



*Perfect For Every Body.™*

# Natural

časopis o zdraví a pro zdraví



**PRÉMIOVÉ PRODUKTY OD NEJVĚTŠÍHO  
VÝROBCE DOPLŇKŮ STRAVY NA SVĚTĚ!**

Podzim 2011



## OBSAH

Úvod	3
Lutein - strážce našich očí	4
Probiotika - vítání podnájemníci našeho organismu!	7
Lecithiny - výživná potrava pro lidský mozek	8
Nedoceněné vitaminy B	10
Prémiová výživa pro vaše vlasy	12
Ženšen - přírodní div světa	14
Hořčík - nenápadný osobní strážce	16
Imunita – neviditelný štít našeho zdraví	18
Řešení pro vaše zdravotní problémy	19
Katalog produktů	20
Abecední seznam produktů	29
Novinky, akce, měsíční kúry	30
Přihláška do Klubu zdraví Walmark	31

*Perfect For Every Body.™*

# Nature's Bounty - *Perfect For Every Body.™*

## NATURE'S BOUNTY - Největší výrobce doplňků stravy na světě!

Americká společnost Nature's Bounty již déle než 35 let velice úspěšně působí na všech vyspělých světových trzích.

Výrobní a kontrolní procesy v této společnosti, stejně jako její produkty samotné dosahují té nejvyšší světové

úrovně, o čemž svědčí nejen certifikát GMP (SVP - správná výrobní praxe), její významné členství v Americké národní asociaci NNFA (National Nutritional Food Association), ale také audity a certifikáty prestižních laboratoří jako jsou laboratoře Shuster.

## NATURE'S BOUNTY - to je prémiová kvalita

V širokém sortimentu produktů Nature's Bounty najdete řadu vitaminů, minerálů, stopových prvků i specializovaných doplňků stravy v optimalizovaných dávkách. Díky dlouholetým zkušenostem, odborným

medicínským znalostem, výběrem nej kvalitnějších přírodních surovin, ale také aplikací nejnovějších vědeckých poznatků v oblasti zdravé výživy se produkty Nature's Bounty těší takové oblibě v celém světě.

## NATURE'S BOUNTY - to je Váš kvalitní výkon, pracovní úspěch, rodinná pohoda

K tomu, abychom byli úspěšnými a obstáli v dnešním dynamickém světě, potřebujeme skvělou kondici, energii a celkové zdraví. Kdo si to zavčas uvědomí, získá náskok před „zubem času“. Získejte náskok i Vy a připojte se k miliónům lidí na celém světě, jimž Nature's Bounty pomáhá rozvíjet zdraví a udržet perfektní výkon. Dosáhněte harmonie těla a ducha, která je zá-

kladem Vašeho úspěchu. Nehleďte překážky, splňte si své sny a mějte to, po čem toužíte. S Nature's Bounty není nikdy pozdě, to vědí i mnozí významní podnikatelé, manažeři a celebrity, kteří potřebují každodenně pevné zdraví a životní sílu pro to, aby obstáli v těžké konkurenci.

**Výhradní distributorem produktů Nature's Bounty v České republice je Walmark, a.s. - největší výrobce doplňků stravy ve střední a východní Evropě.**

### **Vitaminy a doplňky stravy z USA prémiové kvality**

- Největší světový výrobce
- Miliony věrných zákazníků ve více než 85 zemích
- 35 let zkušeností s výběrem těch nejlepších surovin
- Špičkový, certifikovaný systém kontroly kvality
- Moderní, ekologický přístup

# LUTEIN

## STRÁŽCE NAŠICH OČÍ

Zrak je jedním z nejdůležitějších lidských smyslů, proto si zaslouží naši péči. Zárukou dobrého vidění v každém věku je i nenápadný karotenoid – lutein.

### Důležité části lidského oka

K nejchoulostivějším částem oka, jež nejčastěji podléhá různým onemocněním, patří oční čočka. Tvoří ji především proteiny - bílkoviny. Právě na ně negativně působí volné radikály, které je poškozují a způsobují jejich vysoušení. Tento jev pak bývá často prvním impulsem ke **vzniku šedého zákalu, který postihuje až padesát procent starších lidí**. Ke vzniku onemocnění ale napomáhají i další faktory, jako je UV záření, kouření, vysoký tlak nebo diabetes.

Také ve žlutém bodě (tzv. makula) oční sítnice mohou nastat cévní změny v důsledku působení volných radikálů, jež mohou vést až k jeho degeneraci. Obraz, na který se člověk zpřímá dívá, se promítá právě do tohoto bodu. Ostatně i žlutá skvrna byla pojmenována podle zbarvení, jež jí dodává právě lutein.

### Chránit se zvnějšku i zevnitř

Všichni dobře víme, že oči bychom si měli chránit před přímým slunečním světlem, neměli bychom přesahovat počet „doporučených“ hodin strávených u počítače a také při sledování televizní obrazovky bychom měli dělat pravidelné přestávky.

Podle všech dosavadních výzkumů je právě role luteinu v ochraně lidského zraku zcela nenahraditelná. Jeho nedostatek se pak nejčastěji projevuje suchou, bledou pokožkou a především slábnutím zraku. **Výzkumy prokázaly, že dostatečný příjem luteinu významně snižuje riziko vzniku makulární degenerace**, což je onemocnění, které vede ke slepotě a jenom u nás ohrožuje každého dvacátého člověka.

## Účinný ochránce vašeho zraku

**Lutein** je karotenoid, který se koncentruje v oku ve žluté skvrně na sítnici a rozhodující měrou přispívá k posilování obranného systému oka. Jeho nedostatek může způsobit **makulární degeneraci**. Při výzkumech luteinu se zjistilo, že po vstupu do organismu a po vstřebání se hromadí ve dvou oblastech očí: na sítnici a v oční čočce.

Vědecké práce zabývající se degenerací žluté skvrny ve starším věku jednoznačně potvrdily, že lutein hraje významnou roli v její ochraně. Antioxidační působení luteinu se navíc uplatňuje nejen v případě očí, ale i v ochraně jiných orgánů a v procesech látkové přeměny (např. jako prevence kardiovaskulárních onemocnění).

Podle dosavadních **výzkumů pravidelné užívání luteinu snižuje výskyt degenerace o 50 %**. Zajímavé je i zjištění, že z potravin bohatých na lutein se nejlépe osvědčil špenát, například oproti karotce a ovoci, které jej obsahovaly jen zanedbatelné množství.



## Víte, jaká jsou ta nejlepší písmena pro zdravé oči?

- **Vitamin A** pomáhá vytvářet pigment citlivý na světlo a udržuje vlhkou spojivku. Jeho nedostatek může způsobit šeroslepost (zhoršené vidění za šera).
- **Vitaminy B1, B2, B6 a B12** jsou důležité pro správné fungování celé nervové soustavy.
- Při šedém zákalu dochází ke zneprůhlednění čočky. Tomuto stavu lze předcházet stravou bohatou na **provitamin A, antioxidanty, vitaminy C a E**.
- Žlutá skvrna je centrem sítnice a slouží pro podrobné pozorování. Výzkumné práce zabývající se její degenerací ve starším věku jednoznačně potvrdily, že v její ochraně hraje významnou roli **lutein**.
- K ochraně zraku přispívají i karotenoidy. Mezi nejznámější patří **beta karoten**.
- Při zeleném zákalu dochází ke zvýšenému nitroočnímu tlaku vedoucímu k poruchám a ztrátě zraku. Jednu z možností prevence tohoto onemocnění představují **vitaminy A a B1**.
- Velmi důležitá je ochrana očí při diabetu. Pomoci mohou **vitaminy skupiny B (B1, B12, B6), vitamin C a vitamin E**.
- Oční čočka je složena z 98 % z bílkovin, které mohou poškozovat volné radikály. Důsledkem může být i šedý zákal. Proto je důležité dodat tělu dostatek antioxidantů. Před vznikem šedého zákalu pomáhají chránit tyto látky: **vitamin C, E a B2, niacin, selen a zinek**.
- **3-omega nenasycené mastné kyseliny** pomáhají k lepší vstřebatelnosti luteinu.
- Pro správné fungování očního nervu jsou důležité **vitaminy skupiny B (B1, B2, B6, niacin, B12, kyselina listová, kyselina pantothenová a biotin)**.

## Konečně extra silný Lutein 20 mg Forte od Nature's Bounty!

Novinka v portfoliu výrobků Nature's Bounty nabízí extra silnou dávku luteinu pro vaše oči. Jedna tobolka **Luteinu 20 mg Forte** denně dodá očím **optimální množství luteinu, který podporuje oční funkce, chrání sítnici** proti oxidaci. Jako významný oxidant zároveň podporuje **zdraví pokožky**, protože ji pomáhá udržovat hydratovanou i v době, kdy je vystavena slunečnímu záření.

**Užívá se pouze 1 tobolka denně** během jídla nebo po jídle a nehodí se pouze pro děti do tří let a osoby citlivé na včelí produkty.

Nyní akce!

**K dostání také Lutein 20 mg Forte ve výhodném ekonomickém balení 60 tobolek. Ušetříte až Kč 100,-!**



## Bude vás zajímat...

- Pro zrak je mnohem vhodnější LCD display než klasické monitory.
- Při péči o oči je třeba věnovat zvláštní pozornost výživě a vyhledávat potraviny, kde se vyskytuje lutein jako přirozené barvivo. Mezi takové potraviny patří kromě špenátu například brokolice, cukety a listová zelenina.
- Oční tkáň a buňky potřebují ke své funkci také vitaminy A, C, E a minerály selen a zinek.
- Zrak potřebuje chránit zejména od středního věku, kdy se zvyšují rizika některých onemocnění. Mohou je také ohrozit úrazy, kouření, alkohol, obezita, cukrovka a vysoký krevní tlak.
- Podle dosavadních zjištění makulární degenerace častěji ohrožuje lidi se světlými očima, třeba černoši tuto nemoc prakticky neznají.
- Žlutá skvrna ve skutečnosti není vůbec žlutá, nýbrž o něco červenější než okolí.

## Lutein pod drobnohledem

- Je účinnou prevencí proti makulární degeneraci, a to spolu se zeaxanthinem, vitaminy C, E, selenem a zinkem.
- Lidský organizmus si lutein neumí sám vytvořit. Získává ho při každodenní dostatečné konzumaci ovoce a zeleniny nebo ve formě potravinových doplňků v kombinaci se zeaxanthinem, selenem, zinkem a vitaminy.
- Doporučená denní dávka zatím nebyla stanovena; dle výzkumů harvardské univerzity pravidelné užívání luteinu snižuje výskyt degenerace maculy lutey téměř o 50 %.
- Doporučuje se užívat preventivně např. při každodenní práci na PC nebo při častém sledování televize. Nemalý význam má také při pobytu v prostředí s vyšší intenzitou slunečního záření – u moře, na horách apod.

# PROBIOTIKA VÍTANÍ PODNÁJEMNÍCI NAŠEHO ORGANIZMU!

Zdravotní účinky kyselého mléka jsou znamenány již biblickém Starém zákonu. Ruský vědec a nositel Nobelovy ceny Ilja Mečnikov vyslovil začátkem 20. století hypotézu, že obyvatelé Kavkazu mají díky pravidelnému pití kumysu a kefiru ve střevěch laktobacily, a proto se dožívají dlouhého věku. V současnosti jsou prospěné účinky probiotických bakterií dokázány na vědecké úrovni – cílenými a kontrolovanými klinickými studii.

## Ochrana před potravinovými alergeny

Mylí se ten, kdo si myslí, že k prvnímu osídlení člověka probiotiky dojde po konzumaci jogurtu. Děti se sice rodí se sterilními střevy, ale ihned po porodu se začíná proces osídlení mikroorganismy.

Probiotika žijí dokonce i na prsních bradavkách kojící matky a přirozeně se tak nacházejí i v jejím mléku. Správná mikroflóra pomáhá během kojení dozrát střevům dítěte tak, aby jeho imunitní systém toleroval běžné alergeny přítomné v potravě.

## Široká škála pozitivních účinků

Dnes již víme, že každý probiotický mikroorganismus má na náš imunitní systém trochu jiné pozitivní účinky. **Bifidobaktérie a laktobacily** například produkují značné množství kyseliny octové a mléčné. Je pravděpodobné, že oba tyto jevy, stejně tak jako schopnost těchto kmenů přilnout ke střevní sliznici, jsou zodpovědné za odstraňování nepříjemných příznaků zácpy.

V podstatě to lze shrnout tak, že **probiotika blokují růst nežádoucích bakterií, odbourávají toxiny, podporují pohyb střev, optimalizují dobu průchodu jídla trávicím traktem a snižují hladinu cholesterolu.**

## Chybí nám kontakt s bakteriemi!

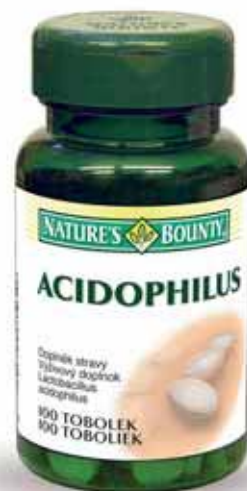
Podle tzv. Hygienické teorie ideální rovnováhu v našem střevním traktu narušuje sterilní prostředí, ve kterém žijeme. Sterilní jsou i potraviny, co kupujeme. Chybějící kontakt se škálou bakterií negativně ovlivňuje schopnost naší imunity bojovat s infekcemi.

Likviduje je i užívání některých léků, chemoterapeutik, ale i antibiotik. **Proto okamžitě po ukončení léčby antibiotiky je dobré tělu dodat probiotické bakterie v dostatečném množství. Je nutné je přijímat v miliardách, co zabezpečí kvalitní doplňky stravy.**

## Co to jsou:

**Probiotika** – živé mikroorganismy, které po vstupu do našeho těla mají prospěšný účinek pro naše zdraví. Mezi neznámější patří laktobacily a bifidobaktérie.

**Prebiotika** – rozpustné či nerozpustné nestrávitelné složky stravy, které probiotika vyživují a umožňují jim ve střevě rozmnožit se, např. inulin, frukto-oligosacharidy atd.



## Dokázané a předpokládané účinky probiotik

- snazší trávení laktózy a jiných sacharidů
- prevence a léčba průjmů po antibiotikách, rotaviry a chemoterapii, či cestovního průjmů
- podpora imunitních mechanismů organismu, zejména přirozené imunity
- snížení tvorby nežádoucích látek (amoniak) a rakovinotvorných enzymů ve střevěch
- omezení infekce bakterií *Helicobacter pylori*
- úprava zácpy, prevence nadýmání
- snížení hladiny cholesterolu a triglyceridů – prevence aterosklerózy
- prevence řídnutí kostí
- doplněk léčby vaginálních mykóz

# Lecithin

## VÝŽIVNÁ POTRAVA PRO LIDSKÝ MOZEK

**Zhoršená paměť, únava, nervozita, ale i špatný stav pleti a vlasů. Všechny tyto problémy mohou mít společného jmenovatele – nedostatek lecithinu.**

**Lecithin** je pro lidský organizmus zcela nezbytný. Patří do skupiny tuků - fosfolipidů, které tvoří součást buněčných stěn a membrán všech buněk v lidském těle. Podporuje jejich základní funkce a usnadňuje transport tuků a jiných živin z buněk a do buněk. **Největší význam má pro** tkáň s intenzivní látkovou výměnou, jako je **mozek, srdce, játra a ledviny**. Proto se také často nazývá „potrava pro mozek“.

### Všestranné účinky lecithinu

Lecithin pomáhá snižovat projevy nervozity, zlepšuje psychickou výkonnost a odolnost proti stresu. Zvláště významný je jeho **pozitivní vliv na paměť a schopnost koncentrace**. Podporuje tvorbu neurotransmiteru acetylcholinu – přenašeče důležitého pro správné fungování paměti a dalších mozkových funkcí.

Lecithin je zároveň významným zdrojem cholinu, což je jeden z vitamínů skupiny B, který spolu s dalšími látkami **podporuje jaterní funkce**. Stejně tak dokáže napomáhat ke **snižování celkového cholesterolu** a předcházet rozvoji aterosklerózy.

Protože lecithin **ovlivňuje hladinu lipidů v krvi** (pomáhá při transportu tuků v těle a při rozpouštění nezdravých tukových a cholesterolových usazenin), může být i dobrou **prevencí vzniku diabetu, hypertenze i kardiovaskulárních chorob**. Nezanedbatelný je i jeho **pozitivní vliv na vzhled kůže a vlasů**, u nichž podporuje růst a zlepšuje jejich kvalitu.

### Máme co dohánět

Průmyslové zpracování potravin (rafinování olejů, vymílání mouky atd.) je jedním z důvodů, proč se v naší běžné stravě během několika století obsah lecithinu značně snížil. Porovnáme-li jídelníček našich předků žijících v 19. století se stravováním současné populace, zjistíme, že jejich příjem lecithinu byl okolo 3-4 g denně.



Dnes odborné studie udávají spotřebu lecithinu na osobu kolem 1,7 g, přičemž u lidí nad 50 let věku je to dokonce 0,9 g. Přitom tzv. zátěžové faktory, mezi něž patří zrychlující se **životní tempo**, větší **psychická zátěž**, stoupající **spotřeba léků**, **alkoholu** apod., jsou stále vyšší.

Mezi potraviny bohaté na lecithin patří například sójové boby, zelí, vejce, hrášek, jádra ořechů, ryby, semena, luštěniny a kvasnice. Pokud jsme si však vědomi toho, že náš jídelníček neobsahuje dostatek potravin s lecithinem, měli bychom si zajistit jeho příjem prostřednictvím kvalitních doplňků stravy.

## Hubnutí s lecithinem

V poslední době je často předmětem diskuze vliv lecithinu jako účinné látky při hubnutí. Má totiž schopnost **odbourávat tukové zásoby** v těle a **urychlovat jejich přeměnu v energii**, čehož rádi využívají sportovci a kulturisté. Zároveň pomáhá **snižovat nadbytečnou hladinu estrogenů** u žen, která se projevuje ukládáním tukových buněk především na bocích, hýždích a stehnech.

## Efektivní pomocník pro starší osoby

Hlavní složka lecithinu cholin se v těle přeměňuje na acetylcholin, což je látka, která přenáší nervové impulsy. Je známo, že s věkem acetylcholinu ubývá. Proto doplňování lecithinu je obzvláště důležité pro starší lidi a může pomáhat zlepšit stav pacientů s neurologickými poruchami, jako je tardivní dyskineze, parkinsonova choroba, Alzheimerova choroba nebo presenilní demence, která se projevuje ztrátou krátkodobé paměti, špatnou koncentrací a krátkým rozsahem pozornosti.

Nejen pro starší osoby je důležitá i další funkce lecithinu při jeho působení v trávicím systému. Zde se podílí na emulgaci potravy, čímž usnadňuje trávení.

## Jak vlastně účinkuje?

- blahodárně ovlivňuje paměť a další mozkové funkce
- pomáhá udržovat správnou hladinu cholesterolu a tuku v organismu
- chrání játra před zvýšeným ukládáním tuků
- zlepšuje stav kůže, vlasů a nehtů
- zlepšuje prokrvení tkání
- pomáhá při zácpě a nadýmání

## Zajímavosti o lecithinu

- Nejlépe se vstřebává při jídle.
- Byl navržen jako možný lék snižující cholesterol a lék proti rakovině, ale ještě je nutné prokázat jeho význam dalšími vědeckými výzkumy.
- Může pomáhat při léčbě nervových tiků a záškubů způsobených antipsychotickými léky.
- Může působit jako vhodná prevence žlučových kamenů.
- Může pomáhat vylučovat toxiny z jater u pacientů léčených chemoterapií.



# NEDOCENĚNÉ VITAMINY B

Vitaminů řady B je více druhů a každý z nich působí trochu jinak. Jejich dostatečný přísun je nezbytný zvláště pro lidi se zvýšenou psychickou a fyzickou zátěží. Vitamin B objevil polský biochemik Kazimierz Funk v roce 1912 v otrubách rýže.

## Na dobrou fyzickou i pro silné nervy

Béčka patří do skupiny vitaminů rozpustných ve vodě, jejichž přebytek se z organismu vylučuje močí. **Lidské tělo si je nedokáže samo vytvořit, a proto mu musí být pravidelně dodávány potravou nebo pomocí doplňků stravy.** Jejich **nedostatek se projevuje** řadou nepříjemných zdravotních problémů, jako jsou **ekzémy, afty, padání vlasů a také únava a špatná nálada.**



## B1 - thiamin

- **Jak působí:** Je důležitý pro přeměnu cukrů, alkoholu a mastných kyselin, a významný pro činnost srdce, ledvin, trávicí a nervový systém.
- **Když chybí:** Nedostatek se může projevit brněním končetin, průjemem nebo zácpou, nechutí k jídlu, nervozitou, migrénou, únavou, poruchami spánku a koncentrace.
- **Zajímavost:** V Severní Americe je vitamin B1 hojně využíván při bolestech hlavy a nervových potížích.

## B2 - riboflavin

- **Jak působí:** Je důležitý při látkové výměně bílkovin a tuků, pro správnou funkci jater, podporuje tvorbu nových buněk.
- **Když chybí:** Nedostatek se může projevit poruchami jater, problémy s očima (např. záněty spojivek), zvýšenou nervozitou a poruchami zažívání. K dalším projevům patří mastná pleť, rozpraskané koutky úst a nápadně bledé nebo výrazně rudé rty.
- **Zajímavost:** Kadeřníci riboflavin často zmiňují jako podpůrný prostředek, který zabraňuje maštění vlasů.

## B3 - niacin

- **Jak působí:** Pomáhá zlepšovat krevní oběh, působí při uvolňování energie ze sacharidů, pomáhá udržovat správnou hladinu krevního cukru, zajišťovat správné fungování nervového systému a zažívacího ústrojí.
- **Když chybí:** Nedostatek se projevuje jako nespavost, podráždění, nepokoj a neschopnost se soustředit.
- **Zajímavost:** Zásadní nedostatek niacinu se v rozvojových zemích projevuje nemocí zvanou Pelagra. Pokud se neléčí, vyvolává těžké psychické stavy a halucinace.

## B5 – kyselina pantotenová

- **Jak působí:** Podílí se na přeměně cukrů a tuků v těle, zajišťuje dobrou funkci nadledvin, ovlivňuje růst vlasů, nehtů a kvalitu kloubních pouzder.
- **Když chybí:** Projevuje se například poruchami trávení, nevolností, zhoršenou kvalitou vlasů a nehtů.
- **Zajímavost:** Využívá se lokálně k urychlení hojení ran, při likvidaci zánětlivých procesů sliznice a k léčbě povrchových a mechanických poškození kůže, např. spálenin.

## B6 – pyridoxin

- **Jak působí:** Hraje významnou roli v činnosti enzymů působících při přeměně bílkovin, cukrů a tuků z potravy, podílí se na jaterních funkcích.
- **Když chybí:** Nedostatek se nejčastěji projevív tvorbou aftů, rozpraskanými koutky, nervozitou, nočními křečemi v nohou nebo zadržováním tekutin v těle. Typické je i cukání víček, často dochází k brnění, křečím a pocitu mrazení v končetinách.
- **Zajímavost:** Pyridoxin může pomáhat při premenstruačním syndromu, a to zřejmě díky tomu, že se zúčastňuje odstraňování nadbytku estrogenu z těla.

### Ženská otázka

Problémy se zadržováním vody před menstruací pomáhají zmírnit potraviny bohaté na vitamin B6, například banány, špenát, ryby, drůbež, avokádo a cizrna. Pyridoxin totiž působí jako diuretikum, proto se z těla vylučuje více moči.

Působením vitaminu B6 také dochází k lepší rovnováze hladin hormonů estrogenu a progesteronu. B6 spolu s vitaminem E navíc pomáhá předcházet napětí a bolestem v prsou.

## B7 – biotin

- **Jak působí:** Pomáhá udržovat zdravou pleť a dobrou kvalitu vlasů (předchází jejich šedivění) a nehtů. Podporuje spánek, pomáhá při hubnutí a upravuje hladinu cukru v krvi.
- **Když chybí:** Nedostatek biotinu se rychle projeví zhoršenou kvalitou pleti, vlasů a nehtů.
- **Zajímavost:** Biotin se snadno vyčerpává při tělesné námaze, proto například sportovci potřebují jeho vyšší příjem.

## B9 – kyselina listová

- **Jak působí:** Je důležitá pro tvorbu červených krvinek a správnou funkci nervové soustavy. Doporučuje se především v období těhotenství, kvůli správnému vývoji plodu.
- **Když chybí:** Nedostatek se může projevit duševními poruchami, především depresemi a úzkostnými

### Zajímavosti o „béčkách“

- Vlasy potřebují pro tvorbu pigmentu kyselinu panthotenovou, kyselinu listovou a biotin.
- Jako prevence proti migrénám se osvědčil vitamin B riboflavin. Doporučená denní dávka je 40 mg denně.
- Vitamin B6 pomáhá ke zklidnění žaludku při cestování – doporučená dávka je 100 mg hodinu před cestou.

stavy, může být i příčinou neplodnosti nebo poruchy růstu.

- **Zajímavost:** Bylo prokázáno, že se významně podílí na pocitu životní radosti, především produkcí nervové bílkoviny metioninu.

## B12 – kyano-kobalamin

- **Jak působí:** Působí jako prevence krevních onemocnění, především anémie (nedostatek červených krvinek).
- **Když chybí:** Může se projevovat zhoršením paměti, schopností soustředit se, sníženou chutí k jídlu a problémy s rovnováhou.
- **Zajímavost:** Je jediný z vitaminů B, který si tělo ukládá, a to především v játrech.

### Pro vegetariány

Podle dosavadních zjištění většina vegetariánů, i těch, kteří jedí vejce a mléčné výrobky, trpí nedostatkem vitaminů B, a to zejména B12, jehož hlavními zdroji jsou ryby a maso. Mají proto zvýšenou hladinou proteinu homocysteinu v krvi.

Homocystein, podobně jako cholesterol, přitom může přispívat ke vzniku kardiovaskulárních onemocnění (např. infarktu) a z dlouhodobého hlediska může ovlivnit i funkce mozku. Proto by vegetariáni měli pravidelně užívat doplňky stravy s vitaminy B12, B6. Produkty Nature's Bounty: B-komplex, Biotin i B12 jsou všechny vhodné pro vegetariány!

# PRÉMIOVÁ VÝŽIVA PRO VAŠE VLASY

Vzhled našich vlasů o nás prozrazuje víc, než bychom možná tušili. Jsou totiž jakýmsi „barometrem“ našeho zdraví a hned prozradí, pokud tělu chybí nějaká důležitá látka. Aby byly skutečnou korunou krásy, musíme jim dopřát patřičnou péči a také je dobře „nakrmit“. Kromě pestrého jídelníčku poslouží k jejich správné výživě i kvalitní doplňky stravy.

Naše prapředky vlasy především chránily před zimou, ale tahle funkce už dávno ztratila na důležitosti, stejně jako ochrana hlavy před účinky slunečního záření. Vždyť čepic a klobouků je na výběr dost a dost... Vlasy plní v dnešní době především estetickou funkci a staly se symbolem krásy a zdraví.

## Zaslouží si vaši péči

„Vlasům může kromě nedostatečné výživy uškodit i nešetrné zacházení,“ upozorňuje kadeřnice Helena Křížková ze Salonu Soňa v pražské Štěpánské ulici. „Můžeme je mýt tak často, jak potřebujeme, ale vždy kvalitním šamponem určeným pro náš typ vlasů. Kondicionér následně jejich povrch hezky vyhladí. Horký vzduch vlasům neprospívá, proto doporučuji používat vysoušeč, který má možnost přepínání alespoň ze dvou stupňů teploty a funkci chladný vzduch. Nosíte-li dlouhé vlasy, doporučuji fén s kartáčem, který se při vysoušení otáčí, a vlasy nezamotává.“

V poslední době jsou oblíbené i vlasové žehličky. Co na jejich používání říká zkušená kadeřnice? „Žehlička by měla mít kvalitní turmalínový povrch a možnost nastavení teploty podle typu vlasů. U velmi suchých, porézních a značně poškozených vlasů ale její používání nedoporučuji. Vlasy poškozuje i neodborné domácí barvení nebo trvalá ondulace,“ připomíná Helena Křížková a dodává, že z hřebenu jsou nejlepší ty se zaoblenými zoubky a antistatickou úpravou, protože „pichlavé“ kartáče s hustými štětkami poškozují strukturu vlasu, který časem zhrubne a zlomí se.

## Co vlasům nejvíc chutná

Chcete-li udělat maximum pro výživu svých vlasů, dopřejte si často ryby, rýži, luštěniny, zeleninu a ovoce. Vlasům prospívá i konzumace ořechů a různých semínek, např. lněných, sezamových, dýňových, slunečnicových, protože zajišťují dostatečný přísun minerálních látek, stopových prvků a nenasycených mastných kyselin.

Skvělou pomoc představují v dnešní uspěchané době i **doplňky stravy s obsahem vitaminů a minerálů cíleně zaměřené na výživu vlasů**. Mezi nejoblíbenější patří už řadu let **Hair Booster**. Vyrábí ho největší světový producent doplňků stravy, společnost Nature's Bounty a jeho efekt byl ověřen u miliónů lidí nejen v USA, ale i ve světě. Obsahuje pečlivě vybrané látky, které pomáhají podpořit prokrvení pokožky hlavy a aktivovat metabolické pochody ve vlasových folikulech (cibulkách).

Právě to je totiž rozhodující pro **udržení vlasů v optimálním zdravotním stavu**. Hair Booster zároveň **příznivě ovlivňuje strukturu vlasů, udržuje jejich přirozenou barvu a pomáhá regulovat tvorbu vlasového mazu**. Mezi účinné látky, které napomáhají zlepšit stav pokožky hlavy a vlasů patří především niacin (vitamin B3), kyselina listová, železo, zinek, měď, kyselina pantotenová (vitamin B5), mangan a mnoho dalších. Přípravek je vhodný i pro diabetiky a bezlepkovou dietu.

## Proč jen pořád padají?

Jen málokdo je se stavem svého porostu hlavy spokojený. K nejčastěji jmenovaným problémům patří nadměrné vypadávání vlasů, které jenom u nás trápí asi 60 % mužů a 30 % žen. Příčin může být celá řada. Může se jednat o vedlejší projev některého onemocnění, užívání léků, důsledek hormonální poruchy, svou roli samozřejmě hrají i genetické předpoklady. Řídnutí vlasů souvisí i s věkem a přirozeným procesem stárnutí.

Také hormonální změny a kolísání hladiny estrogenu u žen např. v těhotenství, po porodu nebo v období menopauzy se často projeví zvýšeným vypadáváním vlasů. U mužů zase může za tvorbu „koutů“ a lysin v oblasti temene vyšší hladina testosteronu, který „zkracuje“ dobu růstu vlasů a urychluje jejich vypadávání. To je možná vysvětlení, proč je plešatost vnímána jako znak mužnosti a proč jí celá čtvrtina žen dokonce považuje za jakýsi sexy symbol...

## Věděli jste, že:

... první **základy vlasových folikulů** (cibulek) se tvoří už v devátém týdnu nitroděložního života? Po narození už pak žádné nové nevzniknou.

... se klidně můžete narodit jako **blondatý andílek** a do puberty vkročit s vlasy černými jako smola? Vlasový porost získává svou definitivní podobu až na počátku dospívání, a ta je často odlišná od té, s níž jsme přišli na svět.

... když použijete pro vysoušení vlasů **fén s ionizérem**, nebudou vlasy „poletovat“ a zůstanou uhlazené? Elektrizování vlasů způsobují kladné ionty, ionizér vytváří záporné.

... každý vlas „žije“ cca 2 roky, ve výjimečných případech i více než 10 let? Proto některým lidem narostou **vlasy až po pás**, a jiným jen po ramena.

... **masáží pokožky hlavy** povzbudíte krevní oběh a uvolníte stres, který k padání vlasů může přispívat?

1. **Kyselina pantothenová** (vitamin B5) pomáhá zvyšovat hustotu vlasového porostu.
2. **Biotin** užívaný společně s B komplexem může potlačit nadměrné maštění vlasů a tvorbu lupů.
3. Vlasy vyrostou asi o centimetr za měsíc, rychleji na jaře a na podzim, pomaleji v zimě. **Selen** může pravděpodobně růst vlasů podpořit.
4. Při nedostatku **biotinu** se vlasy lámou, třepí a více padají.
5. Z nedostatku **vitaminu A** mohou vzniknout lupy, ale jeho nadbytek (nad 30 mg denně po delší dobu) může naopak způsobit vypadávání vlasů.
6. Užívání 1-2 tobolek **probiotik** může zlepšit špatné vstřebávání důležitých látek.
7. **Měď** je důležitá pro tvorbu melaninu, pigmentu, který může zpomalit proces šedivění vlasů.
8. **Zinek** podporuje funkci štítné žlázy a může příznivě ovlivnit lomivost a slábnutí vlasů.
9. **Omega 3** mastné kyseliny mají zvlhčující účinek a mohou pomoci snižovat svědění pokožky hlavy a tvorbu lupů.
10. Vhodné látky v přípravku **Hair Booster** pomáhají podpořit prokrvení pokožky hlavy a aktivovat metabolické pochody, jež probíhají ve vlasových folikulech (cibulkách).





# ŽENŠEN

## PŘÍRODNÍ DIV SVĚTA

Těžko najdeme podobnou rostlinu s tak rozmanitými pozitivními účinky na lidské zdraví, jako je ženšen. Již více než 3000 let slouží lidem jako výjimečný stimulační a posilující prostředek. V minulosti byl dokonce tak vzácný, že se vyvažoval zlatem a patřil mezi cenné dary čínských císařů. Ti ho považovali za symbol života a označovali jako „bylinu věčného mládí“.

### Jen jeden ženšen je ten pravý

Na světě existuje několik druhů ženšenu, ale pouze **ženšenu pravému** (nazývá se též korejský, asijský nebo čínský a můžete se setkat i s názvy Všehoj, Panax schinseng, Panax ginseng, **Manchurian Ginseng**) jsou **připisovány výjimečné vlastnosti** a je považován za

#### Náš tip

Užíváte-li ženšen pravý v podobě doplňku stravy, můžete užívat buď tobolku společně s jídlem, nebo si z ní připravit nálev a popíjet ho místo čaje. Tobolku stačí rozpustit v šálku vařící vody a míchat do úplného rozpuštění. Následně můžete dochutit cukrem nebo medem.

Takto připravený nápoj vhodně nahradí kávu nebo energetické nápoje. Účinek sice nastupuje pomaleji, je však dlouhodobý a nemá vedlejší účinky.

*Perfect For Every Body.™*

**nejúčinnější adaptogen**, tedy přírodní látku, která zlepšuje schopnost překonávat stresující podmínky.

Účinky ženšenu pravého jsou popisovány už ve 4. století před naším letopočtem v nejstarší dochované knize tradiční čínské medicíny s názvem Shen Nung Pen-Ts'ao Ching.

## Ženšen pomáhá...

- snižovat únavu
- mobilizovat energii ke zvládnutí fyzicky náročných situací
- posilovat životní sílu a vitalitu
- pozitivně ovlivňovat potenci a plodnost
- urychlovat rekonvalescenci po vleklých onemocněních
- příznivě ovlivňovat nervový i svalový systém
- posilovat imunitu stimulací „T buněk“, které jsou součástí imunitního systému a ničí škodlivé viry a bakterie
- udržovat správný krevní tlak
- dodávat energii při nervovém vyčerpání, stresu a depresích
- zlepšovat soustředění, paměť a podporovat vůli

cím, tlumí autoimunitní reakce, jako jsou alergie, degenerativní nemoci, diabetes a některá kožní onemocnění. Pomáhají také urychlovat hojení a regeneraci, zpomalují stárnutí a degenerativní pochody. Mezi nejvýznamnější adaptogeny patří ženšen pravý. **A takový je právě i Manchurian Ginseng 250 mg od Nature's Bounty.**

## Čím je ženšen výjimečný?

Až do 20. století nevěnovala západní medicína ženšenu žádnou větší pozornost. Teprve počátkem 60. let ho podrobili modernímu výzkumu sovětští vědci N. Lazarev a I. Brechman. Od té doby se postupně začaly objevovat zprávy dokumentující jeho unikátní účinky například proti únavě, vysokému krevnímu tlaku atd. Dnes patří ženšen pravý k dobře prostudovaným přírodním látkám a je hodnocen jako velmi účinný posilující prostředek, který má blahodárny vliv na celý organismus.

## Co jsou adaptogeny?

Adaptogeny jsou přírodní látky, které pomáhají při léčbě nemocí, **zlepšují schopnost překonat únavu a stres, pomáhají zlepšit paměť, koncentraci, vůli a vytrvalost.** Zvyšují odolnost organismu proti infek-



# HOŘČÍK

## NENÁPADNÝ OSOBNÍ STRÁŽCE

**Lidské tělo obsahuje jen 30 gramů hořčíku, přesto je pro nás tento minerál životně důležitý. Jste podráždění, bez nálady, bez energie? Možná je na vině právě nedostatek hořčíku.**

Dnešní neklidná a uspěchaná doba s sebou přináší i více psychicky vypjatých situací, a právě při stresu dochází k rychlému vyčerpání hořčíku. Přitom právě tenhle nenápadný minerál je velmi důležitý pro správnou činnost svalů a nervů, ale i pro uvolňování energie z glukózy, správnou stavbu kostí i dobrý stav oběhového systému. Tím však výčet jeho předností zdaleka nekončí.

### Snadno se vyčerpává

**Hořčík** (Magnesium) je jedním z nejvšestrannějších minerálů v lidském těle, který se účastní tvorby energie, nervových přenosů, působí na relaxaci svalů a podílí se i na tvorbě zubů a kostí. Známými přírodními zdroji hořčíku jsou banány, mandle, lískové ořechy, tmavá listová zelenina, sójové boby, pohanka, celozrnné pečivo, drůbež, ryby a také koryši a měkkýši. Uvádí se, že průměrný **denní příjem hořčíku v potravě by měl činit u dospělého muže 270 – 400 mg, u žen 280 – 300 mg**. Jenže většina z nás konzumuje ve velké míře průmyslově upravené potraviny a ty jsou na obsah hořčíku velmi chudé. Navíc se tento minerál rychle vyčerpává při některých chorobách, užíváním určitých léků, při náročné fyzické práci nebo intenzivním sportovním výkonu. Jeho nedostatek proto často pociťují sportovci, diabetici a také lidé s vyšší spotřebou alkoholu.

### Doplňujte zásoby hořčíku

Dlouhodobý **nedostatek hořčíku** v těle může mít za následek **křeče ve svalech** (lýtkách), **závratě**, **nervozitu**, **střídání průjmu se zácpou**, **tiky v očích**. Průvodním jevem, který často signalizuje, že tělo postrádá hořčík, může být náladovost, špatné trávení, bušení srdce nebo arytmie, ranní únava (následující i po mnoha hodinách spánku), nespavost, noční pocení, bušení srdce, padání

vlasů, lámavost nehtů, rychlá únava, citlivost na změny počasí, časté bolesti hlavy a potíže s koncentrací. Příčinou těchto obtíží může být nedostatek hořčíku. Proto je vhodné jeho zásoby pravidelně doplňovat.

menstruačním syndromem. Také těhotné ženy a kojící matky, stejně jako ženy užívající antikoncepční prostředky nebo preparáty obsahující estrogeny, by měly zvýšit příjem hořčíku.

## Pro ženy

Hořčík je důležitý minerál také pro ženy. Ocení ho zvláště ty, které mají nepříjemné zkušenosti s tzv. pre-

## Opatrně se sladkostmi

Lidský organismus využívá hořčík k látkové přeměně cukru a výrobků z bílé mouky. Pokud dochází k nadměrné konzumaci sladkostí (to platí zvláště u dětí), chybí pak v těle žádoucí množství hořčíku, a organismus jej čerpá z kostí.

### Nerozlučná dvojice = hořčík a vápník

Při užívání hořčíku je vhodné dodat tělu i vápník, protože nerovnováha v množství těchto minerálů může snížit jejich účinky. V kombinaci s vápníkem působí hořčík jako přirozený uklidňující prostředek. Naopak při nedostatku hořčíku odchází z těla močí mnoho vápníku, což má vliv i na tvorbu ledvinových kamenů. Aby nedocházelo ke zvápenatění srdečního svalu, je důležité podávat hořčík s vápníkem v poměru 1:2, a to společně s vitamínem E a A.

### Zjistili jsme...

- Hořčík v podobě doplňku stravy se **nejlépe vstřebává** v přestávce mezi jídly.
- Hořčík může **snížovat účinnost tetracyklinových antibiotik**.
- **Lidé s onemocněním ledvin** by se měli před užíváním hořčíku raději poradit s lékařem.
- **Tvrdá voda** je na rozdíl od měkké bohatá na obsah hořčíku.

## NOVINKA! Hořčík 500 mg

**2x více hořčíku pro správnou funkci nervové soustavy!**

Proč doporučit Hořčík 500 mg od Nature's Bounty?

- příznivě ovlivňuje nervový i svalový systém
- přispívá k zachování zdravých kostí a zubů
- udržuje správnou funkci imunitního systému
- pomáhá udržovat správný krevní tlak

**Balení:** 30 tablet

**Dávkování:** 1 tabletu denně, zapít tekutinou

**PRÉMIOVÁ KVALITA GARANTOVANÁ NEJVĚTŠÍM VÝROBCEM  
DOPLŇKŮ STRAVY NA SVĚTĚ**



# IMUNITA - NEVIDITELNÝ ŠTÍT NAŠEHO ZDRAVÍ

**Pokud náš imunitní systém funguje správně, nemají nemoci šanci. Fyzické a psychické vyčerpání, znečištěné prostředí i nevhodná strava však obranyschopnost organismu narušují. Významnou pomoc pro posilování imunity představují některé přírodní látky.**

## Dvě podoby imunity

**Imunita může být buď vrozená, nebo získaná. Vrozená** tvoří první stupeň obrany proti infekci a funguje jako bdělý bodyguard v případě náhlého napadení těla cizorodými látkami. Účastní se jí tzv. fagocyty, bílé krvinky, které dokáží rozpoznat a pohltnout cizorodé částice v těle. **Získaná** imunita je už zaměřena proti určitému konkrétnímu problému – nemoci. Tělo ji získá buď očkováním, nebo tím, že danou chorobu prodělá.

## Pár rad pro utužení obranyschopnosti

Už naše babičky říkaly, že nejlepší prevencí nemocí je aspoň **jednou denně se pořádně zapotit a zadýchat**. Proto si vyhradte alespoň hodinu denně na svižnou procházku, cvičení nebo jinou sportovní aktivitu.

**Pozitivní účinky má také pravidelné saunování.** Zlepšuje adaptaci na změny teplot, které nás činí ná-

chlylné k infekcím, uvolňuje a pročištuje dýchací cesty, zvyšuje počet buněk schopných likvidovat viry a bakterie, a to včetně buněk, jež zlepšují obranyschopnost sliznic dýchacích cest.

Také **otužování přispívá k lepší imunitě** a pomáhá lidskému organismu stát se odolnějším vůči infekcím. Úplně postačí zvyknout si při ranní očištění na **závěrečné sprchování studenou vodou**. Také teploty v obytných místnostech by neměly ani v zimě překračovat **22 °C**, abychom příliš nezchoulostivěli.

Nepřítelem číslo jedna je pak pro lidskou imunitu cigaretový kouř. Věděli jste například, že dětem, které jsou doma vystaveny pasivnímu kouření, hrozí až o 30 % vyšší riziko, že onemocní zánětem dýchacích cest?

## Sluneční klobouk moudrých Indiánů

...tak přezdívali echinaceu Indiáni. **Echinacea** je divoce rostoucí bylina s purpurově zbarvenými kvítky a pichlavým středem (echinos znamená v řečtině ježek). Je považována za **přírodní antibiotikum** a je účinný **prostředek proti infekci**, protože pomáhá ničit bakterie i viry v organismu.

Pokud se již onemocnění objeví, je důležité „nasadit“ echinaceu hned při prvních příznacích: jako je zduření sliznic, horečka a bolesti hlavy. Echinacea může pomáhat i při dalších zdravotních obtížích, jako jsou například chronické záněty močového měchýře, zánět středního ucha, opary nebo kožní záněty.



## Zjistili jsme...

- **Echinacea** (třapatka) je rostlina pocházející z travnatých préríí USA, kde ji Indiáni využívali k hojení ran, při hadím uštknutí a jako prevenci infekčních onemocnění.
- **Zinek** obsahují především para ořechy a mandle.
- **Vitamin C** hraje rozhodující úlohu v aktivitách mnoha důležitých enzymů, což jsou látky podporující různé chemické reakce v organismu.
- **Česnek** i lékořice pomáhají ulevit při obtížném odkašlávání.

*Perfect For Every Body.™*

# Hledáte řešení pro své problémy? Nechte se inspirovat!

## Myšlení, paměť a koncentrace

Mega Lecithin 1325 mg  
Lecithin 1200 mg  
Lecithin 500 mg

## Podrážděnost, stres, únava a psychická výkonnost

B-komplex  
Hořčík 500 mg  
Hořčík 250 mg

## Srdce, cévy a cholesterol

EPA 1000 mg  
Garlic Oil 1000 mg  
Rutin 50 mg

## Imunita, obranyschopnost, kondice

Zinek 25 mg  
Acerola C 100 mg  
Echinyl

## Zažívání, vyprazdňování a očista organismu

Acidophilus  
Aloe Vera 470 mg

## Péče o zrak, zdravé oči

Lutein Forte 20 mg  
Vitamin A+D  
Beta karoten

## Krásné a zdravé ženy -vlasy, pleť, nehty

Hair Booster  
Femine Support  
Vápník-Hořčík-Zinek + vit. D  
Biotin 300 µg

## Energie, vitalita, fyzická výkonnost

Vitamine B-12  
Coenzyme Q10  
Manchurian Ginseng 250 mg

## Ochrana před volnými radikály, anti-ageing produkty

Selen 100 µg  
Vitamin E

## Zdravé močové cesty

Brusinky s vitaminy

# Přehled produktů Nature's Bounty

myšlení, paměť a koncentrace



120 tobolek  
241,- Kč

240 tobolek  
416,- Kč

## Trápí Vás paměť a zvýšená hladina cholesterolu?

### Mega Lecithin 1325 mg

- napomáhá při udržování správné hladiny cholesterolu v krvi
- účinně podporuje zdraví srdce a cév

**Balení:** 100+20 tobolek zdarma, 200+40 tobolek zdarma

**Dávkování:** 1 - 2 tobolky denně

Složení 1 tobolky:	
lecithin	1325 mg



120 tobolek  
209,- Kč

240 tobolek  
381,- Kč

## Lecithin pro Váš mozek

### Lecithin 1200 mg

- nezbytný pro činnost mozkových buněk
- blahodárně podporuje paměť a jiné mozkové funkce
- pomáhá udržovat správnou hladinu cholesterolu a tuku v organismu
- ovlivňuje příznivě kvalitu pokožky

**Balení:** 100+20 tobolek zdarma, 200+40 tobolek zdarma

**Dávkování:** 1 - 2 tobolky denně

Složení 1 tobolky:	
lecithin	1200 mg



100 tobolek  
149,- Kč

## Lecithin pro Váš mozek

### Lecithin 500 mg

- nezbytný pro činnost mozkových buněk
- blahodárně podporuje paměť a jiné mozkové funkce
- pomáhá udržovat správnou hladinu cholesterolu a tuku v organismu
- ovlivňuje příznivě kvalitu pokožky

**Balení:** 100 tobolek

**Dávkování:** 2 - 3 tobolky denně

Složení 1 tobolky:	
lecithin	500 mg

Poznámka: Orientační ceny včetně DPH. Mohou se v jednotlivých lékárnách lišit.

## Pro účinnou ochranu srdce a cév

### EPA - Rybí olej

- pomáhá udržovat správnou hladinu krevního cholesterolu
- účastní se regulace přeměny tuků a cholesterolu
- má blahodárny vliv na srdce a cévy

**Balení:** 50 tobolek

**Dávkování:** 1 až 3 tobolky denně, zapít tekutinou

Složení:								
RYBÍ OLEJ	3000 mg	z toho:	EPA	540 mg	DHA	360 mg	Vitamin E	3,36 mg



50 tobolek  
155,- Kč

## Pro podporu zdraví srdce a cév

### Garlic oil

- pomáhá udržovat správnou hladinu cholesterolu v krvi
- podporuje imunitní systém

**Balení:** 100 tobolek

**Dávkování:** 1 tobolku denně

Složení 1 tablety:	
česnekový olej 1:500	2 mg



100 tobolek  
114,- Kč

## Pro zdravé žíly a cévy

### Rutin 50 mg

- příznivě ovlivňuje propustnost stěn kapilár a tím zmenšuje možnost tvorby otoků
- má antioxidační vlastnosti (chrání vitamin C před oxidací a zvyšuje jeho efektivitu)
- je vhodný při častém krvácení z dásní a nosu

**Balení:** 250 tableť

**Dávkování:** 1 tabletu denně

Složení 1 tablety:	
rutin	50 mg



250 tableť  
161,- Kč



60 tablet  
216,- Kč

## Pro podporu růstu vlasů a udržení jejich kvality

### Hair Booster

- napomáhá zajistit správné prokrvení vlasové pokožky, a tím vhodnou výživu vlasovým cibulkám
- dodává látky nezbytné pro růst vlasových buněk
- příznivě ovlivňuje strukturu vlasu

**Balení:** 60 tablet

**Dávkování:** 1 tabletu obden

Denní dávka obsahuje (složení 1/2 tablety)									
Vitamin B3	17,5 mg	Zinek	7,5 mg	Sójový protein	50,0 mg	Měď	1,0 mg	Droždí	2,5 mg
Vitamin B12	3,0 µg	Mangan	2,5 mg	Kyselina listová	200 µg	Kys. paraaminobenzoová			15,0 mg
Železo	7,5 mg	Cholin bitartrát	62,5 mg	Chal. bublinatá	30,0 mg	Inositol	25,0 mg		



60 tablet  
219,- Kč

## Pro zdravé vlasy, kůži a nehty

### Femine Support

- vyživuje kořínky vlasů, pomáhá zlepšit jejich strukturu
- napomáhá k udržení pružné a hydratované pokožky, chrání před předčasnou tvorbou vrásek
- má pozitivní vliv na zpevnění nehtů

**Balení:** 60 tablet

**Dávkování:** 3 tablety denně

Složení:									
vitamin A	0,5 mg	vitamin B12	2,67 µg	vápník	278 mg	mangan	1,67 mg	bioflavonoidy	8,33 mg
vitamin B1	1,67 mg	vitamin C	20 mg	fosfor	100,3 mg	železo	1 mg	betaine hydrochlor	8,33 mg
vitamin B2	1,67 mg	vitamin D	0,83 µg	jód	37,5 µg	cholin	25 mg	kys.paraaminoben	8,33 mg
vitamin B3	8,33 mg	vitamin E	3,36 mg	hořčík	33,33 mg	šípky	20 mg	rutin	4,17 mg
vitamin B5	5 mg	vitamin H	66,67 µg	selen	4,17 µg	inositol	10 mg		
vitamin B6	1,67 mg	kys.listová	66,67 µg	zinek	2,5 mg	RNA	10 mg		



30 tablet  
76,- Kč

120 tablet  
177,- Kč

240 tablet  
322,- Kč

## Nepostradatelné pro zdravý stav kostí, zubů Nyní obohaceno o vitamin D

### Vápník-Hořčík-Zinek + vitamin D

- přispívá k udržení zdravých kostí a zubů
- pomáhá udržet nervový systém v dobré kondici
- pomáhá udržovat zdravou pokožku a napomáhá hojení ran

**Balení:** 30 tablet / 100+20 tablet / 200+40 tablet

**Dávkování:** 1 – 2 tablety 1x denně během jídla, zapit tekutinou

Složení 1 tablety:							
Vápník	333,33 mg	Hořčík	133,33 mg	Zinek	8,33 mg	Vitamin D (200 I.U.)	5 µg

## Pro krásné vlasy a zdravou pokožku

Biotin - 300 µg

- má blahodárny vliv na pokožku a napomáhá ji udržovat zdravou
- pozitivně ovlivňuje růst a kvalitu vlasů
- pomáhá zmírňovat svalové bolesti

**Balení:** 100 tablet

**Dávkování:** 1 tabletu denně

Složení 1 tablety:	
biotin	300 µg



100 tablet  
129,- Kč

## Pro správnou funkci zažívacího ústrojí

Acidophilus 100 tob.

- přispívá ke správnému trávení a napomáhá s vyprazdňováním
- podporuje imunitní systém

**Balení:** 100 tobolek

**Dávkování:** 1 tobolku před každým jídlem

Složení 1 tobolky:	
lactobacillus acidophilus (ekv. 1x10 <sup>8</sup> organismů)	10 mg



100 tobolek  
170,- Kč

## Vysoká dávka Aloe vera pro podporu správné funkce trávicího ústrojí!

Aloe Vera 470 mg 30 tob.

- stimuluje střevní peristaltiku
- podporuje trávení
- pomáhá udržovat zdravou pleť

**Balení:** 30 tobolek

**Dávkování:** 1 tobolku denně, zapít tekutinou

Složení 1 tobolky:	
Aloe vera	470 mg



30 tobolek  
173,- Kč

krásné a zdravé ženy - vlasy, pleť, nehty

zažívání, vyprazdňování a očista organismu



0,100 mg  
97,- Kč

0,500 mg  
137,- Kč

## Pro podporu krve tvorby

Vitamin B12 100 µg a 500 µg 100 tbl.

- pomáhá zajišťovat tvorbu červených krvinek v kostní dřeni
- je nezbytný pro obnovování buněk
- má blahodárný vliv na růst organismu a vitalitu

**Balení:** 100 tablet

**Dávkování:** 1 tabletu denně, zapít tekutinou

Složení 1 tablety:	
vitamin B12	100/500 µg



30 tobolek  
148,- Kč

60 tobolek  
272,- Kč

## Pro podporu produkce energie

Coenzyme Q10 Q-SORB 30 mg 30 a 60 tob.

- pomáhá chránit proti volným radikálům
- potřebný pro produkci energie v buňkách
- pomáhá udržovat zdravé mozkové funkce
- pomáhá udržovat zdravý krevní tlak

**Balení:** 30 tobolek, 60 tobolek

**Dávkování:** 1-2 tobolky denně užít během jídla nebo po jídle, zapít tekutinou.

Složení 1 tobolky:	
Coenzyme Q10 Q-Sorb™	30,0 mg



50 tobolek  
159,- Kč

## Ženšen - bylina věčného mládí, rostlina věčného života

Manchurian Ginseng 250 mg 50 tob.

- příznivě ovlivňuje nervový i svalový systém
- přispívá k zachování zdravých kostí a zubů
- udržuje správnou funkci imunitního systému
- pomáhá udržovat správný krevní tlak

**Balení:** 50 tobolek

**Dávkování:** 1 tobolku denně s jídlem nebo jako nálev k přípravě čaje. Tobolku rozpustit v šálku vařící vody a míchat do úplného rozpuštění. Dochutit cukrem nebo medem.

Složení 1 tobolky:	
ženšen manchurian	250 mg

## Speciální kombinace vitaminů B pro posílení psychické a fyzické kondice

B-komplex 100 tbl.

- příznivě ovlivňuje udržování dobrého psychického stavu
- pozitivně působí na činnost nervové soustavy
- působí blahodárně na pokožku
- nezbytný pro metabolismus cukrů, tuků a bílkovin

**Balení:** 100 tablet

**Dávkování:** 1 tabletu denně během jídla

Složení 1 tablety:									
vitamin B1	5 mg	vitamin B12	1 µg	játra	100 mg	vitamin B6	1 mg	inositol	10 mg
vitamin B3	40 mg	cholin	20 mg	vitamin B2	5 mg	kys. pantotenová	4,6 mg	droždí	50 mg



100 tablet  
154,- Kč

## Posiluje psychiku a nervový systém

Hořčík 500 mg 30 tbl.

- vhodný při depresivních pocitech a náladách
- příznivě ovlivňuje nervový i svalový systém
- má ochranný vliv na cévy a srdce
- přispívá k zachování zdravých kostí a zubů
- ve spojení s vápníkem plní úlohu přírodního uklidňujícího preparátu

**Balení:** 30 tablet

**Dávkování:** 1 tabletu denně, zapít tekutinou

Složení 1 tablety:	
hořčík	500 mg



30 tablet  
124,- Kč

## 2x silnější hořčík pro nervový systém

Hořčík 250 mg 100 tbl.

- vhodný při depresivních pocitech a náladách
- příznivě ovlivňuje nervový i svalový systém
- má ochranný vliv na cévy a srdce
- přispívá k zachování zdravých kostí a zubů
- ve spojení s vápníkem plní úlohu přírodního uklidňujícího preparátu

**Balení:** 30 tablet, 100 tablet

**Dávkování:** 1 tabletu denně, zapít tekutinou

Složení 1 tablety:	
hořčík	250 mg



30 tablet  
60,- Kč

100 tablet  
156,- Kč



## Zvýšená dávka 25 mg zinku pro Váš imunitní systém, stačí pouze 1 tableta denně!

Zinek 25 mg 100 tbl.

- pomáhá odstraňovat volné radikály
- pomáhá podporovat imunitní systém
- pomáhá udržovat silné kosti

**Balení:** 30 tablet, 100 tablet

**Dávkování:** 1 tabletu denně po jídle

30 tablet  
55,- Kč

100 tablet  
147,- Kč

Složení 1 tablety:	
Zinek	25 mg



## Vyvážený komplex účinných látek pro posílení obranyschopnosti organismu

Acerola C 100 mg 100 tbl.

- příznivě ovlivňuje obranyschopnost a celkovou kondici
- vitamin C hraje důležitou roli při tvorbě kolagenu

**Balení:** 100 tablet

**Dávkování:** 1 tabletu denně, před jídlem

100 tablet  
151,- Kč

Složení 1 tablety:							
vitamin C	100 mg	acerola	5 mg	rutin	2,5 mg	pohanka	15,7 mg
citrusové bioflavonoidy			5 mg	hesper. komplex	1,8 mg	sípky prášek	2 mg



## Trápí vás snížená obranyschopnost vašeho organismu?

Echinyl 60 tob.

- účinně podporuje přirozenou obranyschopnost organismu
- má příznivý vliv na celkovou kondici organismu

**Balení:** 60 tobolek

**Dávkování:** 1 tobolek denně, nejlépe s jídlem, zapít tekutinou.

60 tobolek  
204,- Kč

Každá tobolek obsahuje:	
Echinacea	400 mg

## Špičková novinka v péči o lidský zrak!

Lutein Forte 20 mg

- maximální dávka luteinu v 1 tobolce
- vysoký obsah zeaxanthinu
- stačí jen 1 tobolka denně
- podporuje zdravé oční funkce
- chrání sítnici proti oxidaci
- podporuje zdraví pokožky
- pomáhá udržovat pokožku hydratovanou

**Balení:** 30 tobolek, 60 tobolek

**Dávkování:** 1 tobolku denně, během jídla nebo po jídle.

Složení 1 tablety:	
Lutein (obsahuje - Zeaxanthin 800 µg)	20 mg



30 tobolek  
199,- Kč

60 tobolek  
299,- Kč

## Ochrana zraku a kůže při UV záření

Vitamin A+D 5000 m.j./400 m.j. 100 tob.

- příznivě působí při oslabení a snadné unavitelnosti zraku
- vhodný při špatném vidění za šera
- příznivě ovlivňuje obranné pochody kůže před ultrafialovým zářením a jinými škodlivinami
- podporuje správnou stavbu kostí a zubů

**Balení:** 100 tobolek

**Dávkování:** 1 tobolku denně, zapít tekutinou

Složení 1 tablety:	
vitamin A	1,5 mg
vitamin D	10 µg



100 tobolek  
115,- Kč

## Pro zdravé a krásné opálení

Beta karoten 10000 m.j. 100 tob.

- zdroj pro tvorbu vitamínu A
- jako antioxidant přispívá k ochraně organismu před škodlivými účinky volných radikálů
- příznivě ovlivňuje obranné pochody kůže před ultrafialovým zářením a jinými škodlivinami
- vhodný pro udržení dobrého zraku

**Balení:** 100 tobolek

**Dávkování:** 1 tobolku denně, před jídlem

Složení 1 tobolky:	
beta karoten	6 mg



100 tobolek  
165,- Kč



100 tablet  
152,- Kč

## Významný antioxidant - ochrana před volnými radikály - nyní 2x silnější!

Selen 100 µg 100 tbl.

- pomáhá chránit před účinky volných radikálů
- příznivě ovlivňuje obranný systém organismu

**Balení:** 100 tablet

**Dávkování:** 1 tabletu denně po jídle

Složení 1 tablety:			
Selen ze zdroje na přírodní bázi			0,1 mg
fosforečnan vápenatý	kvasnice obohacené selenem	karboxymethylcelulóza	oxid křemičitý
mikrokryalická celulóza	pivovarské kvasnice	stearát hořečnatý	



100 tobolek  
141,- Kč

## Pro celkovou vitalitu organismu. Příznivě působí na srdce a cévy.

Vitamin E - 100 m.j. 100 tob.

- pomáhá chránit před škodlivými účinky volných radikálů
- napomáhá udržovat zdravý srdeční a cévní systém
- spolupodílí se na procesu okysličování všech tkání
- působí příznivě při zpomalování procesu stárnutí buněk

**Balení:** 100 tobolek

**Dávkování:** 1 toboleku denně pro dospělé a děti od 12 let, děti do 12 let 1 toboleku obden - během jídla nebo po jídle

Každá toboleka obsahuje:	
Vitamin E	67 mg



30 tobolek  
166,- Kč

## Pro zdraví močových cest a pro jejich očistu

Brusinky s vitaminy 30 tbl.

- napomáhá očistě močových cest
- pomáhá udržet zdravé močové ústrojí
- pomáhá zabráňovat uchycování E.coli na stěny močových cest

**Balení:** 30 tobolek

**Dávkování:** 1 toboleku 3x denně nejlépe před jídlem

Složení 1 toboleky:							
Vitamin C	100,00 mg	Vitamin E (přírodní)	2,00 mg	Brusinky (koncentrát)	140,00 mg	ekvív brusinek	1,68 g

# ABECEDNÍ SEZNAM PRODUKTŮ

**Acerola C** 100 mg 100 tbl.

imunita, obranyschopnost, kondice

**Acidophilus** 100 tob.

zažívání, vyprazdňování a očista organismu

**Aloe Vera** 470 mg 30 tob.

zažívání, vyprazdňování a očista organismu

**B-komplex** 30 a 100 tbl.

podrážděnost, stres, únava a psychická výkonnost

**Beta karoten** 10000 m.j. 100 tob.

péče o zrak, zdravé oči

**Biotin** 0,300 mg 100 tbl.

krásné a zdravé ženy-vlasy, pleť, nehty

**Brusinky s vitaminy** 30 tbl.

zdravé močové cesty

**Coenzyme Q10 Q-SORB** 30 mg 30 a 60 tob.

energie, vitalita, fyzická výkonnost

**Echinyl** 60 tob.

imunita, obranyschopnost, kondice

**EPA** 1000 mg 50 tob.

srdce, cévy a cholesterol

**Femine Support** 60 tbl.

krásné a zdravé ženy-vlasy, pleť, nehty

**Garlic Oil** 1000 mg 100 tob.

srdce, cévy a cholesterol

**Hair Booster** 60 tbl.

krásné a zdravé ženy-vlasy, pleť, nehty

**Hořčík** 250 mg 30 a 100 tbl.

podrážděnost, stres, únava a psychická výkonnost

**Hořčík** 500 mg 30 tbl

podrážděnost, stres, únava a psychická výkonnost

**Lecithin** 1200 mg 100+20 a 200+40 tob. zdarma

myšlení, paměť a koncentrace

**Lecithin** 500 mg 100 tob.

myšlení, paměť a koncentrace

**Lutein Forte** 20 mg 30 a 60 tob.

péče o zrak, zdravé oči

**Manchurian Ginseng** 250 mg 50 tob.

energie, vitalita, fyzická výkonnost

**MegaLecithin** 1325 mg 100+20 a 200+40 tob. zdarma

myšlení, paměť a koncentrace

**Rutin** 50 mg 250 tbl.

srdce, cévy a cholesterol

**Selen** 100 µg 30 a 100 tbl.

ochrana před volnými radikály, anti-ageing produkty

**Vápník-Hořčík-Zinek + vit. D**

30, 100+20 a 200+40 tbl. zdarma

krásné a zdravé ženy-vlasy, pleť, nehty

**Vitamin A+D** 5000 m.j./400 m.j. 100 tob.

péče o zrak, zdravé oči

**Vitamin B12** 100 µg a 500 µg 100 tbl.

energie, vitalita, fyzická výkonnost

**Vitamin E** 100 m.j. 100 tob.

ochrana před volnými radikály, anti-ageing produkty

**Zinek** 25 mg 30 a 100 tbl.

imunita, obranyschopnost, kondice

**Želatina přírodní** 650 mg 100 tob.

Pozn.: Všechny produkty jsou registrovány Ministerstvem zdravotnictví jako doplňky stravy.



# Novinky, akční balení, měsíční kúry

## novinky



**Horčík 500 mg**  
30 tablet



**Lutein Forte 20 mg**  
30 tobolek



**Lutein Forte 20 mg**  
60 tobolek

## akční nabídky balení s tobolekami zdarma navíc



**Lecithin 1200 mg**  
100+20/200+40 tob.



**Mega Lecithin 1325 mg**  
100+20/200+40 tob.



**Vápník, hořčík, zinek + vit. D**  
100+20/200+40 tab.

## nově nabídka menších balení - měsíční kúry



**B-komplex**  
30 tablet



**Hořčík 250 mg**  
30 tablet



**Selen 100 µg**  
30 tablet



**Vápník, hořčík, zinek + vit. D**  
30 tablet



**Zinek Forte 25 mg**  
30 tablet

## Staňte se členem Klubu zdraví WALMARK a užívejte klubových výhod!

### Co každý člen vstupem do klubu získá?

- ✓ **Výhodu v podobě bonusového věrnostního systému,** který Vám umožní získat své oblíbené produkty nebo dárky ZDARMA
- ✓ **Klubovou zásilku,** která obsahuje klubový časopis, katalog produktů a další zajímavé informační materiály
- ✓ **Nákup produktů** za ceny přímo od výhradního distributora
- ✓ **Vybrané výrobky** si můžete objednávat přímo z Vašeho domova prostřednictvím zásilkového prodeje telefonicky, písemnou nebo on-line objednávkou
- ✓ **Přístup na osobní internetové stránky,** kde naleznete: aktuální stav Vašeho konta v rámci bonusového věrnostního systému, novinky o produktech, speciální akce pro členy klubu a řadu dalších aktuálních informací
- ✓ **Členskou klubovou kartu,** kterou využije pro uplatnění řady slev na zajímavé výrobky a služby u našich smluvních partnerů

✓ **Budete mít možnost** zúčastnit se řady dalších klubových akcí

✓ **Členství v klubu je zcela ZDARMA** a k ničemu Vás nezavazuje

### Navštivte naše stránky:

**www.kzw.cz** nebo **www.naturesbounty.cz**

a staňte se členy Klubu zdraví ještě dnes, nebo vyplněnou přihlášku zašlete na adresu:

### Zákaznický servis, Walmark a.s.,

**Nová továrni 1940,  
737 01 Český Těšín**

Po provedení registrace Vám bude doručena první zásilka s Klubovým zpravodajem a Vaší členskou kartou.

Přejeme Vám příjemnou zábavu a pevné zdraví.

S Vašimi dotazy, náměty či dalšími informacemi se prosím obračejte na naši bezplatnou infolinku: **800 141 141** nebo na e-mailovou adresu: **farmainfo@walmark.cz**



**Ano, chci se stát členem klubu zdraví walmark**



Klubová informace mi zasílejte na adresu

Titul:  Jméno:  Příjmení:

Ulice:  č. p.

Město:  PSČ

Telefon:  e-mail:

Datum narození:  Podpis:



Perfect For Every Body.™

**SPECIÁLNÍ AKCE**  
**3+1**  
**ZDARMA!**



**Kupujte v období produkty Nature's Bounty a využijte speciální akce 3+1 zdarma!**

**Pošlete tento kupón a 3 čárové kódy z libovolných produktů Nature's Bounty s účtenkou od 1. 9. do 31. 12. 2011 na adresu:**

Klub zdraví Walmark; Nová Tovární 1940; 737 01 Český Těšín,  
obálku **označte heslem „NB 3+1 zdarma“**,

**a vyberte si Aloe Vera, Acidophilus, nebo Echinyl zdarma!**

Akce platí do 31.12. 2011



**Nalepit 3x EAN**



--	--	--

Zdarma chci (zakřížkujte 1 políčko):

Aloe Vera     Acidophilus     Echinyl

jméno a příjmení:

ulice:

město:

psč:

**Vyberte si jeden z těchto doplňků stravy ZDARMA!**