovacie funkcie obličiek a celkové odvodnenie organizmu;
- **Listy brezy previsnutej** (*Betula pendula*) majú silný močopudný účinok, ktorý pomáha z tela odstraňovať škodlivé toxíny, kyselinu močovú a prebytočné množstvo vody. Majú priaznivý vplyv aj na tráviaci systém a zdravie dolných močových ciest;
- **Juku** (*Yucca filamentosa*) užívali Indiáni v prírodnej liečbe pre jej detoxikačnú funkciu. Saponíny v juke znižujú povrchové napätie sedimentov a toxických látok, zriedia ich a tak pomáhajú ich odstráneniu z tela;
- **Chlorella** (*Chlorella vulgaris*) je druh zelenej jednobunkovej sladkovodnej riasy, ktorá prirodzene obsahuje celú škálu vitamínov a minerálov. Pomáha z tela odstrániť ťažké kovy a priaznivo ovplyvňuje funkciu žľaz, pečene a obličiek. Chlorella podporuje metabolizmus a správne trávenie, prispieva k vitalite a pôsobí ako silný antioxidant chrániaci bunky pred oxidatívnym stresom.

## Jarná súťaž

### SÚŤAŽNÁ OTÁZKA:

**Výživový doplnok DetoxElixer MAX obsahuje ešte jeden extrakt z prírody, ktorý sme zámerne z vymenúvania vynechali. O akú rastlinu, symbolizujúcu jar, ide?**

- a) zelený jačmeň
- b) zelené proso
- c) zemiakovú vňať

Pomôcku hľadajte na:  
<https://www.klubzdravia.sk/detoxelixeer>

Odpovede na otázky nám pošlite **do 15. 6. 2017** na e-mail: **klubzdravia@walmart.sk**.  
Odpovedať môžete aj telefonicky na zákazníckej linke.  
Odborná porota vyhodnotí súťaž a v júni **vyzrebuje 3 súťažiacich** so správnou odpoveďou. Výhercu odmeníme balíčkom produktov v hodnote **18 Eur**.



# PONUKA AKCIOVÝCH BALENÍ S TABLETAMI ZADARMO:



CENA  
11,70 €



CENA  
11,70 €



CENA  
12,60 €



CENA  
5,84 €



CENA  
6,75 €



CENA  
17,09 €

Všetky uvedené výrobky sú registrované MZ SR ako výživové doplnky.

INZERCIA

## Vitamínová bomba

**Smoothie**, alebo čerstvo rozmixované ovocie a zeleninu si u Kynychovcov obľúbila celá rodina. Najčastejšie si pripravujú to zelené, ktoré náš organizmus najviac ocení. Príprava smoothie je jednoduchá a rýchla, stačí na ňu mixér (prípadne aj tyčový s vysokou nádobou). Je to len chvíľka a na stole máte skvelé raňajky alebo desiatu!

### SUOVINY:

hrst čerstvého špenátu, 1 mango, 1 banán, lyžička (domáceho) arašidového masla, kokosová voda podľa potreby.

### POSTUP:

1. Špenát zavrte pod vodou nečistôt a osušte papierovou utierkou. Mango olúpte, zavrte kôstky a prekrojte na štvrtiny. Banán olúpte.
2. Ovocie a zeleninu vložte do mixéra, pridajte lyžičku arašidového masla a prilejte trochu kokosovej vody.
3. Mixujte, pokiaľ nezískate kašovitú konzistenciu. Podľa toho, či máte radšej tekutejší, alebo hutnejší nápoj, zriedte kokosovou vodou.
4. Rozdeľte do pohárov a podávajte.



EXTRA  
TIP

### Hankin obľúbený miešaný zeleninový šalát

spája v sebe ľadový šalát, kúsky rajčiny a šalátovej uhorky. To všetko dochutené soľou, korením, olivovým olejom a citrónom a posypané chia semenkami.





# Slavíme 20. narodeniny!

**Český Klub zdravia Walmark oslavuje 20. narodeniny** a my by sme vás radi pozvali na našu oslavu. Veď aj vám prináša náš klub užitočné informácie z oblasti zdravia, stará sa o vás a je s vami prostredníctvom svojich produktov. Život s Walmarkom je bezpečnejší a pokojnejší.

## Shop roku 2016:

Klub zdravia Walmark sa stal finalistou ceny kvality v súťaži **Shop roku 2016 v kategórii Zdravie.**



**SHOPROKU 2016 Finalista**  
Zdravie

## 20% zľava na jeden nákup ako darček!

Tento rok v júli oslávi Walmark 20 rokov od založenia Klubu zdravia. Rozhodli sme sa preto dať vám poriadny darček. Až do **31. mája využite zľavu 20 %** na jeden nákup. Zľavový kód uveďte do on-line objednávky, alebo ho oznámte našim operátorom pri objednávke cez bezplatnú infolinku **0800 191 191**, po - pia od 7.00 do 17.00 hod. Zľava neplatí na produkty v akcii.

20

## Zľavový kód:

**17KZW4S**



Zľavový kód platí do 31. 5. 2017.

My oslavujeme, ale darček dáme vám! Využite narodeninovú **zľavu 20 %** na jeden nákup!



# Podrobný sprievodca vaším zákazníckym servisom

## VÝHODY VERNOSTNÉHO PROGRAMU

- ✓ Exkluzívne akcie a zľavy iba pre našich členov.
- ✓ Zľavové kupóny na nákupy.
- ✓ Pravidelné informácie e-mailom o všetkých akciách, ktoré pripravujeme výhradne pre vás, našich členov.
- ✓ Prehľadná história vašich objednávok.
- ✓ S novým vernostným programom pridáme k týmto existujúcim výhodám aj výhody nové!

Vieme, že netrpelivo čakáte na náš **nový vernostný program**. Radi by sme vám už teraz oznámili nové podmienky, ale pre technické príčiny sa spustenie nového zákazníckeho programu presunulo na **leto 2017**.

V tomto čase budú spustené úplne nové webové stránky, s ktorými je náš nový vernostný program prepojený.

**Ďakujeme vám týmto za pochopenie a trpezlivosť!**



## PREČO NAKUPOVAŤ V E-SHOPE KLUB ZDRAVIA?

- ✓ **Bezpečný nákup** v overenom e-shope [www.klubzdravia.sk](http://www.klubzdravia.sk)
- ✓ **Nákup priamo u výrobcu.**
- ✓ **Široký sortiment** výživových doplnkov.
- ✓ **Nízka cenová hranica** pre zaslanie tovaru bez poštovného.
- ✓ **Nízke ceny** poštovného už od 2,70 € (podľa zvolenej dopravy a spôsobu platby).
- ✓ **Informácie, rady a novinky** v starostlivosti o zdravie.
- ✓ **Pravidelné súbaze** o hodnotné ceny.
- ✓ **Telefonická konzultácia na bezplatnej zákazníckej linke 0800 191 191** (v pracovných dňoch v čase 7.00 – 17.00 hod.).
- ✓ **On-line poradiňa** a chat na našich webových stránkach [www.klubzdravia.sk](http://www.klubzdravia.sk).
- ✓ **Špeciálne produktové balíčky** a ekonomické balenia iba u nás a za **výhodné ceny**.
- ✓ **Rýchlosť dodania, do 48 hodín** po prijatí objednávky do systému.
- ✓ **Výber z troch spôsobov doručenia** vašej zásielky:
  - **Obchodným balíkom Slovenskej pošty**
  - **Kuriérskou službou Slovak Parcel Service**
  - **Vo výdajných miestach zasielkovna.sk**

Viac informácií o klubových výhodách nájdete na [www.klubzdravia.sk](http://www.klubzdravia.sk) alebo u operátoriek na bezplatnej informačnej linke 0800 191 191.



## PRODUKTOV WALMARK

- 1** **Vápnik Horčík Zinok** <sup>OSTEO</sup>  
100+30 tabliet
- 2** **Magnesium + B6**  
(magnesium laktát)  
100 tabliet
- 3** **Prostenal FORTE**  
90 tabliet
- 4** **Lutein PLUS**  
40+20 toboliiek
- 5** **Beta karotén 6 mg**  
100+30 toboliiek
- 6** **GinkoPrim MAX**  
60 tabliet
- 7** **Omega-3 rybí olej** <sup>FORTE</sup>  
120+60 toboliiek
- 8** **Chlorella Japan** <sup>FORTE</sup>  
150+50 tabliet
- 9** **Pestrec mariánsky**  
50+10 tabliet
- 10** **Proenzi 3 PLUS**  
120 tabliet

Všetky uvedené výrobky sú registrované MZ SR ako výživové doplnky.

# Fast food je u nás doma neslušné slovo

O rok oslávi päťdesiatku, ale životnú energiu by jej mohli závidieť ženy o polovicu mladšie. Cvičí v novom fitku, pripravuje domáce lekcie pre svoju televíziu a venuje sa defom v detských domovoch. Prítom musí stíhať – a robí to rada – starostlivosť o veľkú rodinu. Spoločný čas však venuje skôr odpočinku.



## PRIŠLA JAR, ŠPORTUJETE AJ VONKU, ALEBO JE VÁM BLIŽŠIE CVIČENIE VO FITKU?

Vzhľadom na to, že vediem dve až tri skupinové lekcie u seba vo fitku a k tomu mám denne tak päť osobných tréningov s klientmi, na cvičenie vonku mi veľa času nezostáva. Veľmi rada by som však v novom fitku vybudovala terasu, kde by sme počas letných mesiacov cvičili. Pobyt na vzduchu mám vo všeobecnosti veľmi rada, preto by som ho chcela dopriať aj svojim klientkam. Aby som však odpovedala na otázku – bližšie mi je skôr cvičenie vo fitku.

## OKREM TOHO MÁTE SVOJU KYNCHOVA-TV A VYDÁVATE STÁLE NOVÉ DVD. VÁŽNE SA ĽUDIA „DONÚTIA“ CVIČIŤ DOMA?

Donútia. Mám veľa fanyniek, ktoré to majú do Prahy ďaleko a napriek tomu chcú so mnou cvičiť. Takže buď si kúpia DVD, alebo pustia kynchova-tv.cz. A využívajú ma napríklad aj mamičky na materskej.

## FITNESS CENTRUM STE NA KONCI ROKA SŤAHOVALI Z MODŘAN NA PANKRÁC. STÍHATE NIEKEDY AJ RELAXOVAŤ?

Fitko som sťahovala, pretože som už dlho chcela zmenu a byť aj dostupnejšia. Preto na odpočinok veľa času nie je. Cvičím

„Sladkosti svojim deťom nezakazujem, ale za odmenu do fast foodu nechodia.“

„Všetci športujeme cez týždeň – ja to mám ako prácu a zvyšok mojej rodiny ako konička. Cez víkend odpočívam.“

denne, do toho cez víkendy jazdím po republike alebo sa venujem svojej nadácii. Samozrejme, musím aj odpočívať. Preto som zredukovala osobné tréningy skoro ráno a začínam až okolo deviatej, aby som mala dlhý a kvalitný spánok, ktorý je veľkou regeneráciou. Doma aj vo fitku mám ešte sauny Goddess a navyše sa ma ujala klinika Asklepion, kde s pani primárkou Smutkovou pracujeme na omladení mojej tváre, ktorá dostala za posledný rok trochu zabrat. Postavíť nové fitko a starať sa o tri deti – to nie je len tak.

## CEZ TÝŽDEŇ HOJNE CVIČITE, TRÁVITE POTOM AJ VÍKENDY S RODINOU AKTÍVNE?

Práve som dokončila svoju cvičebnú tour Pohyb pomáha 2, čo znamenalo stráviť štyri víkendy na cestách, a keď sa pozriem do svojho diára, mám až do konca apríla cez víkendy čo robiť. Predsa len sa však snažím aspoň jeden deň cez víkend venovať rodine. V sobotu a nedeľu síce cvičím ráno u seba vo fitku, ale pokiaľ potom nemám inú prácu mimo Prahy, som výhradne s rodinou. Na jar sme v záhrade, chodíme na prechádzky, vyrazíme na lyže, občas na bicykli. Ale že by som rodinu nútila cez víkend hrať povedzme tenis alebo by sme chodili behať, to nie. Musím regenerovať a odpočí-

vať. Preto všetci športujeme cez týždeň. Ja to mám ako prácu a zvyšok mojej rodiny ako konička.

## BOLO PRE VAŠE DETI PRIRODZENÉ ŠPORTOVAŤ ODMALIČKA?

Rovnako ako moji rodičia aj ja som svoje deti viedla k športu. Najviac k nemu inklinuje Sašenka, ktorá chodí štyrikrát do týždňa na gymnastiku a veľmi ju to baví. Sofinka sa uvidela v StarDance, tak začala tancovať, inak miluje kone – dokonca už zvláda cval! A Filip je teraz na strednej škole, má svoju dielňu, kde pracuje s drevom a kovem, ale je vidieť, že šport mu chýba. Cvičí v našej mini posilňovni v pivnici a rozhodli sa s manželom, že začnú behať, tak som ich na september prihlásila na maratón.

## VÁŠ SYN FILIP OSLÁVI TENTO ROK OSEMŇASTE NARODENINY. POSLÚCHA VÁS EŠTE? PRED ČASOM STE MI HOVORILI, ŽE BY SA VÁM PÁČILO, KEBY BOL TRÉNEROM U VÁS VO FITKU.

Áno, poslúcha. Ono mu nič iné ani nezostáva (smiech). Musím zaklopať, puberta nás minula. Na trénera to zatiaľ nevyzerá. Filip má veľmi šikovné ruky, študuje za ume-

„Pobyt na vzduchu mám veľmi rada, na jar trávim čas v záhrade, chodíme na prechádzky.“



*„Lepok a laktóza vcelku nášmu tráveniu neprospievajú. Bezlepková strava nie je nič, čo by nebolo dobré!“*

leckého kováča a výbome mu to ide aj s drevom. Našiel sa v tom, natáča aj videá na YouTube a ja som rada, že má konička, ktorý ho hádam raz bude dobre živiť.

### **DVE Z VAŠICH DETÍ TRPIA CELIAKIOM. VARÍTE PRE CELÚ RODINU BEZLEPKOVO?**

Ani mne lepok nerobí dobre, preto tak varím pre celú rodinu. Lepok a laktóza celkovo nášmu tráveniu neprospievajú. Bezlepková strava nie je nič, čo by nebolo dobré! Je tam veľa zeleniny, ovocia, strukovín, a pokiaľ chcete napríklad urobiť diétny variant gulášu, zaprášite ho kukuričnou múkou a ako prílohu použijete ryžu.

### **DBÁ SA U VÁS DOMA CELKOVO NA ZDRAVÚ STRAVU? ALEBO DEŤOM OBČAS PREJDÚ AJ NEJAKÉ MAŠKRTY A FAST FOOD?**

Fast food je u nás neslušné slovo. Sladkosti deťom nezakazujem. Máme doma bezlepkové sušienky a pochutiny a občas si, samozrejme, dáme kvalitnú zmrzlinu alebo čokoládu. Ale že by moje deti za odmenu chodili do McDonalda na hamburger, to nie. Tam zavítame jedine na kávu a zmrzlinu, a to maximálne raz za rok. Inak dávame prednosť domácej kvalitnej zmrzline z vyhlásených zmrzlinární, a keď už torta, tak bezlepková.

### **ABY STE TÝCH DETÍ (A AKTIVÍ) NEMALI MÁLO, VENUJETE SA AJ TÝM Z DETSKÝCH DOMOV. ČO SO SVOJÍM NADAČNÝM FONDOM PRIPRAVUJETE?**

Stále niečo pripravujeme, pretože za jedennásť rokov, čo s deťmi z detských domov spolupracujem, je to už bežná súčasť môjho života. Takže so svojou manažérkou okrem projektu Hýbte sa a spievajte organizujeme ďalšie eventy. Napríklad deti z detského domova v Humpolci vystúpia v jednom z predstavení muzikálu Alenka v krajine zázrakov v divadle Hybernica a ostatné detské domovy im budú držať palce v hľadisku.

Foto: Lenka Hálašová



## **Kto je**

### **HANKA KYNÝCHOVÁ**

- Cvičiteľka aerobiku, inštruktorka fitness, zakladateľka Nadačného fondu Hanky Kynychovej, majiteľka Fitka Hanky Kynychovej, autorka edície Hejbejse, moderátorka.
- Od detstva sa venovala športu. Od gymnastiky bol len krôčik k aerobiku. Vyštudovala Českú školu aerobiku Heleny Jarkovskej. V športovom aerobiku získala dve bronzové medaily na majstrovstvách republiky (1995, 1996).
- Narodila sa v roku 1968 v Kroměříži. Pôvodne sa vyučila na strednej záhradníckej škole a následne na pedagogickej škole študovala odbor vychovávateľka.
- Vidieť ste ju mohli aj na televíznych obrazovkách – najprv pripravovala cvičebné programy OK Jump pre Českú televíziu. Neskôr každé ráno rozcvičovala divákov v Snídaní s Novou.
- Natočila rad cvičebných videokaziet a vydáva DVD v edícii Hejbejse. Posilňovať s ňou môžete aj na jej vlastnej TV [www.kynychova-tv.cz](http://www.kynychova-tv.cz).
- V roku 2011 založila Nadačný fond Hanky Kynychovej, ktorý organizuje rad aktivít pre deti z detských domovov.
- V Prahe na Pankráci má vlastný fitness klub, kde vedie lekcie a pôsobí ako trénerka.
- S manželom Jindřichom majú tri deti: Filipa (1999) a dvojčatá Alexandru a Sofiu (2008).



# Martáňkovia

Martáňkovia Gummy v oblíbených želatínových tabletách pre deti.



## Martáňkovia Gummy

- 2 varianty na podporu imunity: s echinaceou a s čiernou bazou.
- Nová, ešte lepšia chuť.
- Obsahujú vitamín C a zinok na podporu imunity.
- Obsahujú iba prírodné farbivá.

**Dávkovanie:** 2 želatínovi Martáňkovia denne



Výživový doplnok



Výživový doplnok

### Martáňkovia Gummy s echinaceou:

Obsahujú extrakt z *Echinacea purpurea* (echinacea purpurová), tradične používanej byliny, ktorá pomáha udržať normálne funkcie imunitného systému. Obsahujú aj odporúčané denné dávky dôležitých vitamínov pre správny fyziologický rast a vývoj dieťaťa.

- Dve ovocné príchute: JAHODA A ČEREŠŇA



Denná dávka obsahuje:	hmot./ 2 tbl.	% DRHP*
<i>Echinacea purpurea</i> sušená rastlina (extrakt z rastliny min. 6:1 – 40 mg)	240,0 mg	–
Vitamín C	80,0 mg	100
Zinok	10,0 mg	100
Vitamín B3	16,0 mg	100
Vitamín B12	2,5 µg	100
Vitamín D3	5,0 µg	100
Vitamín E	12,0 mg	100
Vitamín K	25,0 µg	33
Kyselina listová	200,0 µg	100
Biotín	50,0 µg	100

\* % dennej referenčnej hodnoty príjmu; - nie je stanovené

### Martáňkovia Gummy s čiernou bazou:

Obsahujú extrakt z čiernej bazy, tradične používanej rastliny na podporu imunity a zdravia dýchacích ciest. Obsahujú aj odporúčané denné dávky dôležitých vitamínov pre správny fyziologický rast a vývoj dieťaťa.

- Dve ovocné príchute: JABLOK A ČIERNE RÍBEZLE



Denná dávka obsahuje:	hmot./ 2 tbl.	% DRHP*
Čierna baza ( <i>Sambucus nigra</i> extrakt z kvetov min. 10:1 – 40 mg)	400,0 mg	–
Vitamín C	80,0 mg	100
Zinok	10,0 mg	100
Vitamín B3	16,0 mg	100
Vitamín B12	2,5 µg	100
Vitamín D3	5,0 µg	100
Vitamín E	12,0 mg	100
Vitamín K	25,0 µg	33
Kyselina listová	200,0 µg	100
Biotín	50,0 µg	100

\* dennej referenčnej hodnoty príjmu; - nie je stanovené

## Zábava na cesty

**Blíži sa obdobie cestovania,** ktoré deti vždy nebvá, preto sme pre vás pripravili pár nápadov na hry, ktorými vaše ratolesti počas ciest zabavíte.



1

### Kto je tajný agent?

Keď už je čakanie prídlhé aj pre vás, skúste sa zahrať na detektívov. Poriadne kriminálne vyšetrovanie by malo zabaviť aj teenagerov. Nieкто vo vašom okolí je tajný agent, ktorý má tajné poslanie. Všetci musíte zapojiť svoju fantáziu a odhaliť ho. Môže to byť ktokoľvek: čašník, okoloidúci alebo upratovačka. Čo tu tá osoba robí? Koho sleduje? Kde ukrýva svoje prístroje a zbraň? Buďte vynaliezaví – čím bláznivejší príbeh, tým lepšie.

**Táto hra rozvíja predstavivosť, jazykové a vyjadrovacie schopnosti.**

2

### Trhaná

Túto hru môžete hrať v reštaurácii pri čakaní na jedlo alebo v aute na ceste k starej mame. Proste tam, kde potrebujete zabaviť svojich drobčkov.

Zoberte si kus papiera, odtrhnite kus, potom ho podajte dieťaťu a sriedajte sa v trhaní. Hra pokračuje tak dlho, kým je čo trhať. Posledný, ktorému zostane v ruke zvyšok papiera, prehráva. Počas tejto hry môžete taktizovať. Na začiatku môžete odtrhnúť obrovský kus, a hru tak zrýchliť alebo sťažiť. Ale mali by ste vedieť, že deti sú chytré a vynaliezavé a môžu vás roztrhať na kusy.

**Táto hra rozvíja jemné motorické schopnosti a podporuje strategické myslenie.**

• *Ďalšie nápady spoločenských hier nájdete na [www.martankovia.sk](http://www.martankovia.sk)*



# Ako podporiť detskú imunitu

Jarné obdobie prináša so sebou zvýšené riziko nachladnutia. Opýtali sme sa alergiológičky a imunológky **MUDr. Martiny Grimmové**, čo môžeme urobiť pre lepšiu obranyschopnosť našich detí.



**MUDr. Martina Grimmová**

Ordinácia alergológie a klinickej imunológie

## ČO BÝVA NAJČASTEJŠOU PRÍČINOU OSLABENEJ DETSKEJ IMUNITY?

U malých detí ide často o prechodný **imunodeficit** (zníženú odolnosť proti infekciám), ktorý sa v priebehu niekoľkých rokov pri dozrievaní imunity úplne uprávi. U opakovane chorých detí bez teplôt, s klinickými prejavmi zahlienenia, nádchy, niekedy aj kašľa, treba myslieť na vylúčenie alergie, ktorej výskyt v našej populácii výrazne stúpa.

Aj faktory životného prostredia, napr. splošiny výfukových plynov, oxidy dusíka a síry môžu oslabiť detskú imunitu. Vplyv na zdravie majú aj také látky, ktoré sa uvoľňujú v domácom prostredí, napr. z nábytku, kobercov, podlahových krytín... Tieto látky môžu pri dnešnom životnom štýle, keď trávim v vnútri budov oveľa viac času ako v minulosti, ovplyvňovať našu **imunitu**. A to nehovorím o fajčení.

## V ČOM ROBIA RODIČIA NAJČASTEJŠIE CHYBU?

Je to jednoduchá otázka so zložitou odpoveďou a príčin je niekoľko. Dohromady potom tvoria pojem „opakovane

choré dieťa“. K zníženiu imunity prispieva napríklad **nedostatok pohybu vonku**, ktorý okrem iného prináša prirodzené otužovanie či redukciu váhy. Práve detská obezita patrí medzi príčiny častejšej chorobnosti detí. Po chorobe, predovšetkým tej, ktorá je spojená s antibiotickou liečbou, by dieťa minimálne týždeň nemalo byť v detskom kolektíve.

## ČO POMÁHA POSILŇOVAŤ OBRANYSCHOPNOSŤ DETSKÉHO ORGANIZMU?

Myslím, že ide o zmenu životného štýlu, niekedy aj celej rodiny – predovšetkým treba dopriať deťom dostatok pohybu, najmä vonku, otužovanie (sauna, studená sprcha, primerané oblečenie), vyváženú stravu s dostatkem zeleniny a ovocia. Významná je aj klimatoterapia – teda možnosť pobytu v horách alebo pri mori.

## AKÚ ÚLOHU MAJÚ PRI PODPORE IMUNITY PROBIOTIKÁ?

**Probiotiká** majú neodmysliteľnú úlohu predovšetkým pri antibiotickej liečbe. Antibiotiká narušia mikrobiótu a organizmus je potom oveľa náchylnejší na

ďalšie infekcie. Probiotiká obnovujú prirodzenú rovnováhu prospešných a škodlivých baktérií v tráviacom trakte.

## KTORÉ VITAMÍNY SÚ PRE DOBRE FUNGUJÚCU IMUNITU DÔLEŽITÉ A AKO PÔSOBIA?

Pokiaľ je dieťa zdravé, stravuje sa vyvážene a pestro, dostáva väčšinu vitamínov zo stravy. Ovocie a zelenina navyše obsahujú dostatok vlákniny a udržiavajú ideálnu telesnú váhu. Pokiaľ však dieťa ovocie či zeleninu alebo iné zdravie prospešné potraviny odmieta, môžu mu rodičia dodávať multivitaminové produkty z lekárne. Odporúčam však len **vitaminové preparáty určené pre deti**, ktoré je lepšie vzájomne nekombinovať, aby nedošlo k prekročeniu odporúčanej dennej dávky.

## AKÝ VÝZNAM MAJÚ PRE DETSKÝ ORGANIZMUS NENASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY OMEGA-3?

Podobný ako **vitamíny**, účinok je vo všeobecnosti pozitívny. **Nenasýtené mastné kyseliny omega-3** sú nevyhnutné pre správny vývoj detského mozgu.

**Omega-3** môžeme deťom dodávať prirodzenou cestou – obsahujú ich napríklad mandle, vlašské orechy, rastlinné oleje z ľanového semienka či repky olejatej, ktoré môžeme pridávať do šalátov; vhodné je zaradiť do jedálneho lístka aj ryby, ideálne 2-krát týždenne.

## Súťaž pre deti!

Pošlite nám obrázok alebo fotografiu s jarnou tematikou. Naša odborná porota v júni vyberie **najzaujímavejšie**, ktoré **odmeníme Marťadráhou**, autorov **ďalších 10 zaujímavých výtvorov odmeníme Marťachrobákom**. Svoje výtvary posielajte poštou do 15. 6. 2017 na adresu: Klub zdravia Walmark, P.O.BOX č. 4, 010 02 Žilina 2. Obálku označte heslom „**Marťankovia**“. Alebo e-mailom na adresu: klubzdravia@walmark.sk.

Podrobné pravidlá nájdete na [www.klubzdravia.sk](http://www.klubzdravia.sk).



**AKCIA**

Využite narodeninovú **zľavu 20 %** na jeden nákup!

Viac informácií na strane 12 časopisu.





# Uľavte svojim nohám!

S jarou k nám prichádza obdobie prechádzok v rozkvitnutej prírode. K tomu, aby ste si tieto chvíle čo najlepšie užili, vám môžu prispieť aj naše výrobky z radu Varixinal. **Varixinal** je výživový doplnok vo forme tabliet, ktorý vďaka extraktu z pagaštana konského prináša skutočnú úľavu unaveným nohám. Vďaka extraktu z gotu kola sa odporúča aj osobám, ktoré trpia problémami s cirkuláciou krvi v končatinách. Vo forme gélu je určený na masáž, ktorá tiež prináša ťažkým nohám úľavu a relaxáciu.

## Príznaky ťažkostí s cirkuláciou krvi v končatinách:

- ťažoba a pocity vnútorného napätia,
- únava a slabosť rôznych častí dolných končatín,
- nočné kŕče v nohách a lýtkach,
- pocity pálenia, svrbenia, pichania, mravčenia a nepokoja.

## Rizikové faktory:

- tehotenstvo, užívanie antikoncepcie,
- dedičnosť,
- dlhodobé sedenie i dlhodobé státie,
- nedostatok pohybu,
- nadváha,
- nevhodná strava.



## Desatoro pre zdravé žily

- 1 Neprekrižujte nohy, keď sedíte.
- 2 Nenoste príliš úzke nohavice, ktoré by mohli obmedziť cirkuláciu krvi v oblasti stehien a lýtok.
- 3 Nenoste príliš vysoké podpätky, používajte kompresívne pančuchy.
- 4 Snažte sa vyhnúť dlhému státiu či sedeniu.
- 5 Relaxujte s nohami vo vyvýšenej polohe.
- 6 Nezabúdajte na aktívny pohyb (chôdza, jogging, plávanie).
- 7 Dávajte si pozor na svoju váhu.
- 8 Vyhýbajte sa konzervovaným potravinám, smaženým jedlám, tabaku, alkoholu a soli.
- 9 Jedzte stravu bohatú na vlákninu.
- 10 Pravidelne užívajte prípravky s pagašťanom konským.





# Tipy na výlet

Hanky Kynychovej



## Vyšehrad

*„V Praze milujeme Vyšehrad. Všetky deti som rodila v Podolí a na Vyšehrad sme chodili na prechádzky. Je tam krásne v lete aj v zime.“*



## Kroměříž

*„Mimo Prahy cestujeme najradšej na Moravu do **môjho rodného Kroměříža**. Prechádzka po námestí je pre mňa balzomom na dušu.“*

**AKCIA**

**proenzi®**  
3 plus

**CENA 21,99 €**  
ZA OBE BALENIA

Výživové doplnky

**Akčná edícia 120 tbl. teraz 1+1 zadarmo!**

Akcia platí do vypredania zásob.

K dostaniu v lekárňach alebo v e-shope Klubu zdravia Walmark.

## Opora pre vaše prechádzky

Pri prechádzkach prírodou sa často zide nejaká opora – preto sme pre vás pripravili **trekové palice** ako darček za váš nákup.



**Nakúpte od 1. mája do 15. júna aspoň za 90 € (po zľave) a v júli vám ako poďakovanie pošleme trekové palice.**

- Akcia platí len pre členov Klubu zdravia Walmark.
- Nezabudnite sa pred objednávkou prihlásiť.
- Palice pošleme na adresu uvedenú vo vašom profile (ak teda nie je aktuálna, odporúčame ju aktualizovať).

## Poďakovanie

### PROENZI – TO JE VÝHRA!

#### Vážení,

piši Vám z lázni, kde mám viac času na premýšľaní. Koncom listopadu 2016 som podstúpila operáciu kyčle. Keď som sa vrátila z nemocnice, zistila som, že so svojím sloganom na Proenzi vyhrávam trekkingové hole. Měla jsem velikou radost. Nejenom že jsem si schovala Proenzi na rekonvalescenci po operaci, ale po odložení berlí mohu chodit s holemi od Vás. Stále mi volá mnoho firem a nabízí přípravky Omega. Já všem vysvětluji, že kupuji Omega od své dlouhodobě oblíbené firmy Walmark a momentálně ji i užívám. Děkuji Vám za Vaše vitamíny a doplňky stravy.

**Vaše věrná zákaznice a členka KZW Miroslava Králová**





**Aj vy sa už tešíte na slnečné leto?**  
Na to, ako si užiť pobyt na slnku bez rizika, sme sa opýtali dermatologičky **MUDr. Kateřiny Macháčkovej.**



# Bezpečné opaľovanie

## KTORÉ MIESTA NA TELE SÚ PRI POBYTE NA SLNKU NAJOHROZENEJŠIE?

Najnáchylnejšia na spálenie je tenká koža v oblasti tváre a dekoltu. Veľmi často sa zabúda napríklad na ušné laloky, zátylok, nos, u žien na oblasť medzi prsníkmi. Samozrejme, hovoríme o koži dospelého. Zo všeobecného hľadiska platí, že najnáchylnejšia na spálenie je detská koža, pretože jej pigmentačná odpoveď ešte nie je úplne vyvinutá, rohová vrstva je tenká a prienik žiarenia je teda ľahší. **Starostlivosť o detskú pokožku** je úplne zásadná - celkom 80 % celoživotnej dávky UV žiarenia človek získa do veku 18 rokov. A bohužiaľ, **spálenie kože** v detskom veku „až na pluzgiere“ je rizikovým faktorom pre vznik nádorových zmien kože v dospelosti.

## AKO SA ZMENILO DNEŠNÉ ZLOŽENIE OPALOVACÍCH KRÉMOV OPROTI DOBE PRED 20 ROKMI?

Zloženie súčasných krémov, takzvaných sunscreenov, a tých, ktoré sa vyrábali pred 20 rokmi, je úplne neporovnateľné. Je to, ako by sme porovnávali rebrinák a pretekárske auto. Dnešné krémy obsahujú veľmi účinnú a efektívnu clonu **UV žiarenia**. Tú tvoria buď chemické filtre, tzv. absorbéry, alebo fyzikálne, tzv. blokátory UV žiarenia, ktoré sú vhodné najmä pre deti a alergikov. Z novších populárnych látok, ktoré sunscreeny obsahujú, je to napr. drometrisol trisloxan /Mexoryl XL/, ktorý je vhodný pre aplikáciu aj na **detskú pokožku**. Pre pokrytie spektra UVA a UVB žiarenia sa väčšinou používa kombinácia viacerých filtrov. Úplne neporovnateľná je aj kozmetická prijateľnosť týchto prípravkov, ktoré prv veľmi často zanechávali ťažko odstrániteľný biely film, nehovoriac o zlej roztrieťelnosti, odolnosti proti vode a nestálosti.

## AKO PÔSOBIA VITAMÍNY OBSIAHNUTÉ V KRÉMOCH?

**Vitamíny** obsiahnuté v krémoch vhodne dopĺňajú starostlivosť o pokožku. Koža pod vplyvom **UV žiarenia** pigmentuje, dochádza k imunologickým zmenám, hyperpláziou vrchných vrstiev kože vzniká radiačne podmienený zápal. Práve vitamíny E a C pôsobia ako **antioxidanty**, ktoré znižujú fotochemické **poškodenie kožných buniek**.

## PRE KOHO JE VHODNÝ FAKTOR 50?

Faktor 50 vyjadruje najvyšší stupeň solárnej ochrany. Je určený predovšetkým deťom, ale aj chorým s **alergiou na slnko** či najrôznejšími kožnými chorobami vyvolanými UV žiarením, tzv. fotodermatózami. Nevyhnutný je aj pre ľudí fototypu I. (veľmi svetlá pleť, pehy, svetlé oči, ryšavé alebo veľmi svetlé vlasy). Faktor 50 môžeme odporučiť, aj keď ideme do oblastí s extrémnym slnečným svitom, kde bude nepoškodená koža vystavená silnému **slneniu**.

## AKO SA POUŽÍVAJÚ TAKZVANÉ SUCHÉ OLEJE?

**Suché oleje** sú prípravky, ktoré sú kozmeticky veľmi obľúbené najmä pre svoju textúru. Majú spravidla nižšie filtre, ale ich aplikácia je veľmi komfortná. Väčšinou sa predávajú v spreji a aj keď ide o oleje, technológia ich výroby zabezpečuje rýchle vstrebávanie a ich aplikácia nezanecháva pocit nežiaducej „mastnoty“.

## KEDY JE VHODNÉ POUŽÍVAŤ NA POKOŽKU TERMÁLNU VODU?

Použitie termálnej vody je **pri pobyte na slnku**, ako aj **po ožiarení slnkom** veľmi vhodné. Jej aplikácia osviežuje, hydratuje pokožku a vďaka minerálnemu

zloženiu kožu upokojí. Termálna voda pôsobí blahodarne, a pretože nemá žiadne nežiaduce účinky, dá sa aplikovať aj u najmenších detí (od narodenia) a u ľudí s najrôznejšími solárnymi dermatitídami a alergiami.

## AKO MÔŽE PRI POBYTE NA SLNKU POMÔCŤ UŽÍVANIE BETAKAROTÉNU?

**Betakarotén** je prirodzeným zdrojom vitamínu A a odporúča sa pri opaľovaní. Karotenoidy sú látky vyskytujúce sa najmä v rastlinách, ktorým dávajú charakteristickú farbu a zaisťujú im ochranný filter pred UV žiarením. Betakarotén je aj prekurzorom vitamínu A.

V tomto období je vhodné aj užívanie antioxidantov, vitamínov a minerálov, ktoré chránia bunky pred oxidatívnym stresom a voľnými radikálmi. To sú látky, ktoré vznikajú v znečistenom prostredí a aj vplyvom UV žiarenia. Medzi tieto látky patrí napríklad vitamín C, E, selén a zinok. V našom komplexe **Selezin ACE**, ktorý je antioxidantmi nabitý, nájdete aj látky, ktoré sú dôležité pre udržanie stavu kože, ako vitamíny A, C a zinok. Vitamín A je potrebný aj na správne delenie buniek, čo je proces, ktorý sa uplatňuje napríklad pri regenerácii tkaniva.





Ponorte sa do ticha vo vnútri neobjavenej Stredočeskej pahorkatiny, do členitého kraja pastvín a lesov, ktorý sa vďaka svojej náture nazýva Česká Sibír. Oddajte sa starostlivosti, ktorú poskytuje **hotel Moníneec**, miesto, ktoré vzniklo preto, aby ste sa mali kam schovať a odpočinúť si, tak ako nikde inde.



## VYHRAJTE wellness víkend na Monínci!

**VYHRAJTE S PŘÍPRAVKOM GUARANA ENERGY VÍKENDOVÝ POBYT S VOLNÝM VSTUPOM DO HOTELOVÉHO WELLNESS V MONÍNCI!**

Kúpte si balenie prípravku **Guarana Energy**. Čiarový kód spolu s opisom, aký veselý príbeh ste zažili na vašej dovolenke, nám pošlite poštou do 15. 6. 2017 na adresu: Klub zdravia Walmart, P.O.BOX č. 4, 010 02 Žilina 2. Obálku označte heslom „Hotel Moníneec“.



**Odborná porota v júni vyhodnotí najveselšie príbehy a vyberie jedného šťastného výhercu, ktorý bude môcť stráviť aj so sprievodom víkend v hoteli Moníneec. 5 ďalších odmeníme krásnou osuškou.**

# Moníneec je rájom pre rodiny a milovníkov cyklovýletov

Areál Moníneec nájdete v oblasti Toulava, ktorá prepája Stredočeský a Juhočeský kraj. Moníneec leží na Javorovej skale, 70 km južne od Prahy na pomedzí neďaleko mesta Sedlec-Práche. Areál ponúka tri alternatívy ubytovania. Trojhviezdičkový hotel Moníneec \*\*\* s wellness centrom, penzión s priateľskými cenami pre nízkorozpočtové cestovanie alebo apartmány, ktoré je možné využiť v zime i v lete. Raňajky, obedy a večere zabezpečuje vyhlásená reštaurácia priamo v hoteli alebo samoobslužná reštaurácia alpského typu M2 na úpätí zjazdovky. Aj keď je areál známy hlavne ako najväčšie lyžiarske stredisko v stredných Čechách, v prevádzke je po celý rok. Nudiť sa tu nebudete ani v lete.

Priamo v areáli sa zabavíte na športoviskách, ako je napríklad discgolf, lanový park, tenis a volejbal alebo bikepark, kde nájdete i trasu vhodnú pre začiatoční-

kov či deti. V horúcich letných dňoch sa môžete osviežiť pri neďalekom Pilskom rybníku. Rodičia určite ocenia aj náročný chodník Včely a mravce, ktorý vedie medzi reštauráciou M2 a hotelom Moníneec a opisuje mikrosvet včiel a mravcov. Chodník je dlhý asi 1,5 kilometra. Relaxovať môžete navyše aj v hotelovom wellness s najkrajším výhľadom. Nájdete tu bazén, vírivku a saunu. Využiť môžete aj služby maséra alebo kozmetičky.

V okolí Monínca nájdete veľa kilometrov cyklistických trás. Všade vás privíta priemyslom nenarušená príroda, stretnete stáda voľne sa pasúceho dobytku, budete prechádzať malebnými dedinkami aj hlbokými lesmi, v ktorých zurčia potôčiky a dýcha na vás pokojná vôňa ihličia. Moníneec je výborné miesto pre aktívnu dovolenku v prírode! Zapojte sa do súťaže a vyhrajte poukaz na pobyt s neobmedzeným vstupom do wellness.

## Guarana ENERGY s kofeínom a taurínom

Vďaka prirodzene vysokému množstvu kofeínu, ktorý pomáha podporovať bdelosť a koncentráciu, sa guarana stala populárnym energetickým doplnkom.

### Ako sa užíva:

**Kofeín** pomáha zvýšiť bdelosť a koncentráciu, takisto podporuje fyzickú aktivitu a posilňuje telo. **Vitamíny B** pomáhajú energetickému metabolizmu a pomáhajú znižovať únavu a vyčerpanie. **Guarana** a vitamín B5 sa podieľajú na normálnej psychickej výkonnosti. Vitamíny B3, B6 a B12 sú nevyhnutné pre správne fungovanie nervového systému.



Výživový doplnok



# Jarné varenie

S príchodom prvých jarných lúčov je vhodné odľahčiť kuchyňu. Čo doma pre svoju veľkú rodinu pripravuje cvičiteľka Hanka Kynychová?



## Losos a zemiaky v parnom hrnci

Lososa i zemiaky pripravuje Hanka na pare. Ide o zdravší a nízko kalorickejší spôsob varenia, navyše všetko vložíte do parného hmca a nemusíte stáť pri sporáku. Prípadne môžete lososa na pare pripraviť aj na klasickom parnom site, ktorý vysteliete papierom na pečenie.

### SUROVINY (4 PORCIE):

4 filety lososa, 8 zemiakov, soľ, korenie a rasca.

### POSTUP:

1. Lososa osolte a posypte korením na oboch stranách.
2. Zemiaky oškrabte a nakrájajte na kolieska.
3. Do parného hmca naskladajte zemiaky, osolte ich a posypte rascou.
4. Na ďalšie sito nad zemiakmi príde losos.
5. Nechajte pariť nad parou asi 25 minút.
6. Podávajte s obľúbeným zeleninovým šalátom.



EXTRA TIP



### Arašídové maslo

V obchodoch vyberajte ideálne to so 100-percentným obsahom arašídov – majú ho v predajniach zdravej výživy. Niektoré sú zbytočne dosladené či doplnené o prídavné látky. Alebo si vyrobte doma svoje: budete na to potrebovať bio nepražené a nesolené arašidy, prípadne štipku soli, lyžicu javorového sirupu a mixér so sekacími nožičkami. Arašidy najprv nasucho opražte na panvici a nechajte vychladnúť. Potom ich preložte do mixéra a po chvíľkach ich spracovávajú. Uvidíte, ako sa bude časom meniť konzistencia nasekaných plodov – od hrudky až do krému. Hlavné nezavarte mixér! Na záver môžete dochutiť soľou a sirupom. Uchovávajú v pohári v chladničke.

## Zdravé cestoviny all arrabbiata

Pokoje môžete použiť svoje obľúbené cestoviny: klasické pšeničné, celozrnné alebo z alternatívnej múky. Hanka si obľúbila nízko kalorické cestoviny SlimPasta z ovsenej vlákniny a múky z koreňa konjaku.

### SUROVINY:

1 balenie cestovín Slim Pasta – penne, 2 lyžice olivového oleja, 2 strúčiky cesnaku, 1 chilli paprička, rajčínový pretlak (Hanka odporúča domáci alebo z Lidla), soľ a korenie. Na dochutenie a ozdobu parmezán a petržlenová vňať.

### POSTUP:

1. Cestoviny dajte variť podľa návodu na obale a medzitým si pripravte omáčku.
2. Cesnak prelisujte alebo nasekajte najemno, chilli papričku nakrájajte nadrobno.
3. Na panvici rozohrejte olivový olej a krátko orestujte cesnak i papričku – pozor, cesnak nesmie zhnednúť, inak by zhorkol.
4. Zalejte rajčínovým pretlakom a krátko prehrejete. Dochutíte soľou a korením a znova prehrejete.
5. Omáčku vmiešajte do uverených a zliatych cestovín.
6. Podávajte posypané hoblinami parmezánu a dozdobené čerstvou petržlenovou vňaťou.







# Sudoku

1 stredná obtiažnosť

9			1	7	2			5
				6		9	4	
	6				9	2		
	1	4						
	3		5	4	8			6
						3	2	
		1	7					3
	7	2		8				
3			2	5	1			8

2 stredná obtiažnosť

2					7			
5	6			1		8		2
			2			3	6	
	2	7			1			3
4				3				8
3			7			5	4	
	5	3			2			
9		2		5			8	6
			6					5

5	2	3	5	9	7	6	7	8	8	1	4	8	1
6	9	7	2	1	5	3	4	8	6	9	7	2	1
7	1	7	9	4	8	2	4	3	4	6	5	3	4
8	3	9	6	7	2	8	5	4	1	3	9	6	7
4	1	5	9	3	6	7	2	8	4	1	5	9	3
8	2	7	5	4	1	6	9	3	8	2	7	5	4
7	8	1	2	9	5	3	6	4	7	8	1	2	9
2	3	4	8	6	7	1	5	9	2	3	4	8	6

2 výsledok

3	9	6	2	5	1	4	7	8
5	7	2	3	8	4	1	9	6
4	8	1	7	9	6	5	3	2
6	5	8	9	1	7	3	2	4
2	3	9	5	4	8	7	6	1
7	1	4	6	2	3	8	5	9
8	6	5	4	3	9	2	1	7
1	2	7	8	6	5	9	4	3
9	4	3	1	7	2	8	6	5

1 výsledok



Výživový doplnok

## MemoPlus ENERGY

Unikátna kombinácia extraktu ginkga biloba, vitamínu B6, kofeínu a taurínu.

- Vysoko kvalitný výživový doplnok s ginkgom biloba na podporu výkonu mozgu, koncentrácie a kognitívnych funkcií;
- extra energia počas vyčerpania, psychickej únavy alebo v období zvýšeného stresu vďaka obsiahnutému kofeínu;
- odporúčané predovšetkým študentom pri učení a v skúškovom období a ľuďom, ktorých profesia vyžaduje neustálu duševnú výkonnosť a bdelosť;
- tablety obalené kvôli ľahkému prehltaniu;
- vyrobené držiteľom certifikátu GMP.

## GinkoPrim

S ginkom biloba na pamäť, koncentráciu a mozgovú činnosť.

- Ginkgo biloba podporuje periférnu mikrocirkuláciu krvi;
- ginkgo biloba pomáha udržiavať dobrú pamäť s pribúdajúcim vekom a uchovať kognitívne funkcie;
- ginkgo biloba prispieva k duševnej aktivite a psychickej zdatnosti;
- horčík je nevyhnutný pre mentálne funkcie, výkonnosť a energetický metabolizmus tela;
- horčík prispieva k správnej psychickej funkcii.

Výživový doplnok



# Degasin<sup>®</sup>

## Vždy poruke


Prináša úľavu pri črevných a brušných ťažkostiach

### Degasin 2Go

Rýchla úľava od nafukovania a plynatosti

- Proti nafukovaniu a plynatosti
- Mentolová (mäťová) príchuť
- 125 mg simetikónu
- Bez známych vedajších účinkov
- Vhodný pre deti od 6 rokov aj pre tehotné ženy
- Môže sa užívať dlhodobo

 Rýchla úľava

 Bez zapíjania

 Mentolová príchuť

### Degasin

Uľavuje pri nafukovaní a plynatosti

- Znižuje množstvo plynu, nafukovanie a plynatosť (protipenivý účinok)
- Znižuje plynové tiene v tráviacom trakte
- Prináša úľavu pri črevných a brušných ťažkostiach
- Zdravotnícky prostriedok

CENA  
5,39 €



CENA  
4,45 €

Zdravotnícke pomôcky

[www.degasin.sk](http://www.degasin.sk)

DH-norm<sup>®</sup>  
DIGESTIVE HEALTH

# Beliema<sup>®</sup>

od  
**IDELYN<sup>®</sup>**  
BUĎTE OPĀT SAMA SEBOU

Pri bakteriálnej  
aj kvasinkovej  
vaginálnej infekcii

Zdravotnícka  
pomôčka



vaginálne tablety

+



Intim krém  
**ZADARMO**  
50 ml

Kozmetický  
prípravok

Teraz k nákupu  
Beliema tabliet  
**Beliema Intim krém  
ZADARMO**

Akcia trvá do 31. 5. 2017 alebo do vypredania zásob.

[www.idelyn.sk](http://www.idelyn.sk)