

# Klub zdraví

ZÁŘÍ 2015



ROZHOVOR S MAJITELI WALMARKU

## VYHRAJTE

ZÁJEZD NA ISLAND  
A 24 DALŠÍCH CEN!



## JANA DOLEŽELOVÁ

FARMACIE MĚ LÁKALA OD DĚTSTVÍ



**IDELYN BELIEMA®**  
Nová účinná pomoc  
při intimních  
potížích



**PROENZI®**  
BODYFIX  
Aby záda  
nebolela



**NOVINKA  
PRO DĚTI**  
Martánci  
ImunoFORTE



**NEJLEPŠÍ  
RECEPTY**  
z první  
republiky



Na bolest v krku

Na léčbu suchého  
a dráždivého kašle

# Septofort 2 mg

chlorhexidin



# Stopex

30 mg tablety  
dextrometorphan



ÚČINNÁ POMOC  
PŘI **BOLESTI V KRKU**

K dostání v lékárně bez lékařského předpisu. Obsahuje chlorhexidin.  
Lék k vnitřnímu užití. Čtěte pečlivě příbalovou informaci.



**STOP** SUCHÉMU,  
DRÁŽDIVÉMU **KAŠLI**

K dostání v lékárně bez lékařského předpisu. Obsahuje dextrometorphan.  
Lék k vnitřnímu užití. Pečlivě čtěte příbalovou informaci.

**PRO DĚTI A DOSPĚLÉ**

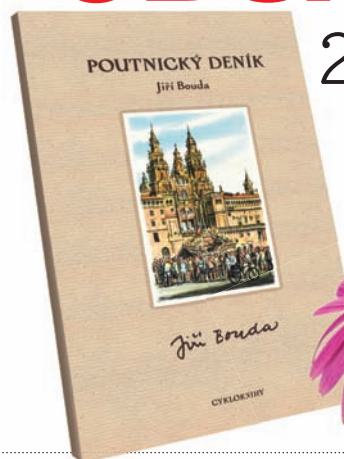
**WALMARK®**



34



20



28

## AKTUALITA

Rozhovor se zakladateli a majiteli Walmarku, bratry Walachovými ..... 4

DOPISY ..... 6

## ŽIVOTNÍ STYL

Novinky Proenzi® ..... 8

## SETKÁNÍ

Jana Doleželová ..... 10

## NOVINKY PRO ŽENY

Idelyn Beliema® ..... 12

## WALMARK DĚTEM

Akutní podpora imunity u dětí ..... 14

## NOVÉ TRENDY

Walmark line – nové rozdělení produktů podle indikací ..... 16

## VELKÁ SOUTĚŽ

Vyhrajte zájezd na Island! ..... 20

KLUBOVÉ STRÁNKY ..... 22

## ZDRAVÍ Z PŘÍRODY

Podzimní novinky ..... 26

## RELAXACE

...s dobrou knihou ..... 28

## ZDRAVÁ KUCHYNĚ

Slavnostní menu ..... 29

## WALMARK POMÁHÁ

Pro zdraví močových cest ..... 30

## V ORDINACI

Obrana z přírody ..... 31

## KLUB MARTÁNEK

Nové stránky pro Martánky ..... 32

## CESTY ZA ZDRAVÍM

Nechte se hýčkat ve Frymburku! ..... 33

## PORADNA

Znáte dobře Spektrum Imunactiv? ... 34

## BYSTRÁ MYSL

Křížovka ..... 35



## VÁŽENÍ A MILÍ PŘÁTELÉ,

právě letos je to přesně 25 let od chvíle, kdy se tři mladí bratři z Třince – Mariusz, Valdemar a Adam Walachovi – rozhodli, že začnou společně podnikat, a založili firmu Walmark. Měli jen minimální kapitál, zato smělé plány a velké nadšení. A také pevné morální zásady, které jim od malička vštěpovali jejich rodiče, povoláním učitelé.

Díky své cílevědomosti, tvrdé práci i potřebné dávce štěstí vybudovali z neznámé malé firmičky světově proslulou a respektovanou farmaceutickou společností, která je dnes největším výrobcem doplňků stravy ve střední a východní Evropě.

Věříme, že si rozhovor s bratry Walachovými, který přinášíme na následující dvoustraně, rádi přečtete, stejně jako další články, které jsme pro Vás připravili.

Představíme Vám také naše nové produkty – především tři novinky pro ženy Idelyn Beliema®, které přinášejí účinnou pomoc při intimních obtížích. Zvláště rodiče malých dětí pak jistě potěší nové přípravky Martánci ImunoFORTE,

kteří zahrnují nejen tablety, ale i sirup, vhodný už pro děti od 1 roku. A pokud i Vy patříte k lidem, které občas bolí záda, určitě nepřehlédněte dvoustranu 8-9, kde se můžete dozvědět víc o nové bederní ortopedické pomůcce Proenzi® BodyFIX a také o „účinkování“ Proenzi® v muzikálu Mamma Mia. S Proenzi® navíc nyní můžete soutěžit o vstupenky na tento proslulý muzikál.

Ale to není všechno. V rámci oslav 25 let Walmarku jsme pro Vás připravili řadu dalších zajímavých akcí a soutěží o ceny. Můžete například nakupovat až s 25% slevou anebo vyhrát letecký zájezd pro 2 osoby na tajuplný ostrov Island od CK Periscope Skandinávie. Více informací se dozvíte na klubových stránkách uvnitř časopisu.

Přeji Vám příjemné čtení, hezké dny a hodně zdraví.

**Petr Novotný**  
manažer zákaznického servisu,  
Walmark, a. s., pro ČR a SR

**Klub zdraví Walmark:** časopis o zdraví a zdravém životním stylu | **Vychází:** 2x ročně | **Číslo, místo a datum vydání:** 2/2015, Český Těšín, září 2015  
**Registrace:** MK ČR E 20359 | **Vydavatel:** Walmark, a. s., Oldřichovice 44, 739 61 Třinec | **IČ:** 536016

# JEDEN ZA VŠECHNY –

**SPOLEČNOST WALMARK  
VZNIKLA 30. ČERVENCE 1990.  
MÁLOKDO VŠAK VÍ, ŽE SE ZPRVU  
ZABÝVALA OBCHODOVÁNÍM  
S VÝPOČETNÍ TECHNIKOU.  
JAKÉ BYLY ZAČÁTKY?**

Odjakživa jsme v sobě měli touhu podnikat, proto jsme začali hned, jakmile to šlo. Na rozdíl od jiných začínajících podnikatelů, kteří si ponechali jistotu původního zaměstnání a podnikali paralelně, jsme zvolili radikální přístup. Naráz jsme odstříhli pomyslnou pupeční šňůru a opustili původní zaměstnání. Chtěli jsme se naplno věnovat byznysu.

Zleva: Valdemar, Mariusz a Adam Walachovi



**TŘI MUŠKETÝŘI BYLI VE SKUTEČNOSTI TAKÉ ČTYŘI – JAKO BRATŘI WALACHOVI. MAJITELE WALMARKU – MARIUSZE, VALDEMARA A ADAMA – (A JEJICH ČTVRTÉHO BRATRA JANUSZE, KTERÝ JIM NA ZAČÁTKU PODNIKÁNÍ POMÁHAL) ALE SPOJUJE SE SLAVNÝMI RYTÍŘI MNOHEM VÍC. PŘEDEVŠÍM ČESTNOST, ODVAHA A SCHOPNOST VŽDY TÁHNOUT ZA JEDEN PROVAZ. DÍKY TĚMTO VLASTNOSTEM A POTŘEBNÉ DÁVCE ŠTĚSTÍ VYBUDOVALI BĚHEM 25 LET Z WALMARKU JEDNU Z NEJÚSPĚŠNĚJŠÍCH FARMACEUTICKÝCH FIREM VE STŘEDNÍ A VÝCHODNÍ EVROPĚ.**

K obchodování s výpočetní technikou jsme ale přišli tak trochu jako slepí k houslím. Jsme původním vzděláním matematici a potřebovali jsme tehdy nový počítač na programování. Jediná možnost v té době byla přivést si ho ze Západu. Bratranec, který tam žil, nám opatřil computer zn. Atari. Brzy jsme ale zjistili, že potřebujeme lepší, a chtěli ten původní prodat. Dali jsme si inzerát. Přišlo asi 300 odpovědí od zájemců, kteří za něj byli ochotni zaplatit neuvěřitelné částky. Tehdy nás napadlo, že začneme počítače dovážet a prodávat. Importem výpočetní techniky jsme se ale zabývali pouze 3 měsíce, hlavním předmětem našeho podnikání se stal potravinářský sortiment.

**MĚLI JSTE UŽ TEHDY NĚJAKOU  
OBCHODNÍ STRATEGII?**

Od většiny tehdejších podnikatelů jsme se odlišovali tím, že jsme se nechovali živelně. Velmi záhy jsme zjistili, že nemůžeme chaoticky obchodovat nejdříve se sklem, pak s mákem... a začali jsme plánovat podle určité strategie. V letech 1991-2 jsme měli tři hlavní oblasti, v nichž jsme podnikali – speciální zemědělské plodiny, nealkoholické nápoje a doplňky stravy. Především vývoz máku byl zajímavý – málokdo ví, že máme jeden z nejkvalitnějších máků na světě a pojem „český mák“ má mezi zahraničními odborníky podobnou váhu jako české pivo. Vyváželi jsme ho nejdříve do Polska. Měli jsme výhodu, že tam žil náš nej-

starší bratr Janusz, který znal místní poměry a pomohl nám orientovat se na tamním, tehdy naprosto otevřeném trhu. Postupně jsme se stali jedním z největších světových obchodníků s mákem a vyváželi jsme ho skoro do celého světa.

**CO PŘEDCHÁZELO  
ROZHODNUTÍ ZAČÍT S VLASTNÍ  
VÝROBU?**

V roce 1993 jsme si uvědomili, že nelze jen donekonečna dovážet-vyvážet zboží, ale že je třeba dát mu nějakou přidanou hodnotu. Proto jsme učinili zásadní rozhodnutí – postavíme výrobní linku a začneme nápoje a pak i doplňky stravy sami vyrábět. V té době to byla obrovská investice – 20 milionů korun. Adam tehdy jako finanční ředitel objížděl ve starém favoritu banky, ale žádná z nich nám nechtěla tak velkou sumu půjčit. Až nakonec se náš plán zalíbil jedné leasingové společnosti v Hradci Králové, a ta nám peníze půjčila. Postavit továrnu a začít s vlastní výrobou bylo zásadní rozhodnutí. Jed-

# VŠICHNI ZA WALMARK

nali jsme tehdy celý den, zvažovali, zda do toho jít, či ne. Byli jsme si vědomi, že tato investice může firmu položit. Tím, že jsme našli odvahu riskovat, jsme ale získali velký náskok před konkurencí.

## **▣ PŘEDČIL V NĚKTERÉ ZEMI ZÁJEM ZÁKAZNÍKŮ VAŠE OČEKÁVÁNÍ?**

Asi nejvíce nás překvapil zájem o naše výrobky v Rumunsku. Přitom nás mnozí před vstupem na tento trh varovali. Vsadili jsme ale na televizní reklamu, která tehdy byla velmi levná. Měli jsme natočených 6-7 reklamních spotů, které jsme pustili do rumunské televize. To nám vzápětí přineslo velké prodeje. Rumuni rádi kupují hlavně GinkoPrim, MemoPlus a Proenzi.

Ale mentalita lidí v různých zemích se liší – třeba Martánci, multivitaminy pro děti, se v Rumunsku příliš neprodávají, zato jinde je o ně velký zájem. Celkově je největší zájem ve světě o Proenzi, které prodáváme téměř ve všech exportních destinacích. Septofort je zase velmi žádaný v Saudské Arábii. V zahraničí se dobře prodává i Urinal, Prostenal, Spektrum, GinkoPrim, Vápník-Hořčík-Zinek a samozřejmě Martánci.

## **▣ VZPOMÍNÁTE SI JEŠTĚ, JAK POPULÁRNÍ MARTÁNCI VZNIKLI?**

Multivitaminy určené dětem byly na začátku 90. let nápadem ředitele divize farmacie ing. Romana Kantora, který podobný projekt vitaminů pro děti viděl u našeho partnera v Austrálii. Celý projekt pak rozvinula tehdejší marketingová ředitelka Alena Trtíková. Měla v té době malou dcerku, a když jsme vymýšleli, čím doplnit portfolio našich přípravků, napadlo ji, že multivitaminy a multiminerály v podobě martánských postavíček by se nejen její Alence, ale všem dětem mohly líbit. Byl to výborný nápad! Martánci se začali prodávat v roce 1994 a od té doby patří k našim nejprodávanějším produktům.

## **▣ SPEKTRUM VYVÁŽÍTE DOKONCE DO MYANMARU A SEPTOFORT DO SAUDSKÉ ARÁBIE. KDE VŠUDE SE DNES LIDÉ MOHOU SETKAT S VAŠIMI DOPLŇKY STRAVY?**

V současnosti jsou naše výrobky k dostání na 3 kontinentech – v Evropě, Asii (včetně Blízkého východu) a Africe. Máme vlastní pobočky v 9 zemích CEE – v ČR, Slovensku, Polsku, Rumunsku, Maďarsku, Bulharsku, Litvě, Lotyšsku a Estonsku. Kromě vlastních poboček exportujeme výrobky Walmark do dalších 40 zemí světa.

## **ZAČÍT S VLASTNÍ VÝROBOU BYLO ZÁSADNÍ ROZHODNUTÍ**

Mezi naše strategické země z hlediska exportu patří země Balkánu a bývalého Sovětského svazu, nicméně výborných výsledků dosahujeme i v oblasti Blízkého východu, a to zejména v zemích, jako je Saudská Arábie, Írán, Irák, Katar, Kuvajt, Libanon, Jordánsko a další. Největší potenciál pro další rozvoj pak představuje trh Saudské Arábie, na který jsme vstoupili před dvěma lety. Dalším zajímavým regionem je pro nás oblast střední a jihovýchodní Asie. Máme zde významné obchodní partnery v zemích, jako je Myanmar, Hongkong, Vietnam, Kambodža a další. Velmi nás těší i narůstající zájem o naše výrobky mimo Evropu a v takových exotických destinacích, jako je Pobřeží Slonoviny, Maroko, Mauricius či Omán.

## **▣ V ROCE 2012 JSTE PŘIZVALI DO VEDENÍ FIRMY WALMARK NOVÉHO PARTNERA – INVESTIČNÍ FOND MID EUROPA PARTNERS. CO SI OD TOHOTO SPOJENECTVÍ SLIBUJETE?**

Stále chceme posouvat firmu vpřed. Společně s lidmi z investičního fondu Mid Europa Partners bychom chtěli v horizontu pěti let dosáhnout obratu 5 miliard korun ročně. Jsme rádi za cenné zkušenosti, inovace a zajímavé

podněty, které nový partner do naší firmy přinesl.

Zároveň tím, že jsme mohli část svých starostí a organizačních úkolů předat někomu jinému, máme teď více času na své rodiny, soukromí, zájmy i veřejně prospěšnou činnost. Jsme věřící lidé a jsme přesvědčeni, že úspěch, kterého Walmark dosáhl, je také dar, který nám byl dán shůry. Nyní máme více času zužitkovat nasbírané zkušenosti a podnikatelské úspěchy při obecně prospěšné práci a můžeme se také více věnovat různým filantropickým projektům.



## **▣ ZAČALI JSTE S PODNIKÁNÍM VČAS, DOKÁZALI ZDRAVĚ RISKOVAT, NEUDĚLALI ŽÁDNOU FATÁLNÍ CHYBU. CO DALŠÍHO SE PODLE VÁS SKRÝVÁ ZA MIMOŘÁDNÝM ÚSPĚCHEM FIRMY WALMARK?**

Měli jsme vždy skvělé a loajální zaměstnance. A to je třeba na tomto místě říct – úspěch Walmarku nikdy nestál na třech bratřích Walachových... Naše bohatství byli a jsou naši zaměstnanci.

Nikdy jsme se také nestavěli do pozice lidí, kteří mají patent na rozum. Vždy jsme byli připraveni vyslechnout názory našich kolegů. Díky tomu měli naši spolupracovníci motivaci, věděli, že mohou své myšlenky prosadit.

A snad je důležité zmínit i fakt, že jsme od začátku našeho podnikání vše investovali do firmy. Měli jsme to štěstí, že jsme vyrostli ve skromných poměrech, takže nám to nedělalo žádný problém. Neutráceli jsme za dovolené ani za luxusní auta. A touto filosofií – vše pro firmu – jsme se vždy všichni tři svorně řídili, stejně jako heslem – Jeden za všechny – všichni za Walmark.

NAŠE POŠTOVNÍ I E-MAILOVÁ  
SCHRÁNKA SE OPĚT ZAPLNILY  
VAŠIMI KRÁSNÝMI DOPISY. MOC VÁM  
ZA NĚ DĚKUJEME A PISATELŮM TĚCH,  
KTERÉ OTISKUJEME V TOMTO ČÍSLE,  
POSILÁME DÁRKY PLNÉ ZDRAVÍ  
Z WALMARKU.



Pište,  
mailujte,  
faxujte...

## S PROENZI MÁME SKVĚLÉ ZKUŠENOSTI

MOJI MILÍ,

jsem Vaší dlouholetou zákaznicí  
a od té doby, co Vás mám, si již  
nelámu hlavu tím, čím obdarovat  
své blízké... Vaše výrobky mě  
i celou naši rodinu plně uspokojují  
a navíc dělají radost a potěšení.

Pro dědečka Prostenal a Proenzi,  
pro manžela Proenzi a Magnezium,  
dětem nesmí chybět zásoba Martáneků, já „ujíždím“ na MegaCéčku  
a v poslední době testuji Chlorellu. A celá familie „zobe“ Omega 3...  
To je jen malý výčet oblíbených a osvědčených výrobků.

Je třeba zdůraznit, že Proenzi je v naší rodině velmi důležité... Tatínkovy  
dlouhodobé problémy s klouby jsou únosnější, a tak může bez větších  
problémů vyrazet na své procházky.

Taky manžel má skvělé zkušenosti s bezkonkurenčním doplňkem jménem  
Proenzi – před několika lety měl vážný úraz nohy, kdy si téměř rozřezal  
chodidlo, a od té doby měl velké bolesti v noze. Po pravidelném užívání  
se bolesti zmírnila a manžel si letos užíval i běžek.

A co já... V zimě běžkuji, jaro, léto, podzim se bez kola neobejdu, ale  
protože nejsem „nejmladší“, občas pozoruji, že mě bolí koleno, pak zase  
kyčel, a tak budu muset vyzkoušet to zázračné Proenzi sama... Před  
několika minutami jsem odeslala objednávku na mega balení Proenzi  
(to největší, co lze objednat) a společně s mojí drahou polovičkou  
se budeme denně „doplňovat“... Protože „desítka“ okolo komína ve  
Valašském Meziříčí se blíží, takže je třeba si nožičky hezky rozmazlit

a roztrénovat, aby po  
doběhnutí do cíle nepřišla  
únava, ale pocit štěstí.  
Takže moc děkuji za to,  
že jste a že nám ten život  
zpríjemňujete a naše bolístky  
zmírňujete.

Radost a pohodu  
posílá z Brumova  
BLANKA ORSÁKOVÁ  
s rodinou



DOPLŇEK STRAVY



**Paní Blanka  
Orsáková  
s manželem  
a kamarádem  
na cyklistických  
závodch**



## ZA SVOJ ZDRAVOTNÝ STAV VĎAČÍM AJ DIALEVELU

DOBRÝ DEŇ,

rada sa podelím so svojimi skúsenosťami  
s užívaním Dialevelu. Moji rodičia vo vyššom  
veku mali cukrovku. Keďže aj ja už mám  
seniorský vek a rada by som sa vyvarovala  
tejto choroby, začala som užívať Dialevel.  
Chodím na preventívne prehliadky a lekárka  
je s mojim zdravotným stavom spokojná.  
Ja som tiež rada, že nemusím užívať  
množstvo liekov, ako niektoré moje  
kamarátky. Za svoj zdravotný stav vďačím  
aj Dialevelu.

Prajem pekný a príjemný deň

MAGDALÉNA JURAŠEKOVÁ, Prešov



DOPLŇEK STRAVY

### Vnučka Pavlínka dala babičke kódy do pořádku



### FUNGUJE TO VŠECHNO

VÁŽENÍ A MILÍ Z WALMARKU, nejdříve Vám posílám pozdrav a poděkování za Vaše výrobky, které od Vás беру už hodně let. Protože jsem měla doma v péči moji maminku, která se díky Vaším výrobkům dožila 101 let, tak jsem neměla téměř na nic čas. Taky mám 4 vnučata, kterým kupuji Martánky a jiné výrobky, vlastně pro celou rodinu. Neměla jsem vůbec čas vystřihovat, lepit a posílat kódy. Teď mi to dala do pořádku vnučka Pavlínka (3. třída), tak konečně posílám vše, co jsem nastřádala. Jen doufám, že to není prošlé nebo pozdě poslané. Martabrouků už máme hodně, je s nimi legrace. Proto bych si přála obdržet pro ně při další objednávce za nastřádané body domeček nebo martadráhu.

Vaše výrobky budu ráda odebírat dál, jelikož to fakt funguje všechno.

Váš časopis je taky prima a poučný, i křížovky potěší.

Přeji Vám všem hodně pohody a zdraví a ještě jednou díky za Vaše výrobky.

EVA ŠTEKLOVÁ, Děčín



DOPLNĚK STRAVY

### TAMMEX FAMILY OKAMŽITE POMOHOLO

DOBŘÝ DEŇ,

chcela by som sa podeliť o moju (respektíve synovu) skúsenosť s prípravkom Tammex family.

Môj 3-ročný syn sa nakazil nejakým vírusom na plavárni (asi sa napil veľa vody v bazéne)

a zo dňa na deň dostal veľmi silné vodnaté hnačky, ktoré nevedel ani ustriechnuť, a tak sme ho museli prezliekať aj 10-krát za deň. Nasadila som mu mnou dovtedy vyskúšaný liek na hnačky, ale ani po piatich dňoch mu nezabral. Keďže sa mi minul, skočila som do lekárne, kde som ho chcela znova kúpiť, aby pokračoval v liečbe.

Dnes si už poviem: „NAŠŤASTIE ho nemali na sklade,“ tak mi odporúčili prípravok Tammex family, ktorý som mu začala hneď podávať. Na moje počudovanie mu prakticky ihneď zabral a na druhý deň už bolo synovi lepšie. Stolica sa mu začala upravovať a do troch dní bol v úplnom poriadku.

Veľmi ďakujem za nový prípravok, ktorý odvtedy v prípade potreby kupujem.

Odporučila som ho aj mame (dala som jej zvyšné vrecúška, ktoré sme my už nepotrebovali), ktorá následne po mojom synovi dostala tiež silné hnačky a aj jej tento prípravok okamžite pomohol.

S pozdravom KATARÍNA REPKOVÁ,  
Stará Lubovňa

ZDRAVOTNICKÝ PROSTREDEK



### MEGACÉČKO JE U NÁS TAKMER NA DENNOM PORIADKU

DOBŘÝ DEŇ,

aj ja sa rada podelím o skúsenosť s užívaním výrobkov od Vás. Sme 6-členná rodina a prípravok MegaCéčko od Walmarku je u nás takmer na dennom poriadku. Užívajú

sme ho hlavne v zime a v chrípkovom období. Ja, manžel a dvaja starší synovia po celej tablete a menším deťom som ho polila. Choroby, ako chrípka a nachladnutia, nás obišli určite aj vďaka tomu. Ja ako žena som tiež veľmi spokojná s Pupalkou.

S pozdravom  
ANDREA SMUTŇÁKOVÁ,  
Dlhá nad Oravou



DOPLNĚK STRAVY

S kloubní výživou Proenzi® nyní můžete soutěžit o vstupenky na světově proslulý muzikál Mamma Mia!

# MAMMA MIA! TANČÍ S PROENZI®

**Tanec je jedním** z nejpřirozenějších druhů pohybu a ve spojení s krásnou hudbou v nás dokáže snadno vyvolat příjemné pocity a dobrou náladu. Stejně jako každý jiný intenzivní pohyb, také tanec je tělu prospěšný – pomáhá nám udržet si kondici, optimální váhu i pozitivní naladění, protože se při něm vyplavují endorfiny. Důležitý je i pro klouby, které pravidelný pohyb potřebují pro své dobré fungování. Intenzivní námaha, k níž většinou do-

chází při všech sportovních výkonech včetně těch tanečních, představuje značnou zátěž pro klouby a vazy. Proto si zaslouží kvalitní kloubní výživu. A to je také důvod, proč se značka Proenzi®, výrobce prémiové kloubní výživy, stala partnerem celosvětově proslulého muzikálu Mamma Mia!

## Dárek pro zdraví

V rámci tohoto partnerství značka Proenzi® obdarovala kloubní výživou

všechny účinkující muzikálu, čímž přispěla k jejich zdravému pohybu, který k tomuto představení jednoznačně patří. Zároveň všichni návštěvníci muzikálu mají možnost nakoupit si doplňky stravy Proenzi® za výhodné ceny. Značka Proenzi® také věnuje balíčky výhercům v soutěžích pořádaných Mamma Mia!

Nyní navíc značka Proenzi® vyhlásila vlastní soutěž. **Soutěžíme o 100 vstupenek na muzikál Mamma Mia!**

## Soutěž

### Chcete vyhrát vstupenky na muzikál Mamma Mia?

Stačí, když si v období od 1. 9. do 31. 10. 2015 koupíte 1 balení Proenzi® 3 plus 180 tbl. nebo Proenzi® Comfort 120 tbl. a zašlete kopii účtenky spolu s kreativním sloganem, který nejlépe charakterizuje značku Proenzi®.

Více se dozvíte na [www.proenzi.cz](http://www.proenzi.cz)

DOPLNĚK STRAVY





Bolestmi zad trpí v zemích EU až 120 milionů lidí. Novinka – bederní ortopedická pomůcka Proenzi® BodyFIX pomáhá od těchto nepříjemných potíží ulevit.

# PROENZI® BodyFIX

## ABY ZÁDA NEBOLELA...

**Dlouhodobé** sezení v kanceláři a práce u počítače se staly běžnou součástí životů většiny z nás. Problémy přicházejí, když nejsme schopni při sezení udržet tělo ve správné poloze, a to kvůli ochablosti zádového a břišního svalstva, i z nedostatku jiného pohybu.

Problémy se zády však může způsobit celá řada dalších činností, zvláště těch, které zvyšují pravděpodobnost přepínání či špatné rotace v dolní části zad či zranění svalů, kloubů, šlach a plotének.

„Nerovnováha mezi ochablými břišními a přetíženými zádovými svaly vede k nesprávnému držení těla a z něj plynoucím bolestem zad,“ vysvětluje fyzioterapeutka Mgr. Martina Karasová. Bolestmi zad bývají nejvíce ohroženi administrativní pracovníci, zdravotní sestry a také sportovci, senioři a těhotné ženy.

### Náplast přináší úlevu

Pacienti často řeší své problémy s bolestmi zad analgetiky, léky proti bolesti. Ty však jen tlumí bolestivé následky a neodstraňují příčinu bolesti. Při léčbě je třeba dbát na správné držení těla, aby se zamezilo prohlubování problémů. K tomu pomáhá i novinka – patentovaná bederní ortopedická pomůcka Proenzi® BodyFIX. Tato samolepicí náplast ve tvaru písmene X zajišťuje stabilitu bederní páteře, neboť překrývá

vzpřimovač páteře, a tím dlouhodobě zlepšuje svalovou kontrolu.

### Moderní a bezpečné řešení

Pomůcka Proenzi® BodyFIX byla vyvinuta na pomoc s běžnými bolestmi zad způsobenými činnostmi, jako je například práce na zahradě, řízení auta, nošení těžkých zavazadel či dlouhé lety. Zároveň je vhodným řešením pro sportovce. Používat ji mohou i senioři a těhotné ženy, protože funguje na mechanickém principu, tj. neohřívá, nechladí a neobsahuje žádné léčivé látky, které by se vstřebávaly do těla. Díky tomu je kombinovatelná se všemi léčivými. Zároveň je hypoalergenní a neobsahuje latex.



Mgr. Martina Karasová,  
fyzioterapeutka

### Jednoduché použití

Pro správnou aplikaci musí být kůže čistá a odmaštěná. Náplast si srovnejte tak, aby středem X procházela linie páteře a spodní část končila u oblasti horních hýždí. Po jejím nalepení zůstaňte ještě pár minut v klidu, aby se náplast zafixovala a neměla tendenci se odlepovat.

### Zjistili jsme

Správné držení těla je známkou sebedůvěry, dává více energie, posiluje mysl i organismus.

Více se dozvíte na  
[www.bodyfix.cz](http://www.bodyfix.cz)

299 Kč ZA 2 KUSY

NOVINKA



### HLAVNÍ VÝHODY Proenzi® BodyFIX

- Rychlá úleva od bolesti
- Prevence bolesti
- Lepší držení těla
- Úleva až 48 hodin
- Bez léčivých látek
- Bezpečné v těhotenství i po něm

### CO ZÁDŮM POMÁHÁ

- Dodržování zásad správného sezení
- Dobře zvolená matrace
- Fyzická aktivita, výborná je jóga nebo plavání

ZDRAVOTNICKÝ PROSTŘEDEK

# FARMACIE

## MĚ LÁKALA OD DĚTSTVÍ

### **KRÁTCE PO SVÉM VÍTĚZSTVÍ V SOUTĚŽI MISS ČR 2004 JSTE ZÍSKALA TITUL DOKTORKY FARMACIE. KTERÝ Z DOSAŽENÝCH TITULŮ BYL PRO VÁS CENNĚJŠÍ?**

Cennější je titul doktorky farmacie, protože tomu předcházelo pětileté studium farmaceutické fakulty a následné vypracování a obhájení rigorózní práce. Zatímco soutěž Miss byla půlroční záležitost, kde je sice důležité vystupování a vzhled dívky, ale trochu záleží i na štěstí. Víc než titulu Miss ČR od poroty si vážím titulu Miss televizních diváků, protože tady hlasovalo velké množství diváků.

### **KDY JSTE SE ZAČALA ZAJÍMAT O FARMACII, MĚLA JSTE VZOR V RODIČÍCH?**

Moji rodiče mají technické vzdělání a v celé rodině není jediný zdravotník, jen já a bratr, který je lékař. Farmacie mě lákala od dětství, chodila jsem i do kroužku „Mladý zdravotník“ ©. Nejvíce se mi však líbilo prostředí lékáren, proto jsem si už jako střední školu zvolila obor Farmaceutický laborant a následně studium Farmaceutické fakulty.

### **V ROCE 2008 JSTE SI OTEVŘELA LÉKÁRNU V PRAŽSKÉM PALLADIU. CO DĚLÁTE PRO TO, ABY K VÁM LIDÉ RÁDI CHODILI?**

V prvé řadě je potřeba mít kvalitní odborný personál, který je příjemný a umí dobře poradit. V naší lékárně Palladium je nutná také znalost angličtiny, protože se nachází v turistickém centru Prahy. Dále se krom klasického lékového sortimentu specializuje na široké portfolio kosmetických výrob-

ků a dermo-poradenství. Klientkám například nabízíme analýzu pleti pomocí moderního přístroje.

### **JAKÉ ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY S PACIENTY NEJČASTĚJI ŘEŠÍTE PŘI OSOBNÍCH KONZULTACÍCH?**

V návaznosti na „Mezinárodní dny“ organizuji v lékárně preventivní eventy pro veřejnost s cílem podpořit zdravotní uvědomění a prevenci. Pravidelně probíhá např. měření tlaku krve, měření glykemie, konzultace na téma obezita, metabolický syndrom, vyšetření znamének dermatologem, poradenství s lékařkou na téma alergií a astmatu apod.

### **STALA JSTE SE TVÁŘÍ ZNAČKY BELIEMA – PŘÍPRAVKŮ PRO INTIMNÍ ŽENSKOU HYGIENU. ČÍM JE ZAJÍMAVÁ, JAK MŮŽE ŽENÁM POMOCTI?**

Zájem o přípravky určené pro zdravotní intimních partií žen stále stoupá. Tento sortiment je na lékárnách k dispozici, nicméně hlavní výhodou produktů Beliema je skutečnost, že je lze použít jak na kvasinkové, tak na bakteriální infekce. Žena tak nemusí čekat na výsledek kultivace a díky Beliemě najde rychleji úlevu od nepříjemných potíží.

### **JAK SE VÁM DAŘÍ UDRŽET SI TAK KRÁSNOU, ŠTÍHLOU POSTAVU?**

Moje postava je kombinací zdravého životního stylu a genů. Mám ráda lehkou středomořskou stravu, ale za štíhlost určitě vděčím i sportu. Golf a lyže jsou navíc ideální sporty pro partu přátel. Ale věnuji se i individuálním sportům, jako je plavání či cyklistika.

### **JAK VZPOMÍNÁTE NA SVOU ÚČAST V TANEČNÍ SOUTĚŽI STARDANCE?**

StarDance pro mě bylo splnění dětského snu, protože jsem se chtěla věnovat společenským tancům, ale u nás na malém městě nebyla taneční škola. I proto jsem po soutěži dále pokračovala v trénincích a ještě další 3 sezony jsme s tanečním partnerem vystupovali na plesech v rámci předtančení.

### **JSTE VELMI PRACOVNĚ VYTÍŽENÁ, KROMĚ PROVOZU LÉKÁREN SE VĚNUJETE MODEROVÁNÍ SPOLEČENSKÝCH AKCÍ, ALE I CHARITĚ. JAK ČASTO SE DOSTANETE DOMŮ ZA RODINU NEBO NA DOVOLENOU?**

Domů na Moravu jezdím za rodiči vždy jednou do měsíce. Je to pro mě milé pozastavení v klidném prostředí plném zeleně (oproti hektické Praze). Dovolenu se snažím kombinovat se sportem, v poslední době ale spíš stíhám jen prodloužené víkendy. Což mě mrzí, protože velmi ráda cestuji a poznávám nové země. Vzácné volno se tak snažím věnovat aspoň víkendům na lyžích, golfu či kole.

### **NA MISS WORLD V ROCE 2004 JSTE DIVÁKY OKOUZLILA VALČÍKEM OD F. CHOPINA, KTERÝ JSTE ZAHRÁLA NA KLAVÍR. MÁTE ČAS SI JEŠTĚ NĚKDY ZAHRÁT?**

Základní uměleckou školu jsem navštěvovala 10 let a dodnes je pro mě hudba silný relax. S Chopinovým valčíkem jsem se sice tehdy v Číně dostala do Top 10 Miss Talent, ale raději hraji například hudbu z filmů, třeba od Ennio Moricone.

**JANA DOLEŽELOVÁ,**  
MISS ČR 2004, ŘÍKÁ, ŽE  
MODELING NIKDY NEBRALA JAKO  
ŽIVOTNÍ NÁPLŇ. ZA MNOHEM  
SMYSLUPLNĚJŠÍ POVAŽUJE  
LÉKÁRENSTVÍ. LETOS SE TAKÉ  
STALA TVÁŘÍ ZNAČKY BELIEMA,  
NOVÉ ŘADY PŘÍPRAVKŮ PRO  
ŽENSKOU INTIMNÍ HYGIENU  
OD WALMARKU.

## Kdo je

JANA DOLEŽELOVÁ

- narodila se v roce 1981 ve Šternberku
- vystudovala Farmaceutickou fakultu na Univerzitě Karlově
- zvítězila v soutěži Miss ČR 2004
- do r. 2008 se aktivně věnovala modelingu
- od r. 2008 se věnuje především farmacii – otevřela si lékárnu v OC Palladium na nám. Republiky v Praze 1, loni k ní přibýly další dvě – lékárna v OC Pivovar Děčín a v Quadriu na Národní tř. v Praze 1
- je patronkou stacionáře Jasněnka, zařízení pro děti se zdravotním handicapem, a ambasadorkou kampaně „Podporuji léčbu hemofilie“
- účinkovala v taneční soutěži StarDance
- je známou moderátorkou různých společenských a firemních akcí
- zahrála si v několika filmech (např. role Clair ve filmu Svatba na bitevním poli)
- od letošního roku je ambasadorkou značky Idelyn Beliema®



# Idelyn Beliema

Infekce intimních oblastí jsou vždy nepříjemné, ať už je jejich původ jakýkoliv – bakterie nebo kvasinky. Společnost Walmark vyvinula ve spolupráci s gynekology novou řadu komplexní péče Idelyn Beliema<sup>®</sup>, která účinně pomáhá při ženských intimních problémech. Komplexní produktová řada zahrnuje vaginální tablety, intimní krém a intimní mycí gel.

**Pro ženské intimní** zdraví je důležitá vzájemná rovnováha mikroorganismů vaginální mikroflóry. Tvoří ji hlavně **laktobacily**, které ji **pomáhají chránit proti patogenům**. Zároveň produkují kyselinu mléčnou, jež udržuje v těle přirozenou hodnotu pH, tedy kyselého prostředí, které cizorodé bakterie nemají rády. Infekce vznikají zejména tehdy, pokud dojde k narušení rovnováhy přirozené vaginální mikroflóry.

## Kde hledat příčiny?

Na vině může být **nesprávná nebo přehnaná hygiena** (i časté mytí může narušit ideální pH) i **nesprávné oblékání** (příliš těsné a neprodyšné prádlo). Zvýšené riziko infekce hrozí **při návštěvách fitness center, bazénů** a souvisí

i se sexuálním životem. K možným příčinám patří **hormonální faktory** – hladina estrogenu se mění hlavně v těhotenství, po porodu nebo při menopauze. S intimními potížemi se ženy často setkávají po **užívání antibiotik** nebo trpí-li **poruchami imunity**. Nezanedbatelný vliv má i stres a únava.

## Nepříjemné příznaky

Typickými příznaky vaginální infekce jsou **tlak a bolest v podbřišku**. Dále **úporné až bolestivé svědění** v oblasti stydkých pysků a nepřehlédnutelný **bělavý, hrudkovitý výtok**, který i nepříjemně zapáchá. Někdy se můžeme setkat i s **pálením při močení a bolestí při pohlavním styku**. Tyto nepříjemné příznaky ženu výrazně obtěžují a snižují kvalitu jejího života.

## Jak se bránit?

Potížím můžeme předcházet, když se budeme snažit **minimalizovat všechny výše uvedené rizikové faktory**. Patří mezi ně například dodržování hygienických pravidel při sexuálním styku a pravidelné kontroly u gynekologa. Velmi důležitá je také správná intimní hygiena. V létě by ženy neměly zůstat příliš dlouho v mokrých plavkách a měly by se vyhnout koupání ve špinavé vodě. Určitě není vhodné nosit těsné oblečení a spodní prádlo z umělých materiálů. Nedoporučuje se ani používat parfémované slipové vložky, toaletní papír nebo intimní mýdla.

## Bakterie, nebo kvasinky?

Z laického hlediska je složité rozlišit bakteriální infekci od kvasinkové. Obě

## ODBORNÍCI VÁM PORADÍ

V rámci **Idelyn poradenských dní budou v lékárnách Jany Doleželové v Praze (Lékárna Palladium – nám. Republiky 1, Lékárna Quadrio – Spálená 22)** přítomní farmaceuti všem příchodícím radit, jak správně pečovat o intimní partii a řešit vaginální infekce. Vyškolený personál rád zodpoví jakékoli dotazy týkající se této citlivé problematiky. **Idelyn poradenské dny začínají ve čtvrtek 3. 9. 2015 v 16:00 v lékárně Quadrio.** Termíny následujících Idelyn poradenských dní budou **vždy s předstihem uveřejněny** na [www.idelyn.cz](http://www.idelyn.cz)



mohou mít společné příznaky. Proto se většina žen při prvním výskytu intimních potíží obrací na svého gynekologa. Při opětovném výskytu podobných symptomů pak mají ženy snahu znovu použít stejný prostředek, který jim pomohl v prvním případě. Samoléčba tak nemusí být účinná nebo může potíže zhoršit, protože se může jednat o jiný typ infekce.

## Účinné řešení

Je tedy nejjednodušší užít **přípravek, který se umí vypořádat s oběma hlavními typy vaginální infekce**. Vaginální tablety **Beliema<sup>®</sup> Effect** obsahují kombinaci *Lactobacillus acidophilus* a kyseliny mléčné, proto jsou účinné jak u bakteriálních, tak i kvasinkových infekcí. Společně s přípravky **Beliema<sup>®</sup> Intim Krém** a **Beliema<sup>®</sup> Expert Intim Gel** představují **elegantní a účinné řešení**.

**„Ráda bych všechny ženy pozvala na chystané Idelyn Poradenské dny, které jsem se rozhodla pravidelně organizovat ve svých lékárnách. Dozví se zde, jak předcházet problémům, správně pečovat o své intimní zdraví a řadu dalších informací.“**

# OBNOVTE ROVNOVÁHU SVÝCH INTIMNÍCH PARTIÍ

S LAKTOBACILY  
A KYSELINOU MLÉČNOU

## Beliema® Effect

### Vaginální tablety

Obsahují živé acidofilní laktobacily a kyselinu mléčnou, které šetrně obnovují přirozené vaginální prostředí. Zbaví vás nejen pocitu pálení, ale také redukuje vaginální výtok a nechtěný zápach. Díky svému složení jsou vhodné jak při bakteriální, tak při kvasinkové vaginální infekci. A vy můžete být klidná a sebevědomá jako dřív.

Hojí

### JAK SE TABLETY POUŽIVAJÍ

Doporučuje se vkládat 1 tabletu hluboko do pochvy, nejlépe večer před spaním, po dobu 10 po sobě jdoucích dnů. Léčba se zahajuje ideálně 10 dní před začátkem menstruačního cyklu a/nebo bezprostředně po jeho skončení. Podle názoru lékaře může léčba pokračovat až 20 dnů. Beliema® Effect lze používat v opakovaných cyklech.

ZDRAVOTNICKÝ PROSTŘEDEK



**Doc. MUDr. Martin Procházka, Ph.D.,**  
docent Porodnicko-gynekologické kliniky FN v Olomouci

„Produkty, které obsahují laktobacily a kyselinu mléčnou, jako Beliema® Effect, mohou účinně napomoci k obnově a stabilizaci fyziologické poševní mikroflóry omezením růstu jak patogenních bakterií, tak kvasinek, a zároveň významně redukovat nepříjemné příznaky vaginálního zánětu, jako je svědění, podráždění, pálení, vaginální výtok či nepříjemný zápach. Beliema® Effect ve formě vaginálních tablet je vhodná při jakékoli změně vaginální mikroflóry. Osobně doporučuji používat vaginální tablety Beliema® Effect spolu s dalšími produkty z řady Beliema®, které působí zároveň s tabletami a zvyšují tak účinek na zmírnění příznaků jak bakteriální, tak kvasinkové infekce. Oba produkty Beliema® Expert Intim Krém a Beliema® Expert Intim Gel obsahují antimikrobiální látku chlorhexidine, která zastavuje růst patogenních bakterií a kvasinek, a patentovaný komplex prebiotik BioEcolia®, který pomáhá obnovit přirozenou mikroflóru pokožky nejenom v intimních partiích.“

## Beliema® Expert Intim Krém

KOSMETICKÝ PŘÍPRAVEK

### Krém s antimikrobiální látkou

Kyselina hyaluronová, vitaminy a výtažek z měsíčku lékařského zklidňuje a navrácí svěžest vašim intimním partiím. Tato emulze, díky svému jemnému složení, potlačuje i nepříjemný pocit podráždění. Beliema® Expert Intim Krém vám poskytne rychlou úlevu a podporuje hojivý účinek tablet.

Chrání



Zjistěte více na [www.beliema.cz](http://www.beliema.cz)

## Beliema® Expert Intim Gel

### Jemná pěnová emulze pro intimní hygienu

Tento gel, vyvinutý ve spolupráci s gynekology, jemně čistí, zastavuje růst bakterií a kvasinek a pomáhá obnovovat přirozenou rovnováhu vašich intimních partií. Beliema® Expert Intim Gel vás bude každý den účinně chránit před vaginálními infekcemi.

Čistí



KOSMETICKÝ PŘÍPRAVEK

# AKUTNÍ PODPORA IMUNITY U DĚTÍ

Aby vaše děti ve škole hned od prvních zářijových dní nechyběly, připravili jsme pro ně ve Walmarku **dvě novinky na akutní podporu imunity – tablety Marťánci ImunoFORTE a sirup Marťánci ImunoFORTE**, který mohou užívat třeba i jejich mladší sourozenci už od 1 roku. Přejeme vašim dětem úspěšný školní rok, dostatek energie a chuti k učení.



NOVINKA

NOVINKA



## JAK PŮSOBÍ?

- Oba výrobky **Marťánci ImunoFORTE** cucavé tablety a **Marťánci ImunoFORTE** sirup byly vyvinuty na přírodní bázi a obsahují vysokou dávku **betaglukanů, vitamínu C** a extraktů z **černého bezu a šípku**.
- Obsažené bylinné extrakty **podporují imunitní systém** a mají **příznivý vliv na zdraví dýchacích cest**.

## KDY SE UŽÍVAJÍ?

- **Marťánci ImunoFORTE** jsou produkty určené dětem pro **akutní podporu imunity**. Produkty je vhodné užívat během období **zvýšeného výskytu nachlazení**, v průběhu rekonvalescence, v případě fyzické či duševní únavy.

## DOPORUČENÉ UŽÍVÁNÍ TABLET

- V akutním případě se nechá **1 tableta 3krát denně** rozpustit v ústech, nejlépe po jídle. Užívá se po dobu **7 dnů**.
- **Dlouhodobě** se doporučuje **1 tableta denně**.

## DOPORUČENÉ UŽÍVÁNÍ SIRUPU

- V akutním případě užívají děti **od 1 do 3 let – 5 ml (1 čajová lžička) sirupu 2x denně, děti od 3 let – 5 ml 3x denně**. Užívá se po dobu **7 dnů**, nejlépe ráno a večer před spaním.
- **Dlouhodobě** se doporučuje **5 ml 1x denně**.



PRO DĚTI OD 1 ROKU!

## DALŠÍ VÝHODY TABLET I SIRUPU MARTÁNCI IMUNOFORTE

- produkty na přírodní bázi
- bez konzervačních látek a lepků
- sirup – bez barviv a umělých sladidel
- tablety – bez cukru a laktózy

## JAK POMÁHÁ

- **Vitamin C** je antioxidant, který přispívá ke správné funkci imunitního systému.
- **Bez černý** – tradiční rostlina, která podporuje imunitní systém a zdraví dýchacích cest.
- **Šípky** – tradiční rostlina, která podporuje přirozenou obranyschopnost organismu.



DOPLŇKY STRAVY



## VÝHODY SIRUPU

- má **příjemnou chuť po černém bezu a šípku**
- je vhodný i k **oslazení teplého čaje** (do 80 °C)
- lze jej **kombinovat** s multivitaminovými doplňky



Milé děti, v únorovém čísle jsme pro vás připravili soutěž o 5 sportovních triček, které do soutěže věnovala společnost U.S. Kids Golf. Vaším úkolem bylo namalovat Martánky, jak hrají golf.

Sešla se nám od vás spousta krásných obrázků a pro naši porotu to byl nesnadný úkol vybrat z nich 5 nejhezčích. **Jeden z vítězných obrázků vám představujeme na této stránce a všechny další si můžete prohlédnout také na novém martánském webu [www.martanci.cz](http://www.martanci.cz).** Výhercům gratulujeme, věříme, že se jim zaslaná trička líbila, a hned vás všechny zveme zkusit štěstí v další soutěži.

## Soutěž

### Zdravá školní svačinka

V zářijovém čísle vám přinášíme novou soutěž. Tentokrát můžete vyhrát 5 kufříků Mixit se speciálně namíchanou kombinací „zobání pro školáky“, která obsahuje celkem 12 svačin ukrytých v parádním školním kufříku Mixit.

A co pro to musíte udělat? Stačí správně vyplnit náš krátký kvíz!

#### MIXIT SE PŘEDSTAVUJE

Mixit.cz je internetový obchod nejen pro fanoušky zdravého stravování. Na stránce [www.mixit.cz](http://www.mixit.cz) si může každý namíxovat svou osobní směs cereálií, mšlí, ovesných kaší a mixů sušeného ovoce a oříšků z více než 70 různých ingrediencí. Součástí nabídky jsou i předpřipravené směsi vytvořené výživovými specialisty a nabídka surovin například pro celiaky nebo alergiky. To vše zabalené do krásného tubusu v designu firmy.



## Kvíz

#### Novinka Martánci ImunoFORTE obsahuje:

- a. šípek
- b. trnku
- c. brusinku

#### Novinku Martánci ImunoFORTE sirup můžou užívat:

- a. děti od 6 let
- b. děti od 3 let
- c. děti od 1 roku

#### Martánci ImunoFORTE neobsahují:

- a. beta-glukany
- b. vitamin C
- c. konzervační látky

 [www.mixit.cz](http://www.mixit.cz)

Správné odpovědi na náš kvíz (např. 1c, 2b...) označené heslem „Mixit“ nám pošlete do 31. 10. 2015 na adresu: Zákaznický servis, Walmark, a. s., Nová továrna 1940, 737 01 Český Těšín, nebo na e-mail: [farmainfo@walmart.cz](mailto:farmainfo@walmart.cz). Pro 5 z vás, kteří pošlou správné odpovědi a budou vylosováni, máme připravené kufříky Mixit v hodnotě 399 Kč plné zdravého mísní, které do soutěže věnovala firma Mixit ([www.mixit.cz](http://www.mixit.cz)). Dalším 5 vylosovaným pošleme 30tbl. balení novinky Martánci ImunoFORTE.

## JDĚTE ZDRAVÍ NAPROTI

Walmark představuje komplexní řadu vědecky vyvinutých doplňků stravy, která poskytuje řešení pro podporu, ochranu a pomoc v nejrůznějších zdravotních oblastech. Široká nabídka účinných a vysoce kvalitních výrobků v přijatelné cenové hladině je jasnou volbou především pro ženy pečující o zdraví a pohodu svých rodin.

Pro snadnou orientaci jsou doplňky stravy rozděleny do 6 kategorií, vyznačených různými barvami.

**ŽLUTÁ** = Speciální doplňky stravy  
**ORANŽOVÁ** = Energie a vitalita  
**ČERVENÁ** = Podpora funkce orgánů  
**FIALOVÁ** = Krása a vzhled  
**MODRÁ** = Mentální činnost  
**ZELENÁ** = Podpora imunity



*Imunitní systém pomáhá chránit tělo před různými nepříznivými vlivy z prostředí. Oslabená imunita se projevuje častými nachlazeními, opakovanými infekcemi, chřipkami nebo alergiemi. Ochrňte své tělo včas nebo podpořte léčbu při výskytu akutních příznaků vhodnými doplňky stravy.*

## DLOUHODOBÁ PÉČE

## AKUTNÍ PÉČE

## Dlouhodobá podpora imunity

**Céčko**

Vitamin C pro imunitní systém a pro ochranu těla proti volným radikálům  
 Velikost balení: 50 a 100 tablet

**Hlíva ústříčná PLUS**

Hlíva ústříčná s rakytníkem a echinaceou  
 Velikost balení: 60+30 tablet

**Hlíva ústříčná PREMIUM**

Reishi a železo přispívají k normální funkci imunitního systému  
 Velikost balení: 60+30 tablet

**Hlíva ústříčná PRO DĚTI**

Cucavé tablety s lahodnou ovocnou příchutí  
 Velikost balení: 30 a 60 tablet



## Pro okamžité posílení vaší imunity

**Hlíva ústříčná FORTE**

Silný extrakt hlívy ústříčné se selenem a zinkem  
 Velikost balení: 60+30 tablet

**ImunoElixer RAPID**

Akutní podpora imunitního systému  
 Velikost balení: 10 tablet

**Megacéčko**

S vynikající ovocnou příchutí  
 Velikost balení: 100 tablet

**MegaCéčko LONG EFFECT**

Vitamin C s postupným uvolňováním 500 mg  
 Velikost balení: 30 a 60 tablet

**Vitamin C Acerola**

Bohatý zdroj vitamínu C  
 Velikost balení: 30 tablet







*Energie je nezbytný prostředek ke zvládnutí všech aktivit v našem životě. Někdy tělo potřebuje dodatečnou podporu a stimulaci. Obnovte svoji energii v období únavy a psychické slabosti nebo nabijte tělo novou energií po náročné fyzické námaze či cvičení.*

#### PŘI ÚNAVĚ A VYČERPÁNÍ

#### PRO POSÍLENÍ A REGENERACI

**Pomáhá získat zpět ztracenou energii**

##### **B-komplex**

Vitaminy B pro energii a vitalitu. Velikost balení: 100 tablet



##### **Magnesium + B6**

Hořčík pro nervový a svalový systém, pro zdravé kosti a zuby. Organický zdroj – magnesium laktát. Velikost balení: 50 a 100 tablet



##### **Magnesium B6 AKTIV**

s patentovanou technologií pro lepší vstřebávání  
Velikost balení: 50 tablet



**Okamžitá vzpruha a vyšší fyzická výkonnost**

##### **Guarana 800 mg**

Stimulátor na přírodní bázi  
Velikost balení: 30 a 100 tablet



##### **Guarana ENERGY**

S kofeinem a taurinem  
Velikost balení: 60 tablet



*Vnější krása a vzhled jsou značně ovlivněny výživou. Dosáhněte zdraví, které je vidět, díky doplňkům pro zdravé vlasy, silné nehty, mladě vypadající pokožku nebo štíhlou linii.*

#### PÉČE O VLASY, POKOŽKU, PLEŤ A NEHTY

#### ANTI-AGING

**Podpora pro kvalitní vlasy, nehty, pokožku a pleť**

##### **Beta karoten 6 mg**

Provitamin A. Velikost balení: 100+30 tobolek

##### **Beta karoten PLUS (15 mg)**

S biotinem a selenem  
Velikost balení: 90+30 tobolek

##### **Biotin**

Zdravá kůže, krásné vlasy.  
Velikost balení: 100 tablet

##### **Pupalka dvouletá**

Obsahuje nenasycené mastné kyseliny  
Velikost balení: 30 a 100 tobolek

##### **Pupalka dvouletá FORTE**

Pro pohodlí během menstruace  
Velikost balení: 30 tobolek

##### **Reghaar aktivátor**

Proti vypadávání vlasů a tvorbě lupů  
Velikost balení: 50 ml

##### **Reghaar stimulátor**

PABA a zinek pro růst a výživu vlasů  
Velikost balení: 30 tablet

##### **Reghaar šampon**

Šampon podle jedinečné receptury z výtažků kopřivy a lopuchu. Velikost balení: 175 ml



**Ochrana před nežádoucími vnějšími vlivy zodpovědnými za poškození buněk volnými radikály**

##### **Antioxidant**

Kombinace selenu a vitamínu A, C, E  
Velikost balení: 30 tablet



##### **Selezin ACE**

Unikátní kombinace antioxidantů selenu, zinku, vitamínů C a E  
Velikost balení: 30 tablet



##### **Viaderm Complete**

Kompletní péče o vaši krásu  
Velikost balení: 30 a 60 tobolek



#### ŠTÍHLÁ LINIE

**Podpora hubnutí**

##### **ChróM FORTE**

Z organického zdroje  
Velikost balení: 30 tablet





Naše duševní výkonnost je ovlivněna stavem paměti, schopností se koncentrovat, stejně jako stavem mysli. Doplnky v této kategorii pomáhají podporovat mozek a kognitivní funkce, nervový systém, zdravý spánek, relaxaci nebo normální psychické funkce.

DLOUHODOBÁ PODPORA

KONCENTRACE A PAMĚŤ

DUŠEVNÍ ROVNOVÁHA

Dlouhodobá podpora mozkových funkcí

**Ginkgo biloba PLUS**  
Obohaceno o hloh a vitamin E  
Velikost balení: 30 tablet



**GinkoPrim MAX**  
S ginkgo bilobou pro lepší paměť, koncentraci a mozkovou činnost  
Velikost balení: 30 a 60 tablet



Pro lepší schopnost soustředit se a zapamatovat si

**MemoPlus**  
S ginkgo bilobou pro stimulaci paměti, koncentrace a činnosti mozku  
Velikost balení: 30 tobolek



**Ženšen korejský**  
Osvědčený elixír pro vitalitu  
Velikost balení: 30 tobolek



Podpora kvalitního spánku a příjemného probuzení



**Benosen**  
Pro celkovou relaxaci těla i mysli. S extraktem kozlíku a chmele pro klidný spánek a svěží ráno  
Velikost balení: 20 a 40 tablet



Nejprodávanější produkty s multifunkčními účinky, od podpory imunitního systému, zdravého srdce, kostí a kloubů, zubů, funkce svalů až po produkty z přírodního zdroje, trendy a inovativní produkty, stejně jako výrobky z tradičně užívaných ingrediencí.

MULTIFUNKČNÍ PŘÍPRAVKY

TRENDY PŘÍPRAVKY

Důvěra v sílu oblíbených složek

**Vápník-hořčík-zinek PREMIUM**  
Multiminerál s vitaminy D3 a B6  
Velikost balení: 30 a 100+30 tablet



**Rutin**  
Pro zdravé žíly a cévy. Velikost balení: 90 a 250 tablet



**Selen**  
Organický a dobře vstřebatelný  
Velikost balení: 30 a 100 tablet



**Selen ACTIVE**  
Selen z organických zdrojů pro imunitu, zdravé vlasy a nehty  
Velikost balení: 30 tablet



**Vitamin D3**  
Ochucené tablety s ovocnou příchutí  
Velikost balení: 30 tablet



**Zinek Forte 25 mg**  
Imunitní systém, zdravá kůže. Velikost balení: 100 tablet



**Zinek 15 mg**  
Velikost balení: 30 + 100 tablet



**Zinek ACTIVE**  
Zinek pro zdravé vlasy, pokožku, nehty a imunitu  
Velikost balení: 50 tablet



Moderní způsoby ochrany zdraví



**Coenzym Q10**  
Energie pro celé tělo  
30 mg Velikost balení: 30 + 30 tobolek  
60 mg Velikost balení: 30 + 30 tobolek



**Laktobacily FORTE**  
Nový moderní přípravek s fruktooligosacharidy  
Velikost balení: 30+30 a 60+60 tobolek



**Mega Lecithin FORTE 1325 mg**  
Čistý lecithin v silné formě  
Velikost balení: 30 a 100+100 tobolek



Celkové zdraví a pocit pohody závisí na kondici našich vnitřních orgánů. Speciálně vyvinuté doplňky pomáhají důležitým orgánům, jako jsou srdce, játra, oči, žíly, kosti, svaly, ledviny nebo štítná žláza, správně fungovat, zabránit ztrátě jejich výkonu nebo snížit projevy jejich zhoršené funkčnosti.

## ZRAK

Pomoc pro oči namáhané prací na počítači, řízením vozidel...

### Vitamin A

Pro podporu zraku a imunity  
Velikost balení:  
30 tobolek



### Vitamin A+D

Ochrana zraku a kůže  
při UV záření díky vitaminu A  
Velikost balení:  
100 tobolek



### Lutein FORTE 20 mg

Vitamin A a zinek přispívají  
k udržení normálního zraku  
Velikost balení:  
30 a 60+60 tobolek



## KARDIOVASKULÁRNÍ SYSTÉM

Podpora zdravého životního stylu a předcházení vážných zdravotních komplikací

### Coenzym Q10 CARDIO

Vysoce kvalitní koenzym Q10 + vitamin C  
a vitamin B1 pro srdce a zdraví cév  
+ B-komplex pro podporu energie  
Velikost balení: 30+10 tobolek



### OptiTensin

Extrakt z olivového listí pomáhá udržovat  
správnou hladinu krevního tlaku  
Velikost balení: 30, 60 a 3x60 tablet



### Omega 3 rybí olej FORTE

DHA pro mozek a zrak. EPA a DHA pro  
zdravé srdce  
Velikost balení: 60+60 a 120+120 tobolek



### Varixinal

Úleva při pocitech těžkých nohou díky extraktu  
z koňského kaštanu  
Velikost balení: 30 a 60 tablet



### Omega-3 PREMIUM

3 000 mg rybího oleje v denní dávce  
Velikost balení: 60+30 a 120+60 tobolek



### Varixinal gel

Unikátní kombinace látek pro posílení žilních  
stěn. Velikost balení: 75 ml



## DETOXIKACE

Pro vnitřní čistotu těla

### Denoxinal

Intenzivní detoxikační  
kúra díky extraktu  
z chlorelly  
Velikost balení: 30 tablet



### Chlorella Japan FORTE

Vysoká dávka – 500 mg  
chlorelly v jedné tabletě  
Velikost balení:  
100 a 300 tablet



## POHYB

Pro dobrý stav  
pohybového aparátu

### Hořčík

Velmi důležitý základní  
prvek  
Velikost balení:  
30 a 100 tablet



### Žraločí chrupavka

Přírodní chrupavka z moře  
Velikost balení: 30 tobolek



## OSTATNÍ

Pro udržení normálního  
zdravotního stavu

### Dialevel

Skořice a chróm  
pro podporu zdravé  
hladiny cukru v krvi  
Velikost balení:  
30 a 60 tablet



### Jód

Výtažek z Kelpu  
Jód na přírodní bázi  
Velikost balení:  
50 a 100 tablet



U příležitosti 25 let založení společnosti Walmark  
nyní nakoupíte produkty z řady Walmark line  
**až s 25% slevou**

Výrobky zařazené do této nabídky naleznete na [www.klubzdravi.cz/walmarkline](http://www.klubzdravi.cz/walmarkline)



# VELKÁ SOUTĚŽ

o 5denní letecký zájezd  
na Island pro 2 osoby



V RÁMCI OSLAV 25 LET FIRMY WALMARK JSME PRO VÁS PŘIPRAVILI ŘADU ZAJÍMAVÝCH AKCÍ. JEDNOU Z NICH JE I SOUTĚŽ, V NÍŽ JE HLAVNÍ VÝHROU 5DENNÍ LETECKÝ ZÁJEZD NA ISLAND PRO 2 OSOBY, KTERÝ DO SOUTĚŽE VĚNOVALA CK PERISCOPE SKANDINÁVIE.

## OBJEVOVAL JSEM DUCHY ISLANDU



K obdivovatelům vulkanického ostrova vystupujícího z Atlantiku kousek pod polárním kruhem patří i herec Jaroslav Dušek.

### ISLAND BÝVÁ NAZÝVÁN MAGICKÝM OSTROVEM. ČÍM OKOUZLIL VÁS?

Island má ohromnou sílu působit na lidi. Fascinovala mě tam i velikost nebe. Roste tu málo stromů, proto je horizont obrovský a vy vidíte přechod front, pohyb oblak... A velkými učiteli pro mě byly zdejší vodopády. Viděli jsme jich spoustu, každý byl úplně jiný a každý něčemu učil – jak při úderu proudu vody o skálu vzniká tříšť, jak se při tom tvoří duha a jak všechny ty energie vzájemně spolupracují. A nesmím zapomenout na termální jezírka, která dokonale vyvažují určitou drsnost Islandu. Také ledovce na mě silně zapůsobily. Právě v tom je Island tak výjimečný, že vám nabídne spoustu možností – hory, sopky, vodopády, teplé prameny, ledovce, moře.

### VY SE PRÝ PŘI CESTOVÁNÍ RÁD KOUPETE V MÍSTNÍCH VODÁCH...

Já vůbec rád lezu do vody, a to i v zimě. Třeba doma na Sázavě plavu v řece i v lednu. A opravdu mám takový zvyk, že se snažím v každé zemi vyzkoušet na vlastní kůži místní vodu. Na Islandu jsme se s kamarádem, malířem Tomášem Císařovským, koupa-



li v ledovcovém jezeře. Co koupali... my jsme přímo dováděli – posílali jsme si kru. Nevím, kolik voda měla stupňů, ale bylo tam napsáno, že když vypadnete ze člunu do vody, jste do pěti minut mrtví...

### JEZDÍTE VĚTŠINOU PO VLASTNÍ OSE. NA ISLAND JSTE VYRAZIL S CK PERISCOPE SKANDINÁVIE. CO VÁS K TOMU VEDLO?

Byl za tím můj kamarád fotograf Jirka Kolbaba. Domluvil s CK Periscope pří-

pravu trasy, letenky, ubytování atd., což bylo pohodlnější, než kdybychom si to zajišťovali sami. Na Islandu jsme strávili 12 dní. Byli jsme sedmičlenná skupinka přátel a půjčili jsme si terénní auto 4x4. Projeli jsme východní část ostrova a pak jsme se vydali ze severu vnitrozemím dolů na jih. Jezdím rád do míst, o kterých vím, že tam naleznu kombinaci přírody a silných, posvátných míst. Průvodce jsme s sebou neměli. Každý jsme si šli za tím svým – třeba Jiří Kolbaba fotil, Tomáš


## CK PERISCOPE SKANDINÁVIE SE PŘEDSTAVUJE

Cestovní kancelář Periscope Skandinávie vznikla v roce 1993 a brzy se vyprofilovala v CK specializovanou na severské země, především Norsko a Island. Můžete se s ní vydat během léta ke fjordům a ledovcům, nebo třeba na adventní víkend do Stockholmu nebo Kodaně. Velkým zážitkem jsou i podzemní a zimní cesty za polární září na Island a k polárnímu kruhu do finského Laponska. Nezapomenutelné dobrodružné zážitky vás čekají na zájezdech do Grónska, na Lofoty nebo Špicberky.



Na přání klientů rozšířila CK Periscope od roku 2010 cíle svých zájezdů na celý svět. Mezi nejoblíbenější destinace patří Skotsko, Madeira a Mexiko. Nově se v roce 2016 můžete s CK Periscope podívat třeba na Azorské ostrovy nebo do Brazílie.

„Pořádáme hlavně **poznávací a turistické zájezdy**. Těší nás, že s námi naši klienti cestují opakovaně. Jsem rád, že jako důvod často jmenují i **vynikající úroveň našich průvodců**,“ říká Petr Burian, majitel CK Periscope Skandinávie.

 [www.periscope.cz](http://www.periscope.cz)

## PODMÍNKY SOUTĚŽE

**Nakupte si** jednorázově v období od 15. 9. 2015 do 31. 10. 2015 v našem **zásilkovém prodeji** výrobky v minimální hodnotě **1 500 Kč**, a zařadíte se tak do slosování o 5denní letecký **zájezd na Island pro 2 osoby** a dalších **24 balíčků plných zdraví** s produkty společnosti Walmark. Slosování proběhne do 10. 11. 2015.

Císařovský maloval a já jsem objevoval duchy Islandu.

### **VĚTŠINU CESTY PO OSTROVĚ JSTE ŘIDIL VY. JAK SE VÁM JEZDIL PO KAMENITÉM TERÉNU?**

Třikrát jsme píchli. Ale to byla naše hloupost. Když nám v půjčovně dávali auto, všimli jsme si, že jsou hodně sjeté pneumatiky. Poukazovali jsme na to, ale oni nám řekli, že to je normální. Když jsme píchli potřetí, trošičku nás to přestalo bavit, navíc byl před námi náročný přejezd vnitrozemí. Volali jsme do CK Periscope a oni okamžitě zavolali zpátky na Island a domluvili v nejbližším autoservisu, aby nám gumy vyměnili. Za to musím CK Periscope pochválit, jak rychle náš problém vyřešili.

### **JAK NA VÁS ZAPŮSOBILI ZDEJŠÍ OBYVATELÉ?**

Zaujalo mě, že 80 % lidí věří na neviditelné bytosti. Islandané žijí v symbióze s přírodou, vnímají ji a respektují. Líbí se mi, že když staví silnici a třeba se jim porouchá bagr, začnou zvažovat, zda by silnice neměla vést jinudy, protože to považují za určité znamení.

A pamatuji si jeden krásný zážitek ze severu Islandu. Byl večer a u majáku se sešlo celé město – rodiny s dětmi, mladí, staří – a všichni se společně dívali na západ slunce. Seděli, popíjeli pivo, klábosili a pozorovali to krásné divadlo, kdy se slunce stále pohybuje těsně nad obzorem, pak na chvíli zmizí, aby se za pár hodin zase objevilo.

### **ISLAND, ZEMĚ, O JAKÉ SNÍTE!**

Během své návštěvy můžete spatřit všechny zázraky přírody této jedinečné země. Stát u nespoutaných vodopádů na divokých řekách, obdivovat splazy ledovce Mýrdalsjökull i gejzír Strokkur, vystřikující k nebi vroucí vodu. Můžete se vykoupat v teplé říčce obklopeni „duhovými horami“ Landmannalaugar a projít se národním parkem Þingvellir. Prohlédnete si i hlavní město Islandu Reykjavík.



Gejzír Strokkur pravidelně vystřikuje vroucí vodu do výše 20 m

# I my v Klubu zdraví slavíme 25 let WALMARKU!

Slavte s námi!

25 let  
Walmart

PŘIPRAVILI JSME PRO VÁS TYTO MIMOŘÁDNÉ AKCE:

**SLEVA  
AŽ 25 %  
na váš nákup!**

**Objednejte si 4 libovolné výrobky z produktové řady Walmart line (jejich přehled naleznete na str. 16-19) a nejlevnější získáte automaticky ZDARMA!**

Více informací a seznam produktů zapojených do této akce naleznete také na [www.klubzdravi.cz/walmartline](http://www.klubzdravi.cz/walmartline) nebo na bezplatné infolince **800 141 141** (pracovní dny 7-17 hod.)

**Jak využít tuto mimořádnou nabídku?**

V e-shopu KZW vytvořte v nákupním košíku skupinu 4 produktů z řady Walmart line, ze které bude ten nejlevnější ZDARMA. Vybranou skupinu, prosím, potvrďte tlačítkem. V konečném přehledu následně uvidíte, který produkt získáváte zdarma. Nabídka platí pouze pro objednávky za Kč.

Akce k 25. výročí

**DVOJNÁSOBNÝ  
BONUS**  
za poslané  
„čárové kódy“  
do věrnostního  
programu!

**Zdvojnásobte si hodnotu získaných Wk (Walmart korun)!**

Nakupte si v našem zásilkovém prodeji v období **od 15. 9. do 31. 10. 2015** a my vám **automaticky připočítáme Wk (Walmart koruny)** za zakoupené produkty. Pokud navíc pošlete čárové kódy na adresu našeho zákaznického servisu, bude vám jejich

**hodnota ve Wk připočítána podruhé.**

Všechny takto získané Wk můžete využít pro „bezplatný nákup“ výrobků řady Walmart, Nature's Bounty nebo dárek z naší nabídky. Pozn.: Během akce „Dvojnásobný bonus“ je pozastaveno započítávání bonusu ve Wk za nákup.

Akce k 25. výročí

**VYHRAJTE  
ZÁJEZD  
NA ISLAND  
a dalších  
24 cen!**

**Soutěž o 25 hodnotných cen!**

Nakupte si jednorázově v období **od 15. 9. do 31. 10. 2015** v našem zásilkovém prodeji výrobky v minimální hodnotě 1 500 Kč a zařadíte se tak do **slosování o zájezd na Island pro 2 osoby a dalších 24 balíčků plných zdraví s produkty společnosti Walmart**. Slosování proběhne do 10. 11. 2015.

**1. CENA: 5DENNÍ  
LETECKÝ ZÁJEZD NA  
ISLAND PRO 2 OSOBY  
OD CK PERISCOPE  
SKANDINÁVIE**



**2. – 25. CENA:**  
Balíček produktů Walmart  
v hodnotě 1 000 Kč.

Akce k 25. výročí

## TOP 10 produktů WALMARK!

Podle počtu  
prodaných kusů  
v zásilkové službě  
Walmart.



1 Proenzi 3 Plus standardní balení (180 tablet)



2 Spektrum Gummies 50+ s rakytníkem (60 želatinových tablet)



3 Prostenal FORTE (60 tobolek)



4 Hlíva ústříčná PLUS (60+30 tablet ZDARMA)



## PROČ NAKUPOVAT v e-shopu Klubu zdraví!

- Máme nejnižší cenovou hranici nákupu (jen 690 Kč) pro zaslání zboží ZDARMA!
- Nízké poštovné – už od 55 Kč!
- Rychlost dodání – už do 24 hodin po přijetí objednávky do systému!
- Získáte věrnostní body (Wk – Walmark koruny) ihned za svůj nákup!
- Věrnostními body (Walmark korunami) vás odměníme za nákup a za každý zasláný čárový kód z našich produktů a vy tak můžete získat výrobek či dárek dle vlastního výběru!
- Speciální produktové balíčky a ekonomická balení pouze u nás a za výhodné ceny!

Více informací o klubových výhodách naleznete na [www.klubzdravi.cz](http://www.klubzdravi.cz) nebo u operátorek na bezplatné informační lince 800 141 141.



## S věrnými klienty o krok dál

Staňte se **TOP klientem** Klubu zdraví Walmark!



Stačí, když během kalendářního roku nakoupíte prostřednictvím zásilkové služby Klubu zdraví Walmark za více než 4 500 Kč. Převod do skupiny TOP klientů provádíme automaticky, ihned po splnění podmínky.

### Jaké výhody náš program TOP klient přináší?

- TOP klient nově obdrží dvojnásobnou hodnotu načtených Walmark korun za objednávku v e-shopu KZW. Např.: Za nákup v hodnotě 1 000 Kč získá TOP klient **odměnu 40 Wk na svůj účet!**
- **2x v roce možnost nákupu s poštovným ZDARMA!** Tento benefit lze využít pouze prostřednictvím telefonické objednávky u našich operátorů.
- **4x ročně informační zásilku s časopisem, ceníkem, vzorkem produktu nebo drobným dárkem** přímo do vaší poštovní schránky.
- **Mimořádnou 20% slevu** pro váš nákup u příležitosti vašich kulatých narozenin.
- **Možnost získání Walmark korun** prostřednictvím **speciálních soutěží a dotazníků.**
- **Posílání informací o novinkách a mimořádných nabídkách** na základě individuálních požadavků.



## Objednat produkty je tak snadné...

Nakupujte pohodlně a rychle v našem zásilkovém prodeji!

- **On-line** na internetové adrese [www.klubzdravi.cz](http://www.klubzdravi.cz). Při této objednávce si můžete vybrat formu platby (převodním příkazem, platební kartou nebo dobírkou).
- **Telefonicky na bezplatné lince 800 141 141** v pracovních dnech od 7.00 do 17.00 hod.
- **Pisemně**, vyplněním objednávky v ceníku zásilkové služby a zasláním na adresu: Walmark, a. s., Zákaznický servis, Nová továrna 1940, 737 01 Český Těšín
- **Elektronickou poštou** na adrese: [farmainfo@walmark.cz](mailto:farmainfo@walmark.cz)



## Jak mi zašlete zboží z mé objednávky?

Vyberte si, jaký způsob doručení zásilky vám nejlépe vyhovuje.

- **Obchodním balíkem České pošty**  
Poštovné a balné ve výši **55 Kč** při platbě převodním příkazem, **85 Kč** při platbě dobírkou u objednávek nižších než **690 Kč**. U objednávek nad tuto částku hradí výdaje na poštovné a balné společnost Walmark. Zboží dodáme nejpozději **do 48 hodin** od přijetí objednávky do systému.
- **Kurýrní službou DPD Classic doporučení Privat**  
Poštovné a balné ve výši **78 Kč** při platbě převodním příkazem, **98 Kč** při platbě dobírkou u objednávek nižších než **690 Kč**. U objednávek nad tuto částku hradí výdaje na poštovné a balné společnost Walmark. Zboží dodáme nejpozději **do 48 hodin** od přijetí objednávky do systému.
- **Přes zasilkovnu.cz**  
Rozšířili jsme nabídku doručení zásilky o **možnost vyzvednutí zásilky na výdejním místě**, které si vyberete. Vybrat si můžete ze široké sítě 367 výdejních míst. Více informací o nové službě naleznete na [www.klubzdravi.cz/zasilkovna](http://www.klubzdravi.cz/zasilkovna).



Zasilkovna.cz

NOVĚ



Magnesium + B6 (100 tablet)



Vápník-Hořčík-Zinek PREMIUM (100+30 tablet)



Omega 3 rybí olej FORTE (120+120 tobolek)



Varixinal (60 tablet)








Dialevel (60 tablet)



MegaCéčko AKTIV (30 tablet)

# Dárky

Dětské dárky	<p>Obj. č. 1900</p> <p><b>NOVINKA</b></p>  <p>Keramický hrníček s Martánkem</p> <p>80 Wk</p>	<p>Obj. č. 8100</p> <p><b>NOVINKA</b></p>  <p>Společenská hra „Bubbles“</p> <p>190 Wk</p>	<p>Obj. č. 9500</p> <p><b>NOVINKA</b></p>  <p>HEXBUG Nano Zipline „lanová dráha“</p> <p>295 Wk</p>	<p>Obj. č. 1600 modrá barva</p> <p>Obj. č. 1601 červená barva</p> <p><b>NOVINKA</b></p>  <p>Dětský kufr na kolečkách</p> <p>895 Wk</p>
	<p>Obj. č. 1000</p> <p><b>NOVINKA</b></p>  <p>Stříbrný přívěsek s originálním kamenem Swarovski Elements v dárkové krabičce</p> <p>240 Wk</p>	<p>Obj. č. 1200</p> <p><b>NOVINKA</b></p>  <p>Stříbrné náušnice s originálním kamenem Swarovski Elements v dárkové krabičce</p> <p>290 Wk</p>	<p>Obj. č. 4800</p>  <p>Sportovní taška HUSKY Grape 40 l</p> <p>540 Wk</p>	<p>Obj. č. 2601</p> <p>Obj. č. 2602</p>  <p>Víceúčelový batoh HUSKY Malin 25 l v černém a červeném provedení</p> <p>670 Wk</p>
Domácnost	<p>Obj. č. 9700</p>  <p>Osobní váha Sencor</p> <p>560 Wk</p>	<p>Obj. č. 6000</p> <p><b>NOVINKA</b></p>  <p>Žehlička Sencor</p> <p>395 Wk</p>	<p>Obj. č. 3500</p> <p><b>NOVINKA</b></p>  <p>Cestovní manikúra Solingen</p> <p>240 Wk</p>	<p>Obj. č. 2400</p>  <p>Nově v černé barvě</p> <p>Skládací deštník 100 cm (30 cm ve složeném stavu)</p> <p>295 Wk</p>
	<p>Obj. č. 6200</p> <p><b>NOVINKA</b></p>  <p>Sada kořenek 6 dílů</p> <p>395 Wk</p>	<p>Obj. č. 4700</p> <p><b>NOVINKA</b></p>  <p>Kuchyňská váha Sencor</p> <p>295 Wk</p>	<p>Obj. č. 9900</p>  <p>Termoska Brille 1 l</p> <p>320 Wk</p>	<p>Obj. č. 4400</p> <p><b>NOVINKA</b></p>  <p>Hliníkový litéj pekáč s poklicí 8,5 l</p> <p>1 120 Wk</p>
Kuchyně				

## Tabulka produktů věrnostního programu Klubu zdraví Walmark

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE WK	ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE WK
Acneon	30 tablet	6038	18	254	Echiňáčci Bubble Gum	100 tablet	4038	11	152
Antioxidant	30 tablet	3260	5	66	Echiňáčci Bubble Gum	30 tablet	4540	4	59
Benosen	20 tablet	1521	10	135	Echiňáčci černý rybíz	100 tablet	4007	11	152
Benosen	40 tablet	3785	17	231	Echiňáčci černý rybíz	30 tablet	3574	4	59
Beta karoten 6 mg	100+30 tobolek	0207	9	132	GelActiv Pro	100+50 tablet	L2003	37	518
Beta karoten PLUS	50+10 tobolek	7425	7	94	GelActiv Pro Silver	150 tablet	L2027	40	518
Beta karoten PLUS	90+30 tobolek	7432	12	169	GinkoPrim 40 mg	30 tablet	0425	10	143
B-komplex + vitamin C	100 tablet	3109	7	103	GinkoPrim 40 mg	60 tablet	0470	19	260
Cáčko víceň 100 mg	100 tablet	6353	4	50	GinkoPrim MAX	30 tablet	4432	10	134
Cáčko víceň 100 mg	50 tablet	5682	2	26	GinkoPrim MAX	60 tablet	1717	16	224
Coenzyme Q10 30 mg	30+30 tobolek	4722	11	141	GinkoStim	30 tablet	4618	10	133
Coenzyme Q10 60 mg	30+30 tobolek	4739	18	211	Guarana 800 mg	100 tablet	3949	14	191
Coenzyme Q10 60 mg Cardio	30+10 tablet	0604	14	196	Guarana 800 mg	30 tablet	3390	5	73
Česnek Alicin 1000 mg	30 tobolek	3383	3	49	Guarana Energy	60 tablet	6610	13	180
Degasin 2Go	20 pastilek	0352	8	120	Hlíva ústříčná PLUS	60+30 tablet	7259	19	270
Degasin	32 tobolek	2015	8	114	Hlíva ústříčná FORTE	60+30 tablet	6679	20	274
Denoxinal	30 tablet	3990	14	190	Hlíva ústříčná PLUS + Laktobacily	30 tbl. + 30 tob.	4899	17	234
Dialevel	30 tablet	1941	13	160	Hlíva ústříčná PLUS + Laktobacily	60 tbl. + 60 tob.	4905	28	393
Dialevel	60 tablet	3938	25	287	Hlíva ústříčná Premium	60+30 tablet	5650	20	275
Dýně	30 tobolek	3314	6	88	Hlíva ústříčná pro děti	60 tablet	8607	16	220



ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE Wk
Hlíva ústředná pro děti	30 tablet	8591	9	131
Hořčík 200 mg	100 tablet	5899	9	123
Hořčík 200 mg	30 tablet	5790	4	50
Chlorella Japan Forte	100 tablet	7198	9	131
Chlorella Japan Forte	300 tablet	7204	23	327
Chrórn Forte 200 µg	30 tablet	5424	9	126
Idelyn Beliema Effect 10tbl.	10 vag. tbl.	0765	16	229
Idelyn Beliema Expert Intim Gel	200 ml	1067	7	107
Idelyn Beliema Expert Intim Krém	50 ml	1076	14	197
ImunActiv	30 tablet	2276	10	135
ImunActiv	60 tablet	5931	16	221
Jód – výtažek z Kelpu	50 tablet	3444	5	69
Jód – výtažek z Kelpu	100 tablet	5219	9	122
Korejský ženšen	30 tablet	3952	9	129
Laktobacily FORTE s fruktooligosacharidy	30+30 tobolek	0136	10	145
Laktobacily FORTE s fruktooligosacharidy	60+60 tobolek	0143	19	268
Livinorm	30 tobolek	8317	11	158
Livinorm	60 tobolek	9864	19	269
Lutein Forte 20 mg	60+60 tobolek	1942	26	362
Mabelle	30 tablet	1767	17	236
Mabelle	60 tablet	3914	30	414
Magnesium B6 AKTIV	50 tablet	1113	10	133
Magnesium + B6	100 tablet	6382	8	116
Magnesium + B6	50 tablet	6375	5	68
Marťánci Imuno jahoda + marfabrouk	90 tablet	9474	17	235
Marťánci Imuno MIX + marfabrouk	90 tablet	9481	17	235
Marťánci Imuno pomeranč	30 tablet	9528	6	82
Marťánci Imuno jahoda	30 tablet	9511	6	82
Marťánci Imuno jahoda + marfabrouk	100 tablet	5736	18	248
Marťánci Inulin lesní plody	30 tablet	9535	6	82
Marťánci Inulin lesní plody + marfabrouk	90 tablet	9467	17	235
Marťánci Inulin MIX + marfabrouk	90 tablet	9450	17	235
Marťánci Inulin lesní plody + marfabrouk	100 tablet	5743	18	248
Marťánci lactobacillus	sáček 10 ks	7739	11	152
Marťánci Omega 3	30 tobolek	9093	11	154
Marťánci Gummi s BoneActive	50 ks	3908	9	129
Marťánci Gummi s echinaceou	50 ks	5360	9	129
Marťánci sirup Omega 3	150 ml	9161	11	158
Marťánci sirup, příchut' pomeranč	150 ml	2732	9	130
Mega Lecithin FORTE 1325 mg	30 tobolek	8000	6	78
Mega Lecithin FORTE 1325 mg	100+100 tobolek	1461	17	237
MegaCéčko LONG EFFECT	60 tobolek	9819	9	128
Megacéčko 600 mg	100 tablet	3987	11	155
s pomerančovou příchutí				
Megacéčko 600 mg	100 tablet	4861	11	155
s jahodovou příchutí				
Memo Plus	30 tobolek	0210	10	134
Omega 3 rybí olej FORTE	60+60 tobolek	5026	9	117
Omega 3 rybí olej FORTE	120+120 tobolek	5019	15	215
Omega 3 rybí olej PREMIUM	60+30 tobolek	8149	9	126
Omega 3 rybí olej PREMIUM	120+60 tobolek	8156	16	228
OmegaPrim	30 tobolek	5361	11	158
OmegaPrim	60 tobolek	5378	20	278
OptiTensin	30 tablet	5887	9	131
OptiTensin	60 tablet	1926	16	228
OptiTensin	3x60 tablet	5040	34	474
Ostropěstřec mariánský 100 mg	60 tablet	0215	12	172
Pregnum	60 tobolek	3907	24	331
Proenzi BodyFIX	2 ks	3063	17	237

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ NATURE'S BOUNTY	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE Wk
Acidophilus	100 tobolek	NB6102	12	163
Beta karoten 10 000 I.U.	100+20 tobolek	NB5945	11	159
Biotin 300 µg	100 tablet	NB7604	9	125
B-komplex	100 tablet	NB4708	11	148
EPA rybí olej 1000 mg	50 tobolek	NB8303	11	150
Feminine Support	60 tablet	NB5803	15	211
Garlic Oil 1000 mg	100 tobolek	NB9707	8	109
Hair Booster	60 tablet	NB1008	15	208
Hořčík 250 mg	100+30 tablet	NB4845	11	150
Hořčík 500 mg	30 tablet	NB5386	9	120
Lutein 20 mg Forte	30 tobolek	NB9026	14	191
Lutein 20 mg Forte	60 tobolek	NB2539	20	286

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE Wk
Proenzi gel	100 ml	8544	8	118
Proenzi 3 Plus	180 tablet	6853	50	701
Proenzi Collagen	60 tablet	8453	25	346
Proenzi Comfort	60 tablet	2864	24	313
Proenzi Comfort	120 tablet	2871	42	543
Proenzi Comfort STICK	30 ks	7302	22	312
Proenzi Lady CalciCube, čokoláda	30 ks	4431	12	161
Proenzi Lady CalciCube, čokoláda	60 ks	4448	20	275
Prostenal FORTE	30 tablet	2475	15	204
Prostenal FORTE	60 tablet	2482	30	385
Prostenal FORTE	90 tablet	3397	35	494
Prostenal	60 tobolek	1064	27	384
Prostenal	30 tobolek	0951	15	215
Pupalka dvouletá 500 mg	100 tobolek	3888	16	219
Pupalka dvouletá 500 mg	30 tobolek	3291	6	80
Pupalka dvouletá FORTE 1000 mg	30 tobolek	8314	9	126
Pupalka dvouletá + vitamin E	30 tobolek	4304	7	96
Reghaar – vlasový aktivátor	50 ml	3062	5	63
Reghaar – vlasový stimulant	30 tablet	3086	7	95
Reghaar – vlasový šampon proti lupům	175 ml	3079	7	103
Rutin 50 mg	90 tablet	8408	6	78
Rutin 50 mg	250 tablet	1959	10	145
Santoin – zubní pasta	100 ml	4045	6	79
Santoin – ústní voda	200 ml	3055	5	69
Selen 100 µg	100 tablet	6069	9	123
Selen 100 µg	30 tablet	6052	4	50
Selezin ACE	30 tablet	0654	6	87
Spektrum Energy s koenzymem Q10	3x30 tablet	6917	24	284
Spektrum Energy s koenzymem Q10	30 tablet	6900	10	142
Spektrum Gummies Imunita	60 ks	9559	15	210
Spektrum Gummies Imunita 50+	60 ks	5651	15	210
Spektrum Imunactiv	3x30 tablet	6716	26	284
Spektrum Imunactiv	30 tablet	6709	10	142
Spektrum 50+	3x30 tablet	6969	26	321
StresVit	30 tablet	3161	8	118
Tammex family	10 sáčků	6855	7	95
Tammex family PLUS	8 sáčků	6848	8	116
Urinal Akut	10 tablet	3458	12	175
Urinal Akut	20 tablet	3465	22	308
Urinal Medical	10 tablet	3854	15	211
Urinal	30 tobolek	1570	14	175
Urinal	60 tobolek	1587	24	297
Urinal Sirup	150 ml	4463	11	158
Vápník - hořčík - zinek Premium	30 tablet	7395	5	65
Vápník - hořčík - zinek Premium	100+30 tablet	7401	11	149
Varixinal gel	75 ml	0630	7	103
Varixinal	30 tablet	1347	10	142
Varixinal	60 tablet	9758	19	268
Viaderm Complete	30 tablet	7164	13	188
Viaderm Complete	60 tablet	7171	23	327
Viaderm Complete + řasenka	90 tobolek	3762	29	406
Vitamin A 6000 I.U.	30 tobolek	3659	4	56
Vitamin A+D	100 tablet	1966	7	104
Vitamin C Acerola 500 mg	30 tablet	3604	5	72
Vitamin D3	30 žvýkacích tablet	1327	4	59
Zinek 15 mg	100 tablet	6083	8	107
Zinek 15 mg	30 tablet	6076	3	43
Zinek Forte 25 mg	100 tablet	0001	9	126
Zinek Forte 25 mg	30 tablet	9647	3	47
Železo Plus	60 tablet	3175	10	142
Žraločí chrupavka	30 tablet	4083	12	162

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ NATURE'S BOUNTY	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE Wk
Mega Lecithin 1325 mg	100+30 tobolek	NB2963	16	229
Manchurian Ginseng 250 mg	50 tobolek	NB2709	11	154
Rutin 50 mg	250 tablet	NB7538	11	155
Selen 100 µg	30 tablet	NB9661	3	47
Selen 100 µg	100+20 tablet	NB5763	10	146
Vápník - hořčík - zinek + vitamin D	100+20 tablet	NB5770	12	171
Vitamin A+D	100 tobolek	NB3017	8	111
Vitamin B-12 100 µg	100 tablet	NB1702	7	94
Vitamin B-12 500 µg	100 tablet	NB3706	9	131
Vitamin E 100 m.j.	100 tobolek	NB7506	10	133
Zinek Forte 25 mg	100 tablet	NB0001	10	142
Zinek Forte 25 mg	30 tablet	NB9647	4	51

# PODZIMNÍ NOVINKY

Pro nadcházející sezonu jsme pro vás připravili zajímavé novinky: ImunoElixer<sup>®</sup> RAPID s bylinnými extrakty a vysokou dávkou zinku a vitamínu C, a dále chutné cucací kolagenové tablety Super Kolagen<sup>COMPLEX</sup>.

ImunoElixer<sup>®</sup> RAPID

NAVÍC VYSOKÁ DÁVKA  
ZINKU A VITAMINU C

NOVINKA

DOPLNĚK STRAVY

ImunoElixer<sup>®</sup> RAPID je vysoce kvalitní výrobek, který obsahuje **optimální kombinaci čtyř bylinných extraktů** – echinacea, kurkuma, černý bez a pelargonie – tradičně užívaných **k podpoře dýchacích cest**. Navíc je obohacený o **vysokou dávku zinku a vitamínu C** pro podporu imunitního systému.

## JAK POMÁHÁ

- Echinacea, kurkuma, černý bez, vitamin C a zinek **pomáhají podporovat imunitní systém**
- Echinacea, pelargonie, kurkuma a černý bez **přispívají k respiračnímu zdraví**
- Kurkuma, černý bez, vitamin C a zinek **chrání buňky před poškozením volnými radikály**

## VÝHODY

- Vysoce kvalitní extrakt z **kořene echinacey**
- Složení **obohacené o zinek a vitamin C**
- **Nevyvolává** pocit ospalosti



## JAK SE UŽÍVÁ

Užívá se **1 tableta denně, 2 tablety pro silnější účinek**, které se zapíjejí tekutinou.



**Echinacea** (třapatka nachová) se tradičně používá v lidovém léčitelství na posílení imunitního systému. Nejúčinnější částí rostliny je kořen, ze kterého je ImunoElixer<sup>®</sup> RAPID vyroben.



**Kurkumu** (indický šafrán) uznává ájurvéda, nejstarší celostní medicína na světě, jako významný pomocný prostředek na podporu imunity a také při trávicích potížích.



**Černý bez** je osvědčeným léčivým prostředkem pro podporu zdraví dýchacích cest a v případech, kdy je žádoucí potná kúra.



**Pelargónie** pochází z Egypta a po staletí je ceněná pro své pozitivní účinky na dýchací cesty a regenerační účinky.

Super Kolagen<sup>COMPLEX</sup>

PŘÍJEMNÁ  
FORMA UŽÍVÁNÍ

NOVINKA

Super Kolagen<sup>COMPLEX</sup> je vysoce kvalitní komplex hydrolyzovaného kolagenu typu I, nativního kolagenu typu II a vitamínu C, který slouží **k podpoře kloubů celého těla (kolenních a kyčelních kloubů, kloubů rukou a páteře)**.

## JAK POMÁHÁ

- **Hydrolyzovaná forma kolagenu typu I** zaručuje **vysokou využitelnost a vstřebávání**.
- **Nedenaturovaný kolagen typu II** je použit ve své **nativní – přirozené formě** trojitě šroubovice pro co nejlepší účinnost.
- **Vitamin C** přispívá k normální funkci kostí a chrupavek díky svému **příznivému vlivu na tvorbu kolagenu**.

## JAK SE UŽÍVÁ

Užívá se **1 tableta denně**, která se nechá rozpustit v ústech.

## VÝHODY

- Cucací kolagenové tablety **dobře chutnají a nemusejí se zapíjet**.
- Hodí se i pro **dlouhodobé užívání**.

**Kolagen** je hlavní složkou pojivových tkání (např. chrupavek, kostí, šlach a vazů). S nadsázkou se dá říci, že je látkou, která drží celé tělo pohromadě. Polovina z celkového množství kolagenu se nachází v kostech, z toho 90 % tvoří kolagen typu I.



DOPLNĚK STRAVY

# VYŠŠÍ KVALITA | ÚČINNOST

Nové doplňky stravy Selen <sup>ACTIVE</sup> a Zinek <sup>ACTIVE</sup> s obsahem extraktu BioPerine<sup>®</sup> navazují na úspěšný produkt Magnesium B6 <sup>ACTIVE</sup> s BioPerine<sup>®</sup>. BioPerine<sup>®</sup> přirozeně zvyšuje vstřebávání vitaminů a minerálů do organismu a jejich využitelnost.

## Zjistili jsme

**BioPerine<sup>®</sup> je patentovaný standardizovaný extrakt získávaný z pepře černého, který přirozeně zvyšuje vstřebávání vitaminů a minerálů do organismu i jejich využitelnost.** Představuje tak unikátní řešení pro optimální doplňování těchto látek do organismu. Díky patentované látce BioPerine<sup>®</sup> mohou vitaminy, minerály a další látky jednoduše pronikat stěvnou.



Cerný pepř

## Pro zajímavost

BioPerine<sup>®</sup> obsahuje **minimálně 95 % piperinu**, alkaloidu, který je zodpovědný za štiplavost pepře černého a pepře dlouhého a tvoří jednu ze složek tzv. ohnivě směsi „Trikatu“ (pepř černý + pepř dlouhý + zázvor), používané v ájurvédské medicíně.

## Selen <sup>ACTIVE</sup>

VYSOKÁ DÁVKA SELENU  
V JEDNÉ TABLETĚ

### Pro imunitu, zdravé vlasy a nehty

**Selen <sup>ACTIVE</sup>** obsahuje vysoké množství selenu organicky vázaného na kvasnice, který je navíc obohacen patentovaným extraktem BioPerine<sup>®</sup> pro lepší vstřebávání vitaminů a minerálních látek do organismu a jejich větší využitelnost.

#### SELEN JE...

- nezbytný pro **správnou funkci imunitního systému**
- prospěšný pro **zdraví prostaty**
- prospěšný pro **správnou funkci štítné žlázy**
- nezbytný pro **udržení zdravých vlasů a nehtů**
- jako **antioxidant** přispívá k ochraně před volnými radikály

#### JAK SE UŽIVÁ

Užívá se **1 tableta denně** po jídle, která se zapijí dostatečným množstvím tekutiny.

#### VÝHODA

- Vysoká schopnost vstřebávání selenu do organismu.

NOVINKA



## Zinek <sup>ACTIVE</sup>

VYSOKÁ DÁVKA ZINKU  
V JEDNÉ TABLETĚ

### Pro krásný zdravý vzhled

**Zinek <sup>ACTIVE</sup>** obsahuje vysoké množství zinku v organické formě citrátu, navíc je obohacen patentovaným extraktem BioPerine<sup>®</sup> pro lepší vstřebávání vitaminů a minerálních látek do organismu a jejich větší využitelnost.

#### ZINEK POMÁHÁ

- podporovat **imunitní systém**
- zachovat **zdravý mužský reprodukční systém**
- dosáhnout **zdravé kůže, vlasů a nehtů**
- jako **antioxidant** přispívá k ochraně před volnými radikály

#### VÝHODA

- Vysoká schopnost vstřebávání zinku do organismu.

#### JAK SE UŽIVÁ

Užívá se **1 tableta denně** po jídle, která se zapijí dostatečným množstvím tekutiny.

## Mohlo by vás zajímat

Zinek je také nezbytným kofaktorem pro metabolismus mastných kyselin a uhlovodíků a přispívá k normální tvorbě bílkovin. Kofaktor je látka, která svým spojením nebo spolupůsobením s jinou látkou zesiluje její účinek.

NOVINKA



Představujeme tři knižní novinky, které by neměly chybět ve vaší knihovně.



NÁŠ TIP

## POUTNICKÝ DENÍK JIŘÍ BOUDA

„Tulák by se ve mně asi neprobudil, nebýt nemoci a nečekaného odchodu mé ženy Jany.“ Těmito slovy uvádí autor deník z poutní cesty do Santiaga de Compostela, na kterou se vydal z Prahy na kole, a po níž následovaly další dvě cesty plné zážitků. Jiří Bouda, syn malíře Cyrila Boudy, si na cestách vše nejen zapisoval, ale i kreslil. Výpravná kniha je na luxusním papíře a obsahuje více než 160 obrázků.

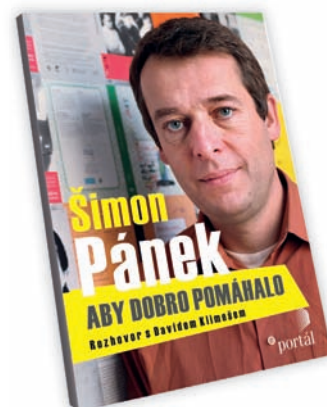
[www.cykloknihy.cz](http://www.cykloknihy.cz), 499 Kč



## MISTROVSKÁ PAMĚŤ DOMINIC O'BRIEN

Osminásobný mistr světa v paměťových dovednostech ve své knize odkrývá postupy, které mu pomohly dosáhnout mimořádných výsledků. Ukáže vám, jakými technikami a tipy i vy můžete rozvinout své paměťové schopnosti. Vyzkoušejte si nejrůznější cvičení a testy – díky dosaženým výsledkům okamžitě uvidíte, jak se vaše paměť postupně zlepšuje.

[www.gradac.cz](http://www.gradac.cz), 245 Kč



## ŠIMON PÁNEK ABY DOBRO POMÁHALO

Rozhovor s Davidem Klimešem

Šimon Pánek je výrazná osobnost veřejného života a humanitární manažer. Kniha představuje obě roviny jeho celoživotní práce. Jako ředitel organizace Člověk v tísni nyní musí zvažovat její další vývoj, nové oblasti pomoci i neustálé vyvažování mezi idealismem dobrovolníků a firemní kulturou. V prodeji od listopadu 2015.

[www.portal.cz](http://www.portal.cz), 399 Kč

DOPLŇKY STRAVY

Příjemnější užívání a nižší cena díky nové technologii!

**GinkoPrim® MAX přináší pro podzimní sezonu dvě zásadní – pozitivní změny.**

- První změnou je **nový tvar tablet**. Z velkých podlouhlých tablet budeme nově postupně přecházet na **menší kulaté tablety** ve tvaru „čočky“. Tuto změnu nám umožnila změna technologie výrobního procesu v naší továrně. Nové menší tablety se díky svému kulatému tvaru **lépe polykají** a přitom jsme v nich zachovali **stejně množství účinných látek** jako v tabletách původních. Proto GinkoPrim® MAX zůstává i nadále **kvalitním a účinným produktem pro podporu mentální činnosti vašeho organismu**.

- Druhou změnou je **výrazné snížení ceny obou balení GinkoPrimu MAX 30 i 60 tablet**. Tato úprava ceny souvisí právě se změnou technologie výrobního procesu.

**Proto vám nyní můžeme představit GinkoPrim® MAX v nových, uživatelsky přijatelnějších tabletách za výhodnější cenu!**



POROVNEJTE SI SAMI PŮVODNÍ A NOVOU CENU GINKOPRIMU MAX:

~~Původní cena 364 Kč~~

60 tablet

**Nová cena 249 Kč**

~~Původní cena 199 Kč~~

30 tablet

**Nová cena 149 Kč**

## Polévka z červeného zelí s brusinkami

### POSTUP:

Čerstvé brusinky povaříme ve vodě, až popraskají. Sušené předem namočíme a pak povaříme doměkka. Propasírujeme je přes síto. Zelí nakrájíme nadrobno, dáme vařit, přidáme k němu brusinky i se šťávou a uvaříme doměkka. Mimo oheň vmícháme rozšlehaná vejce a smetanu a poté polévku dochutíme – má mít jemně sladkokyselou chuť.

### NA 4 PORCE:

- 200 g brusinek
- 1 hlávka červeného zelí
- 2 vejce
- 200 ml zakysané smetany
- cukr, pepř, ocet, sůl na dochucení

# SLAVNOSTNÍ MENU

MŮŽETE POUŽÍT I BRUSINKOVÝ KOMPOT.

DO RÝŽE ZAMÍCHEJTE NĚKOLIK POKRÁJENÝCH, NA MÁSE OSMÁŽENÝCH ŽAMPIONŮ.

### NA 4 PORCE:

- 8 jehněčích kotletek vcelku
- sůl a pepř
- máslo
- madeirské víno
- sůl a čerstvě mletý pepř
- snítky rozmarýnu na ozdobení

### HAŠE

- zbylé maso (odřezky)
- máslo
- 1 cibule
- sůl
- kapary na ozdobení

## Jehněčí kotletky „Imperial“

### POSTUP:

Jehněčí pečeni naporcujeme na jednotlivé kotletky. Okrájíme přebytečné maso a tuk a dáme stranou. Kotletky osolíme, opečeme je na másle, a když se maso zatáhne, podlijeme ho trochou vína.

Z odřezků masa a tuku připravíme

haší. Rozkrájíme je na menší kousky. Na másle osmahneme nadrobno pokrájenou cibulku, přidáme maso a na mírném plameni ho udušíme doměkka. Měkké maso vyjmeme, jemně pomeleme, přidáme vypečenou šťávu a směs osolíme a promícháme.

Kotletky podáváme s vařenou rýží, opečenými plátky bagety potřeny haší a s kapary. Výpek z kotletek s madeirským vínem podáváme zvlášť.



Recepty jsou z knihy **Kuchařka první republiky** od Jitky Rákosníkové a Evy Všetíčkové. Publikace je výběrem toho nejlepšího z gastronomické tradice naší země. K dostání na [www.smartpress.cz](http://www.smartpress.cz) za 424 Kč (doporučená MOC: 499 Kč)

# PRO ZDRAVÍ MOČOVÝCH CEST

Močové cesty patří u žen i u mužů k velmi citlivým orgánům. Doplnky stravy Urinal® (pro ženy) a Prostenal® (pro muže) představují účinnou pomoc při řešení těchto nepříjemných potíží. Ostatně vypovídají o tom i dopisy, které nám posíláte. Oběma autorkám posíláme jako poděkování produkty, o nichž nám napsaly.

ÚČINNÝ JIŽ OD  
PRVNÍHO DNE  
UŽÍVÁNÍ!

## HEZKÝ DEN DO WALMARKU,

chtěla bych se s Vámi podělit o své zkušenosti s přípravkem Urinal Akut. Před pár lety jsem začala mít problémy s močovými cestami. Stačilo trochu prochladnout, a po krátké době následovalo nutkání na močení, pálení, řezání atd. Vařila jsem si různé čaje, ale většinou jsem nakonec stejně skončila u doktora a dostala antibiotika. Když mi kamarádka řekla o Urinalu Akut, moc jsem si od něj neslibovala. Ale jeli jsme zrovna na dovolenou na Lipno, tak jsem si ho koupila. Samozřejmě jsem neodolala, a i když byla voda v přehradě studená, vlezla jsem do ní. První den se nic nedělo, ale druhý den k ránu mě probudily nepříjemné pocity, které signalizovaly jediné... Proklínala jsem se, že jsem zkazila dovolenou sobě i rodině, a už jsem se viděla ve Frymburku na středisku. Pak jsem si ale vzpomněla, že mám ten Urinal Akut. Vzala jsem si jednu tabletu. Večer jsem se cítila mnohem líp a v noci už mě žádné nepříjemné pocity nebudily. Od té doby nedám na Urinal Akut dopustit. Děkuji i Vám a přeji celému Walmarku krásné léto.

NIKOLA T., Plzeň

## Urinal Akut®

**Nejsilnější přípravek** z celé řady Urinal zajišťuje **první pomoc při náhlých potížích vyžadujících rychlou a účinnou péči o močové cesty**. Obsahuje CystiCran®, vysoce koncentrovaný extrakt z brusinek velkoplodých (*Vaccinium macrocarpon*) s garantovaným obsahem 36 mg PAC (proanthokyanidinů) v jedné tabletě (množství odpovídá 423 000 mg čerstvých plodů brusinek). Složení je obohaceno o **zlatobýl obecný**, který přispívá ke správné funkci močového měchýře a dolních močových cest. **Vitamin D** podporuje správnou funkci imunitního systému. Užívá se **pouze 1 malá tableta denně**.



DOPLNĚK STRAVY

## Prostenal® FORTE s PERFECT KOMPLEXEM

Přípravek je kombinací rostlinných extraktů saw palmeta, kopřivy dvoudomé a zinku, které **příznivě ovlivňují mužské zdraví**. Standardizovaný extrakt **Saw palmetta** je doporučován jako zdroj mastných kyselin, které pomáhají udržovat zdravou prostatu a podporují správný proud moči. **Kopřiva dvoudomá** podporuje vylučovací funkci ledvin a napomáhá udržovat správnou funkci močového ústrojí. **Zinek** je minerál, který je pro muže velmi důležitý. Přispívá totiž k udržení normální hladiny testosteronu v krvi a díky tomu má blahodrný vliv na mužskou plodnost. Užívá se **1 tableta denně**, nejlépe po jídle. Doplněk stravy je vhodný také **pro diabetiky** a doporučuje se jej **užívat dlouhodobě**.



DOPLNĚK STRAVY

STAČÍ 1 TABLETA  
DENNĚ!



## DOBRÝ DEŇ PRAJEM,

rada by som vyjadrila svoj resp. manželov názor na prípravok Prostenal. Manžel začal pociťovať menšie problémy s prostatou, preto keď sa mi zdôveril, zakúpila som mu prípravok práve od Walmarku, keďže som s Vašími výrobkami veľmi spokojná. Tip na Vaše produkty mám od svojej mamy, ktorá ich nakupuje už roky a je s nimi nadmieru spokojná. Preto som siahla aj v tomto prípade po Vašom výrobku. Manželovi sa problémy zlepšili už po pár tabletách, veľmi si ich pochoval. Momentálne užíva tablety skôr preventívne, keďže problémy sa zlepšili. Som veľmi rada, že aj mužská časť našej rodiny si našla výrobok, ktorý jej vyhovuje a tak môžeme ostať verní práve značke Walmark. S pozdravom  
Vaša členka MONIKA,  
Nové Zámky

Imunitní systém je velmi složitý proces, který vědci stále zkoumají. Zeptali jsme se MUDr. Heleny Posové, CSc., na některé přírodní látky, které jsou tradičně považovány za vhodné prostředky na podporu imunity.

### **V POSLEDNÍ DOBĚ SE HOJNĚ POUŽIVÁ TERMÍN „ANTIOXIDANT“. MŮŽETE JEJ VYSVĚTLIT?**

Antioxidant je látka, která omezuje aktivitu kyslíkových radikálů. Například v potravinářství se antioxidanty používají k ochraně potravin před oxidací, která způsobuje třeba tzv. žluknutí tuků. Chrání tedy potraviny před stárnutím. Antioxidanty jsou také důležitou součástí regulace dějů probíhajících v našem organismu, kde například tlumí tvorbu kyslíkových radikálů, které mohou poškozovat součásti našich buněk včetně DNA, tedy genetické informace. Zdrojem antioxidantů v potravě je hlavně ovoce, protože obsahuje důležitý antioxidant vitamin C, ale také rostlinná barviva. Ideální z tohoto pohledu jsou ostružiny, černý rybíz, borůvky a také červené víno.

### **JAKOU FUNKCI MÁ V IMUNITNÍM SYSTÉMU ŽELEZO A JAKOU VITAMIN C?**

Pro imunitní systém je železo důležité k zachování správné funkce bílých krvinek, které tvoří základ naší imunity. Relativně často se nám daří snížit nemocnost pacientů úpravou jejich hodnot železa, které bývá nižší hlavně u žen

se silnější menstruací. Vitamin C je mocný antioxidant, což je důležité například při zánětu, který provází vlastně každou nemoc. Vitamin C chrání buňky před poškozením kyslíkovými radikály, které v zánětu vznikají. Zároveň dokáže podpořit aktivitu buněk imunitního systému, které pak lépe plní svou funkci, například pohlcování bakterií, ale také produkují cytokiny, látky, které jsou důležité pro spolupráci všech imunitních buněk.

### **JAK MOHOU NĚKTERÉ HOUBY POMÁHAT PŘI POSILOVÁNÍ IMUNITY?**

U nás je asi nejvíce prozkoumaná hlíva ústříčná, která obsahuje beta 1,3 d-glukan. U této látky byl skutečně prokázán vliv na buňky imunitního systému, které jsou schopné pohlcovat např. bakterie. Tyto buňky se zároveň díky produkci cytokinů podílejí na regulaci imunitních reakcí. Neznámá to ale, že užíváním hlívy stoprocentně vymizí naše potíže s časovou nemocností. Imunitní systém se skládá z řady reakcí a my většinou ani nedokážeme prokázat, kde je chyba. Preparáty obsahující hlívu ústříčnou většinou neřeší přímo nějaký problém v imunitě, ale podporou jiné části organis-

mu mohou zlepšit funkci imunity i bez nápravy té problematické.

### **ČÍM MŮŽE BÝT PŘI PODPOŘE IMUNITY PROSPĚŠNÁ ECHINACEA NEBO RAKYTNÍK ŘEŠETLÁKOVÝ?**

Echinacea je už mnoho let řazena mezi léčivky používané na podporu imunitního systému. Je velmi oblíbená v USA a v Německu, kde se tradičně používá při nachlazení. Obsahuje rostlinná barviva flavonoidy, tedy antioxidanty. Její vliv na imunitní systém byl poměrně často studován, ale jasný důkaz zatím podán nebyl. Rakytník je také bohatý na karotenoidy. Zároveň je velkým zdrojem vitaminu C a celé skupiny vitaminů B včetně kyseliny listové důležité pro krvetvorbu, tedy i imunitní systém. Jeho využití při léčbě nachlazení a také v období rekonvalescence je tedy určitě opodstatněné. Stejně jako u echinacey a hub nebyla účinnost rakytníku jasně prokázána vědeckou studií, ale spíše jen tradicí jeho úspěšného používání v lidovém léčitelství. Na druhé straně prokázat vliv na imunitní systém je velmi složité i u chemicky jasně definovaných látek.



**MUDr. Helena Posová, CSc.,**  
Ústav imunologie a mikrobiologie,  
1. lékařská fakulta  
UK v Praze

## OBRANA Z PŘÍRODY



ECHINACEA A RAKYTNÍK PRO PODPORU IMUNITY

### Hlíva ústříčná PLUS

Přípravek obsahuje **extrakt z hlívy ústříčné, obohacený o výtažek z echinacey a rakytníku řešetlákového.**

#### JAK POMÁHÁ

- Hlíva ústříčná, echinacea i rakytník společně přispívají ke správné funkci obranného systému.
- Hlíva ústříčná obsahuje mnoho přírodních látek, vitaminů, minerálů, stopových prvků a především důležité beta glukany, z nichž **nejdůležitější je beta 1,3 D glukan.**
- Echinacea zároveň přispívá k **udržování zdravých močových cest.**
- Rakytník řešetlákový navíc pomáhá zachovat zdravou kůži, podporuje zažívání a **povzbuzuje metabolismus.**

#### KOMU JE URČEN

Všem lidem, kteří chtějí podpořit svoji imunitu.

#### JAK SE UŽÍVÁ

**1 tableta denně** během jídla nebo po jídle, která se zapíjí tekutinou.



DOPLNĚK STRAVY

# MARTÁNCI MAJÍ NOVÝ WEB!

V září jsme pro vás spustili nový web [www.martanci.cz](http://www.martanci.cz). Vám, rodičům, na něm představíme komplexní portfolio Martáneků. A vaše děti tu najdou spoustu zábavy i poučení!

**Na novém webu** se dozvíte o novinkách i o známých a léty prověřených produktech. Věříme, že nová forma zpracování bude pro vás přehledná a pomůže vám ve chvíli, kdy se budete rozhodovat, jaký produkt pro své děti vybrat.

Vaším dětem a vlastně i vám, rodičům, přineseme úplně novou sekci zábavy. Najdete zde mnoho tipů, jak zabavit děti v době nemoci, u lékaře, v autě, anebo prostě jen tak.

Budete si moci vybírat podle věku a schopností dítěte i podle toho, jakou dovednost u něj chcete rozvíjet.

## Odměny za věrnost

Další novinkou je úprava věrnostního programu. Vaše body, které jste aktivitami na stránkách Martáneků nebo zasíláním čárových kódů získali, převedeme do našeho věrnostního programu Klubu zdraví Walmark. Výhodou bude, že si i nadále budete moci vybírat ze zajímavých dáreků, ale také nakupovat všechny naše produkty za Walmark koruny.

Ke změnám ve věrnostním programu vám brzy přijde e-mail. V případě, že od nás nedostanete instrukce do konce září, kontaktujte nás prosím na naší info lince nebo e-mailu [info@martanci.cz](mailto:info@martanci.cz)



**STAŇTE SE NAŠIMI FANOUŠKY**

Nezapomeňte, že jsme také na Facebooku. Staňte se fanoušky našeho profilu Klubu zdraví <https://www.facebook.com/klubzdravi> a můžete tak mít pravidelně přehled, co se u nás děje nového.





Potřebujete si odpočinout od starostí a načerpat nové síly? Vydejte se do Wellness Hotelu Frymburk. Největší hotelový wellness komplex v České republice nabízí veškerý komfort pod jednou střechou.

# NECHTE SE HÝČKAT VE FRYMBURKU

**V městečku Frymburk**, na břehu lipenského jezera, vznikl před pár lety jedinečný hotelový komplex Wellness Hotel Frymburk. Díky své poloze, zaměření a službám na vysoké úrovni představuje ideální místo pro rodinnou rekreaci, relaxaci, sportovní vyžití i pro různé kulturní nebo firemní akce.

## Zážitky pro všechny smysly

Wellness Hotel Frymburk nabízí ubytování ve 192 komfortně vybavených pokojích, z nichž budete mít nádherný výhled na jezero nebo zalesněné vrcholky Šumavy. A protože k cestovatelským zážitkům patří i zážitky gurmánské, můžete se těšit na ochutnávky delikates ve dvou hotelových restauracích.

V největším hotelovém wellness centru u nás si pak můžete každý den pobytu ještě více zpříjemnit koupelemi, masážemi a dalšími procedurami. Nezapomenutelné zážitky pak slibuje zdejší saunový svět. K dispozici je Finská sauna i Vário sauna, vhodná pro ty, kteří hůře snášejí vysoké teploty v klasické sauně. Jako u moře se budete cítit v Solné lázni, která má blahodárné účinky na dýchací cesty. Jedinečná je i Orientální lázeň, při níž posloucháte tichou hudbu a vzduch kolem vás je prosycený příjemným aroma.



perličkových lůžkách či si užít zábavu pod vodními chrlíči. Děti jistě uvítají krásný dětský bazén. Tím ale vodní radovánky nekončí. Hotel má totiž i vlastní pláž a také marínu, kde si můžete pronajmout plachetnici nebo motorový člun a vydat se na plavbu po jezeře.

## Dokonalá relaxace

A jakým masážím dáte přednost? Ajurvédským, thajským nebo jiným speciálním? Na výběr je třeba Harmonizační antistresová masáž nebo Mummy masáž pro budoucí maminky. Dokonalé uvolnění vám přinese i Lydo – francouzské vodní lůžko, kde se vaše pocity přiblíží stavu beztlíže. Ostatně, právě tato terapie je vřele doporučována pro zmírnění bolestí při revmatismu a artritidě.

## Vodní radovánky

Jako hoteloví hosté budete mít i další výhodu – po celé dny můžete zdarma využívat krásný hotelový aquapark. Nabízí 50m tobogán, 25 m dlouhé plavecké dráhy, samostatnou vířivku a vodní vřídlo. Můžete se tu prohánět v divoké řece, spočinout na

## Nuda rozhodně nehrozí

Ve Wellness Hotelu Frymburk najde zkrátka zábavu celá rodina. Pro nejmenší jsou k dispozici dva dětské koutky (hotel má certifikaci Baby Friendly Hotel), větší děti a dospělí si mohou zahrát třeba vnitřní Adventure golf. Tatínky určitě potěší možnost trénovat lov divoké zvěře na loveckém simulátoru nebo procestovat celý svět po golfových hřištích na 3D panoramatickém simulátoru.



## Soutěž VÍKENDOVÝ POBYT!

**VYHRAJTE  
S PŘÍPRAVKEM  
MAGNESIUM + B6  
VÍKENDOVÝ POBYT  
VE WELLNESS  
HOTELU FRYMBURK!**

Zakupte si balení přípravku **Magnesium + B6 (1x 100 tablet nebo 2x 50 tablet)** a čárové kódy z nich nám prosím pošlete do 31. 10. 2015 na adresu: Zákaznický servis Walmark, a. s., Nová továrna 1940, 737 01 Český Těšín. Obálku označte heslem „Wellness Hotel Frymburk“. **Z došlých zásilek vylosujeme šťastného výherce, který bude moct strávit i s doprovodem víkend ve Wellness Hotelu Frymburk.**

Více na  
[www.hotelfrymburk.cz](http://www.hotelfrymburk.cz)  
a [www.wellnessnoviny.cz](http://www.wellnessnoviny.cz)

## Magnesium + B6

Hořčík je důležitý pro řadu tělesných funkcí. Je **nezbytný pro fungování nervového systému, svalů, pro tvorbu a zachování zdravých kostí a zubů a pro energetický metabolismus**. V přípravku **Magnesium + B6** je hořčík, jehož organickým zdrojem je zde magnesium laktát, vhodně doplněný o vitamin B6, který podporuje normální funkce nervového systému a psychické funkce, **přispívá ke snížení únavy a vyčerpání a podporuje normální fungování imunitního systému**. Přípravek je vhodný také pro sportovce a osoby vystavené zvýšené fyzické a psychické zátěži. Doporučuje se užívat **2 tablety 3x denně**, které se zapíjejí tekutinou.



DOPLŇEK STRAVY

# Odpoředi na otázky **PORADNA**

V této rubrice najdete odpovři na otázky tŷkající se uŷívání doplňků stravy Walmark.

PRO PODPORU  
IMUNITY



DOPLNĚK STRAVY

## Spektrum Imunactiv®

KOMPLETNÍ MULTIVITAMINOVÝ A MULTIMINERÁLNÍ PŘÍPRAVEK NOVÉ GENERACE, KDE VŠECHNY VITAMINY A STOPOVÉ PRVKY POCHÁZEJÍ Z ORGANICKÝCH ZDROJŮ. DOPLNĚK STRAVY OBSAHUJE VŠECHNY ZÁKLADNÍ VITAMINY V DOPORUČENÝCH DENNÍCH DÁVKÁCH. NAVÍC JE OBOHACEN KOMPLEXEM IMUNACTIV®, KTERÝ OBSAHUJE BETA GLUKAN, BIOFLAVONOIDY, VITAMIN C A ZINEK.

## KOMU PŘEDEVŠÍM JE PŘÍPRAVEK URČEN?

Spektrum Imunactiv® je vhodný pro osoby, které potřebují **podpořit obranyschopnost svého organismu**, jako je tomu například v období zvýšeného výskytu respiračních a jiných onemocnění. Doplněk stravy je vhodné podávat také při sníženém příjmu či poruše vstřebávání vitamínů, minerálů a stopových prvků, při dietě nebo nesprávné životosprávě, při **zvýšené fyzické a psychické zátěži** nebo pocitech vyčerpání a únavy.

## KTERÉ ÚČINNÉ LÁTKY SPEKTRUM IMUNACTIV® OBSAHUJE?

**Obsah účinných látek** v tomto doplňku stravy je **opravdu komplexní**: vitamin A, vitaminy skupiny B, vitamin D, E, K, biotin, kyselina listová, chaluha bublinatá, hořčík, mangan, měď, selen, vápník a železo. Spektrum je navíc obohacené komplexem Imunactiv®, který obsahuje beta glukan, bioflavonoidy, vitamin C a zinek.

## JAKÉ JE DOPORUČENÉ UŷÍVÁNÍ?

Uŷívá se **jedna tableta denně**, nejlépe po jídle, která se zapíjí tekutinou. Přípravek neobsahuje žádná umělá sladidla, aroma ani konzervační látky.

## CO KONKRÉTNĚ ZNAMENÁ ZELENÁ ZNAČKA SE DVĚMA LÍSTKY A NÁPISEM ORGANICKÉ ZDROJE, KTERÁ JE VYOBRAZENÁ NA PŘÍPRAVKU SPEKTRUM IMUNACTIV®?

Jedná se o pečeť kvality, která deklaruje, že zdrojem všech vitamínů a stopových prvků, jež se nacházejí v přípravku, jsou **organické sloučeniny**. Tyto přírodní zdroje zaručují jejich **lepší vstřebatelnost**.

## PROČ NESTAČÍ TĚLU VITAMINY A MINERÁLY, KTERÉ ZÍSKÁVA Z ČERSTVÉ ZELENINY A OVOCE?

Vědecké práce, které probíhaly v letech 1985 až 2002\*, odhalily **velký úbytek vitamínů i minerálů u ovoce a zeleniny**. Extrémně nízké hodnoty byly zjištěny u vitamínu C. Jeho obsah u jablek poklesl o 60 %, u jahod o 87 %. Příčin je více – ovoce a zelenina se sklízí a nechávají se narychlo „dozrávat“ v umělé atmosféře. Na druhou stranu se uměle „vyhánějí“, aby se dosáhlo co největších přírůstků. K pěstování ovoce a zeleniny se využívá pesticidů, dusičnanů, fungicidů, herbicidů... Vzhledem k tomu, že nám většina ovoce a zeleniny, která se prodává v obchodech a nespádá do BIO produkce, nedává záruku kompletní zásoby vitamínů a minerálů, nabízí se prostor pro **doplňky stravy**, které **garantují přesně stanovené množství účinné látky**.

\*Zdroj: Geigy Pharmakonzern, Switzerland (1985), Lebensmittellarbor Karlsruhe (1996), Sanatorium Oberthal (2002)



**NA 3 ÚSPĚŠNĚ VYLOSOVANÉ  
LUŠTITELE ČEKÁJÍ ZAJÍMAVÉ  
KNIŽNÍ NOVINKY!**  
Dalším 5 vylosovaným pošleme  
balíčky plné zdraví.

Vyluštěnou křížovku označenou heslem „Tajenka“ zasílejte nejpozději do 31. 11. 2015 na adresu: Zákaznický servis, Walmark, a. s., Nová továrni 1940, 737 01 Český Těšín, nebo na e-mail: farmainfo@walmark.cz. Výherce uveřejníme na www.kzw.cz

POMŮCKA: BLASTOM, ELO, KIJ, NAR, SKĚT	OPAK NAD	ODLIŠNÁ NÁŘEČNÉ	ITALSKÝ HUDEBNÍ SKLADATEL	NÁSILNÉ ZABRÁNÍ		CITOSLOVCE PRASKNUTÍ	VYCPÁVKA ČALOUNĚNÉHO NÁBYTKU	HEREČKA DEMI ???	STARÉ ČESKÉ ZÁJMENO		ŽENSKÁ ČÁST MUSLIMSKÉHO DOMU	KOŘIST	SVAZEK KLESTÍ	LOVY
HOŘKÉ ALKOHOL. NÁPOJE					ZNAČKA ROSTLINNÉHO TUKU					PICHLAVÝ LISTNATÝ STROM				
TAMTEN					MIMOZEMŠTAN STUPEŇ V DŽUDU					MOTOROVÉ VOZIDLO HUDEBNÍ STYL				
1. DÍL TAJENKY									LETNÍ MĚSÍC INICIÁLY HERCE RAŠILOVA					
	PŘÍJEMCE SMĚNKY	ŘÍMSKÝCH 511 ÚSCHOVNA SBÍREK				TÝKAJÍCÍ SE OBYVATEL IRSKA						CELNÍ KÓD PARAGUAYE DRAVÝ PTÁK		
SBOHEM FRANCOUZSKÝ						ČESKÝ VÝROBCE KERAMIKY							NÁDOR MEDIC.	VODOTRYSK
PŘEDLOŽKA													FLUORID RUBIDNÝ	
CENNÝ PAPIŘ ZKR.													SYSTÉM BODOVÁNÍ ŠACHISTŮ	
EKONOMICKÉ ODDĚLENÍ ZKR.													MÍSTNÍ POČÍTAČOVÁ SÍŤ ANGL. ZKR.	
INICIÁLY HERCE ZEDNÍČKA												STARŠÍ ZKR. SKLAD NA OBLÍ		
ČÍNSKÝ LITERÁRNÍ SOUDCE													ČÍSLOVKA ŘADOVÁ ŽEN. ROD	
ANGLICKÁ PŘEDLOŽKA													ČÁSTICE S NÁBOJEM ZPĚTNÉ BLYSKNUTÍ	
POPĚVEK			LESKLÝ NÁTĚR	PRODEJNY POTRAVIN	AUTOMOTOKLUB ZKR.		INICIÁLY SKLADATELE VÁGNERA	PODĚS	ČÁSTI TRAS	ZN. MLĚČ. VÝROBKŮ PROUTĚNÁ NÁDOBA				
AŤSI							KDOKOLIV						OTÁZKA 6. PÁDU	ŠICÍ POTŘEBY
	KŘÍŽENEC VELBLOUDA	DRUH HERCE OZVĚNA					ZN. JEDLÉHO OLEJE DRUH PEPŘE						INIC. SPIS. NEFFA ŽLUTOHNĚDÉ BARVIVO	
NÁPOJE PRO ŘIDIČE							2. DÍL TAJENKY INIC. HERCE RODENA							
STAROŘECKÉ MUŽSKÉ JMÉNO						VKOPNUTÍ							ZPŮSOB DŽEZOVÉHO ZPĚVU	
ROLOVACÍ ZÁVĚSY						LISTY PAPIŘU							POŽIVATINA	



DOPLNĚK STRAVY

Foto: archiv Walmarku

# Zapojte se do našeho věrnostního programu!



My Vás **ODMĚNÍME**  
za každý zasláný  
**ČÁROVÝ KÓD!**

**NYNÍ  
NAVÍC AKCE!**  
Dvojnásobný bonus za  
poslané čárové kódy!

Akce platí do 31. 10. 2015.  
Více informací naleznete na  
str. 22 tohoto časopisu.



## Kupte si

produkt značky  
Walmart nebo  
Nature's Bounty

❖ V e-shopu KZW  
nebo v jakékoliv kamenné  
či internetové lékárně

## Pošlete nám

čárové (EAN) kódy

❖ Vystřihněte nebo odlepte  
čárové kódy z výrobků  
a pošlete je na adresu:  
**Klub zdraví Walmart,  
Nová tovární 1940,  
737 01 Český Těšín**

❖ Na Váš účet Vám  
převedeme odpovídající  
počet „Walmart korun“

## Vyberte si

odměnu

❖ Informaci o převedení Wk  
na Váš účet získáte  
e-mailem nebo ji naleznete  
po registraci na  
internetových stránkách  
[www.klubzdravi.cz](http://www.klubzdravi.cz)

❖ Vyberte si odměnu  
v podobě dárku nebo  
produktu, které naleznete  
na [www.klubzdravi.cz/](http://www.klubzdravi.cz/)  
vernostniprogram

## Užívejte si

a těšte se!

❖ Vámi vybranou odměnu  
Vám zašleme poštou