

Klub zdraví



mimořádné jarní vydání 2011

Vyhraďte
s Mart'anky nové
jarní boty!



Významné ocenění
Podnikatelé roku 2010
jsou bratři Walachovi,
majitelé Walmarku!

Co platí na
„revma“

MemoPlus
Jednodušší
maturita?

**Cennější
než rubíny**
Americké brusinky

Jarní kouzlení
s mozzarellou

Tatána
KUCHAŘOVÁ

Chci pomoci tam, kde je to nejvíc potřeba

Užij si léto

s Beta karotenem Walmark



Pro krásné
a zdravější opálení!

Navíc
1 měsíc užívání
ZDARMA!
(100+30 tabletek)

Beta karoten Walmark

- * přispívá k ochraně kůže před podrážděním z UV záření
- * napomáhá rychlejší regeneraci kůže při opalování
- * podporuje zhnědnutí pokožky
- * pomáhá zpomalit předčasné stárnutí pleti a tvorbu vrásek



Beta karoten Walmark

- nejoblíbenější Beta karoten na trhu!*

WALMARK®

*IMS Health, OTC Report 12/2010, produkty s obsahem beta karotenu; počet balení/rok 2010

Žádejte ve své lékárně nebo na bezplatné infolince 800 141 141.

Walmark, a.s., www.walmark.cz,
e-mail: farmainfo@walmark.cz.

Mišejte zdravě i vy!

NOVINKA, která zatočí s vaší chutí na sladké a pomůže zbavit se nadbytečných kil.

Digella

Vláknina s prebiotiky, Spirulinou a Chlorellou

Digella jsou snadno rozkousatelné, ochucené tablety. Každá tableta obsahuje velké množství přírodní vlákniny, která je navíc obohacena o vitamin B3, sladkovodní řasy a prebiotika pro zdravé zažívání a postavu dle vašich představ.

Jedinečné složení Digelly tvoří:

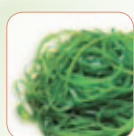


- **Psyllium** pro kontrolu chuti k jídlu.
- **Jablečný pektin** vstřebává tuky v těle a napomáhá při regulaci hmotnosti.
- **Ovesné glukany**, které pomáhají snižovat hladinu cholesterolu v těle.

+ sladkovodní řasy:



- **Chlorella** podporuje regeneraci organismu.
- Působí proti předčasnému stárnutí.
- Je bohatá na vitamíny a minerály.



- **Spirulina** povzbuzuje metabolismus.
- Obnovuje rovnováhu střevní mikroflóry.
- Posiluje imunitní systém.

K dostání
s výtečnou
příchuť
ananasu nebo
rum-kokos



Žádejte ve své lékárně.

Vyrábí Walmark, a.s., Česká republika
www.walmark.cz, bezplatná infolinka 800 141 141.

DOPLNĚK STRAVY

5
Cennější
než rubíny



Vážení a milí čtenáři,

srdečně vás zdravím nad jarním vydáním našeho klubového zpravodaje. Dovolte, abych se s vámi podělil o radostnou událost, o které jste se už možná doslechli z médií. Jak se můžete dočíst hned na následující straně, Walmark oslavil další z řady úspěchů. Zakladatelé a majitelé firmy bratři Adam, Mariusz a Valdemar Walachovi získali výjimečné ocenění Podnikatel roku 2010! Je to velká pocta pro celou firmu a považuji za důležité zdůraznit, že svůj velký díl na tomto úspěchu máte i vy – naši zákazníci, kteří značce Walmark léta projevujete svoji přízeň a důvěru. Nezbyvá mi tedy než vás ujistit, že i nadále budeme dělat vše pro to, abyste nikdy neměli důvod „měnit značku“.

Přeji vám krásné jaro a těším se na příští setkání.

Mgr. Pavel Olšar,
ředitel divize farmacie pro ČR

Lecithin s resveratolem

Lecithin je považován za výborný zdroj cholinu, jednoho z vitamínů skupiny B. Lecithin i cholin jsou nezbytné pro mnoho tělesných funkcí, pomáhají vytvářet buněčné membrány a v těle usnadňují transport tuků a dalších živin. Lecithin **podporuje správnou funkci nervového systému, koncentraci a paměť, je nezbytný pro normální růst, pro duševní a fyzický rozvoj. Pomáhá posílit obranyschopnost organismu, má příznivý vliv na kardiovaskulární systém a správnou hladinu cholesterolu.** Nový doplněk stravy Lecithin s resveratolem od Walmarku je navíc obohacený o extrakt z vinné révy – resveratrol, který díky svým antioxidačním schopnostem přispívá k ochraně buněk před poškozením způsobeným volnými radikály. Tato účinná látka také přispívá ke zdraví srdce a cévního systému. Přípravek Lecithin s resveratolem je **jedinečný unikátní formou tablet, které se dají snadno rozkousat**, což přivítají především lidé, jimž dělá problém polykat velké tobolky. Užívají se 1 až 3 tablety denně.



OBSAH

- 4 KALEIDOSKOP
- 5 NOVINKY
- 6 NA NÁVŠTĚVĚ
- 8 V KONDICI
- 9 PRO MAMINKY
- 10 V ORDINACI
- 12 ZDRAVÍ Z PŘÍRODY
- 13 INSPIRACE
- 14 PRO VÁŠ MOZEK

13

Jarní kouzlení
s mozzarellou



9

Pro zdraví
i na parádu



8 Co platí
na „revma“

Centrum aktivního zdraví

Firma Walmark, a. s., a společnost Fitaktivnet, s. r. o., která stojí za unikátním systémem redukce hmotnosti a péče o lidské zdraví, společně připravily zajímavý projekt nazvaný Centrum aktivního zdraví.

Cílem projektu je **prevence civilizačních nemocí**, šíření osvěty a všestranná péče o zdraví klientů dostupná všem. Výjimečné jsou nejmodernější diagnostické metody založené na nejnovějších vědeckých poznatcích, prováděné pomocí přístrojů, které byly dříve k dispozici většinou pouze vrcholovým sportovcům.

Programy jsou zaměřené na **redukci hmotnosti, anti-aging, zdravé srdce a pohybový aparát, prevenci diabetu, prostatických obtíží a předcházení onemocnění** v důsledku stresu.

Chcete znát svůj biologický věk? Víte, že se od toho kalendářního může lišit až o dvacet let? Zajímá vás, jestli nejsou vaše vnitřní orgány obalené vrstvou tuku, přestože máte štíhlou postavu? Toužíte znát tajemství, **jak zpomalit stárnutí?** Odpovědi na tyto a podobné otázky najdete právě zde – v Centru aktivního zdraví. To první bylo nedávno otevřeno v pražské Chomutovické ulici. Postupně by však podobná centra měla vznikat i na dalších místech České republiky.

Více o projektu na www.centra-zdravi.cz



WALMARK®



Ocenění Podnikatel roku 2010

patří Walmarku!

Středa 16. 2. 2011 se stala pro firmu Walmark významným mezníkem v její dvacetileté historii a také velmi radostným dnem. Bratři Adam, Mariusz a Valdemar Walachovi, kteří společnost Walmark založili a vybudovali z ní největší firmu v oblasti doplňků stravy v regionu střední a východní Evropy, se stali vítězi soutěže Podnikatel roku 2010 České republiky. Ocenění převzali v pražském Paláci Žofín z rukou ministra zahraničních věcí Karla Schwarzenberga a Magdaleny Souček, vedoucí partnerky firmy Ernst & Young, která soutěž v ČR pořádá od roku 2000. Soutěž Podnikatel roku se vyhlašuje v téměř 50 zemích světa a jejím cílem je ukázat veřejnosti vynikající osobní příklady na poli podnikání, které mohou být vzorem pro mladé, začínající podnikatele. Vítěz soutěže bude mít šanci utkat se o titul světového podnikatele roku v Monte Carlu. Proces hodnocení je komplexní a zohledňuje kromě ekonomických dat také osobnost soutěžícího a jeho podnikatelský příběh. Porotci se tak mimo jiné zaměřují na podnikatelského ducha nominovaného, jeho čestnost a poctivost.

KALEIDOSKOP

Bio je lepší...

Bio vejce pocházejí z ekologických chovů, v nichž mají nosnice přirozené životní podmínky a dostatek místa pro volný pohyb. Pozitivní vliv tohoto nestresujícího prostředí dokládá například studie z Pennsylvania State University, podle níž vajíčka slepic z pastevních chovů obsahují třikrát větší množství omega-3 mastných kyselin prospěšných pro zdravé srdce než vejce z klecových chovů. Bio varianta vítězí také v obsahu vitamínu A a E.



Víte o nové možnosti doručení vaší zásilky?

Služba DPD Classic zaručuje komfortní doručení objednaného zboží po celé ČR. Den před doručením obdržíte sms a e-mail s detailními informacemi o zásilce (číslo zásilky, termín doručení a výše dobírky). V den doručení vás kurýr telefonicky informuje o případných změnách nebo o upřesnění času doručení zásilky. Pokud vás nezastihne na uvedené adrese, nechť v poštovní schránce oznámení (tato informace vám současně bude zaslána také e-mailem). Vy si pak na <http://www.chcivujbalik.cz/> můžete snadno změnit termín nebo adresu následujícího doručení dle svých požadavků. Přepravené a balné stojí 98 Kč u objednávek nižších než 690 Kč, u objednávek nad 690 Kč hradí tyto výdaje společnost Walmark. Zboží obdržíte nejpozději do 72 hodin od přijetí objednávky.



Těšte se na višně

Višně jsou ideální k redukci váhy a také obsahují velké množství jódu, proto jsou vhodné i pro nemocné se štítnou žlázou a bolestmi páteře. Navíc jsou zásobárnou vitamínu C, E a B, obsahují dostatek karotenu, hořčiku, železa, draslíku, fosforu a zinku. Pomáhají také při snižování horeček, posilují kapiláry a působí protizánětlivě.

Cennější než rubíny

Plody amerických brusinek velkoplodých vynikají vysokým obsahem biologicky aktivních látek a osvědčily se jako přírodní antiseptikum močových cest. Novinku v nabídce Walmarku představují Americké Mega Brusinky.

Zánět močového měchýře a močové trubice se projevuje typickými příznaky, jako jsou bolesti, pálení a řezání při močení, zvýšená teplota a pobolívání v podbříšku či bedrech, případně celkovou nevolností. Potíže obvykle začínají náhle a předchází jim prochlazení nebo jiné oslabení organismu, příčinou mohou být i nevhodné návyky, mezi něž patří například malý příjem tekutin, zadržování močení atd. Důsledkem je pak pomnožení patogenních bakterií v močových cestách. V 80 – 90 % případů bývá vyvolavatelem bakterie Escherichia

Věděli jste, že podle nejnovějších studií mohou být velkoplodé brusinky účinné i proti herpes viru typu 2, který v lidském těle způsobuje nejčastěji opary?

coli. V těchto případech představují cennou pomoc velkoplodé brusinky (*Vaccinium macrocarpon*) pěstované v Severní Americe. Rubínové zbarvené plody vynikají obsahem anthokyanů, flavonoidů, tríslovin, organických kyselin, pektinů, fenolových glykosidů (arbutin a methylarbutin), sacharidů, vitaminů A, C apod. Díky těmto látkám mají významné antioxidační, antibakteriální, antivirotické a adstringentní účinky. Standardizované výtažky z plodů velkoplodých brusinek se používají ve formě rostlinných přípravků jako antiseptikum močových cest, protože dovedou omezovat schopnost bakterií přilnout k vnitřní výstelce močového měchýře a močové trubice. Extrakt se zároveň využívá jako pomocné léčivo při tvorbě některých typů ledvinových kamenů.

Přírodní antiseptikum

Americké Mega Brusinky obsahují vysoce koncentrovaný extrakt, který odpovídá 17 000 mg čerstvých plodů brusinek, jež pomáhají odstraňovat patogenní bakterie z močového ústrojí a zvyšovat růst prospěšné mikroflóry. Přípravek je určený k ochraně zdraví močových cest a podpoře imunitního systému (brusinkový extrakt má silné antioxidační účinky, proto také pomáhá udržovat zdravé srdce a cévy). **Užívá se 1 tableta denně, která se zapíjí vodou.**

Novinka



DOPLNĚK STRAVY

Užitečné LAKTOBACILY

Pro správné fungování lidského organismu je nutná zdravá, fungující střevní mikroflóra, která chrání tělo před nemocemi. V kondici ji pomáhají udržovat účinná probiotika, zejména laktobacily.

Také se vám trochu pletou pojmy probiotika a prebiotika? Nevíte přesně, jaký je v nich rozdíl? **Probiotika** jsou bakterie mléčného kvašení, mezi které patří zejména bifidobakterie a laktobacily. Dokážou osídlit zažívací trakt, a tím zlepšují prostředí střevní mikroflóry. Pomáhají při pre-

Věděli jste, že vnitřní plocha trávicího ústrojí zaujímá rozlohu 300 m², což odpovídá velikosti dvou tenisových kurtů?

venci a léčbě průjemových onemocnění, snižování hladiny cholesterolu, tlumení alergií a ekzémů, zmírňují zácpu a nadýmání a jsou cennou pomocí při prevenci a podpůrné léčbě zánětlivých střevních onemocnění.

Prebiotika jsou nestravitelné látky obsažené v potravinách, které podporují růst střevních bakterií, a tím pozitivně ovlivňují složení střevní mikroflóry tlustého střeva. Vzájemná kombinace prebiotika s probiotikem tvoří synbiotikum, které ještě zvyšuje jejich společný příznivý účinek na střevní trakt.

Příkladem moderního synbiotika je novinka Walmark Laktobacily FORTE s prebiotiky, která obsahuje kombinaci 8 nejlépe zdokumentovaných probiotických kmenů v počtu 15,6 miliard v maximální denní dávce.

Můžete si vybrat ze dvou balení: 30+10 tobolek nebo 60+20 tobolek. Doporučuje se užívat 1 až 3 tobolky denně.

Walmark Laktobacily FORTE s prebiotiky nyní dostanete za mimořádně výhodnou cenu a k tomu navíc 33 % tobolek zdarma v každém balení.

Novinka



DOPLNĚK STRAVY

Chci *pomoc* tam,

Když se **Tatána Kuchařová** stala v roce 2006 nejkrásnější ženou světa, bylo jí 19 let. Nebylo by divu, kdyby se jí z takového úspěchu zatočila hlava... Jenže půvabná blondýnka dostala do vínku kromě krásy a šarmu i inteligenci a velkou dávku empatie. Proto se stala patronkou nadace Krása pomoci, která se věnuje seniorům.



Jste jedinou Češkou, která vyhrála Miss World. Které okamžiky byly během soutěže nejhezčí, a které naopak nejtěžší?

Určitě nejkrásnější a zároveň jeden z nejtěžších okamžiků představoval průběh celého finálového večera a vyhlášení výsledků. Při živém televizním vysílání, kdy vás sleduje kolem tří miliard lidí, jste docela pod tlakem.

*** Pocházíte z Opočna. Na co se nejvíc těšíte, když se vracíte ze světa domů?**

Jednoznačně na svou rodinu a domov.

*** Stala jste se patronkou nadace Krása pomoci (www.krasapomoci.cz), která se věnuje seniorům. Proč jste se zaměřila právě na ně?**

Pokud pomínu osobní důvody z mého rodinného prostředí i fakt, že se tímto naprosto odlišujeme od ostatních charitativních organizací, byl jedním z hlavních důvodů fakt, že seniori jsou v naší společnosti opomíjenou skupinou obyvatel. Právě proto jsme se touto problematikou začali zabírat a rozhodli jsme se ji, jako jedni z mála, řešit. Seniori jsou ve většině případů bez pomoci druhých naprosto bezmocní.

*** Jaké jsou plány nadace Krása pomoci do budoucna?**

Mám zájem pomoci tam, kde je to nejvíc potřeba, a postupně dlouhodobě budovat a změnit celý pohled na tuto oblast. Seniorům bohužel společnost nedává mnoho prostoru se realizovat, žít a dožít svůj život důstojně a plnohodnotně. Mohla jsem si vybrat „zajímavější“ téma, ale pokud se na to chcete dívat z tohoto pohledu, naprosto to postrádá opravdový význam a hloubku. Z každého průzkumu zjistíte, že seniory podporuje jen hrstka lidí. Šokovalo mě, že ve světě existuje víc organizací zaměřených na ochranu zvířat, než na pomoc seniorům.

kde je to nejvíce *potřeba*

* V čem konkrétně spočívá vaše práce?

V nadaci zastávám post předsedkyně správní rady. Snažím se svůj volný čas maximálně věnovat práci v nadaci – od jednání se sponzory, návštěv organizací, jejichž projekty podporujeme, setkávání se s potřebnými lidmi ze sociální sféry a odborníky, až po organizaci charitativních akcí. Prostřednictvím nadace podporujeme čtyři oblasti: osobní asistenci a pečovatelskou službu, pomáháme zajišťovat vybavení sociálních zařízení a obstarávání kompenzačních pomůcek, organizujeme aktivizační programy pro seniory a nesmím zapomenout na důležité dobrovolnické programy, kdy dobrovolníci docházejí za seniory do zařízení, věnují se jim a udělají si čas jenom pro ně.

* Co podle vás dnešním seniorům v České republice nejvíce chybí?

Chybí toho hodně. Především je naprostý nedostatek sociálních služeb, které by umožnily seniorům zůstat co nejdéle v domácím prostředí, tím mám na mysli osobní asistenci a pečovatelskou službu. Jejich cílem by mělo být, aby senioři odcházeli do domovů seniorů, až když je to nezbytně nutné, v době, kdy potřebují celodenní péči, kterou už není rodina s pomocí osobní asistence schopna zajistit. Chybí sociální zařízení pro seniory a hospice. Mezi lidmi pak nejvíce schází vstřícnost a snaha pomoci jim a vůbec zájem o toto téma. V zahraničí naleznete několik zemí, kde se seniorům daří výrazně lépe, kde jsou služby pro ně na vysoké úrovni a kde je takovýchto zařízení dostatek. Musíme ale vycházet z celkové životní úrovně v dané zemi.

* Myslíte si, že vzhled člověka odráží, jak se cítí uvnitř?

Pokud je člověk sám v sobě vyrovnaný, spokojený a naplněný, odráží se to na jeho energii a na tom, jak ho vnímají ostatní lidé. Potom ani fyzický vzhled, ani fakt, že máte 90-60-90, nejsou nijak podstatné.

* Jste stále v jednom kole. Daří se vám najít si čas na sport?

Zvykla jsem si na rutinu, která mi vyhovuje, a to jak ve stravování, tak v pohybu. I když cestujete a máte nabitý program, najdete si chvíli čas pro sebe. Upřímně, nedokážu si představit, že bych bez pohybu zvládala psychickou a i fyzickou zátěž. Dnešní možnosti jsou téměř neomezené a není se na co vymlouvat, je to jen a jen na vás, jak se sebou a svým časem naložíte.

* Prý nedáte dopustit na přírodní medicínu... Které bylinky patří k vašim oblíbeným?

Bylinky mají velkou moc a sílu. Není bylinka, která by nepůsobila na nějaký neduh těla. Příprava obkladu či čaje z bylinek je i velmi příjemný obřad. Mnohé jsem převzala od své prababičky, babičky i mamky. Mám ráda účinky mateřídoušky, rakytníku nebo heřmánku, ráda popíjím čaj z máty...

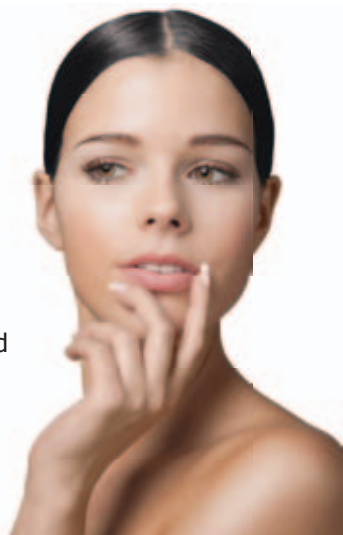
* Konečně jsme se dočkali jara, takže už jen poslední otázka... Co na něm máte nejraději?

Miluji vlažný jarní vánek, rozkvetlou louku hrající všemi barvami, Velikonocce i pálení čarodějnic a rozkvetlé třešně. Je krásné vidět, jak se všechno zalije barvami a konečně po dlouhé zimě zazelená.



Krása začíná uvnitř

Ženy dnes mají na výběr množství kvalitních kosmetických přípravků. Pro zdravý a krásný vzhled je ale ještě důležitější kosmetika podávaná zevnitř, která dodá tělu dostatek vitaminů, minerálů a dalších účinných látek.



Mladistvá pleť

Stejně jako Viaderm Complete také **Viaderm Skin Beauty** působí v hlubokých dermálních vrstvách. Obsahuje ověřené aktivní látky, které podporují mladistvý vzhled kůže a pomáhají zlepšit pevnost pleti, její hydrataci a redukovat výskyt vrásek. Jeho pravidelné užívání tak pomáhá zachovat pleť po dlouhou dobu zdravou a krásnou.

Účinky na vaši pleť: **Kyselina hyaluronová** pomáhá zachovat zdravý a mladistvý vzhled pleti. Je doslova revolučním objevem s vynikajícími výsledky. **Pupalkový olej** (kyselina gama linolenová) podporuje pružnost kůže, udržuje ji dobře hydratovanou, svěží a hladkou. **Křemík** pomáhá povzbuzovat tvorbu kolagenu, a tak snižuje výskyt vrásek a pomáhá vylepšit pružnost kůže. **Koenzym Q10** je významný antioxidant, který chrání buňky proti stárnutí.



DOPLNĚK STRAVY

Kompletní péče

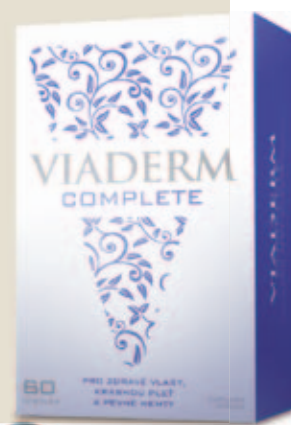
Viaderm Complete patří mezi nutrikosmetické přípravky, které působí v hlubokých dermálních vrstvách, kde problémy s vlasy, pleť a nehty vznikají. Proto jsou jeho účinky dlouhodobější a trvalejší.

Vlasy: Látky **methionin**, **biotin** a **křemík** pomáhají zlepšit objem vlasů, jejich sílu a pružnost a společně přispívají k omezení vypadávání vlasů a podporují jejich opětovný růst.

Pleť: Výtažek z **pupalkového oleje**, **křemík**, **niacin** a **zinek** chrání buňky proti stárnutí, podporují pružnost kůže, hydrataci a redukovat vrásky.

Nehty: **Měď** a **methionin** jsou nezbytné pro tvorbu nehtů, jejich pevnost a odolnost. Doplněk stravy Viaderm Complete navíc obsahuje vitamíny A a E, které jsou významnými antioxidanty, které chrání organizmus proti volným radikálům a před stárnutím buněk.

Užívají se 2 tobolky denně. Pro co nejlepší výsledky je doporučeno dlouhodobé užívání, minimálně však 1 měsíc.



DOPLNĚK STRAVY

Díky za MemoPlus

Zdravím všechny ve Walmarku, rozhodl jsem se, že Vám napíšu, protože musím uznat, že asi i díky Vašemu přípravku jsem loni zvládnul maturitu, z čehož jsem měl docela obavy. Že existují přípravky, které pomáhají při učení, jsem už předtím slyšel, ale nevěděl jsem o žádném konkrétním. MemoPlus mi poradil kamarád ze třídy. Říkal mi, že bere tři tobolky denně a učení mu jde mnohem snáz. Hlavně mu prý nedá tolik práce začít se soustředit a taky si všechno líp zapamatuje. To jsem přesně potřeboval slyšet. Lékárnu máme za rohem, vyrazil jsem tam a koupil hned tři krabičky. Do maturity zbýval měsíc, spočítal jsem si, že by mi to mohlo tak akorát vyjít. Sice mě to stálo asi 450 Kč, a určitě bych věděl i dost jiných způsobů, za co ty peníze utratit, ale teď šlo o maturitu, takže nutná investice... Že byla i správná, jsem se přesvědčil na začátku června.

Takže díky. Jakub Roušal, Praha



Hezký den Jakube, každý dopis od spokojeného zákazníka nám udělá radost, ale je pravda, že není tak časté, aby nám psali dvacetiletí muži, proto si toho Vašeho obzvláště ceníme. Dodatečně gratulujeme k maturitě a posíláme MemoPlus jako poděkování za Váš dopis. Třeba se Vám bude hodit na vysoké škole nebo v zaměstnání.

Vzpruha pro váš mozek

Přípravek stimulující paměť, koncentraci a činnost mozku se složením, které působí příznivě na schopnost myšlení, proto se hodí **zvláště pro studenty a duševně pracující lidi.** MemoPlus® obsahuje speciální kombinaci pěti aktivních látek: ginkgo biloba zlepšuje krevní oběh v mozku, a tím příznivě působí na jeho činnost, vitamin B6 a hořčičk jsou látky důležité pro činnost nervového systému, fosfatidylcholin je přítomný v ochranných obalech nervových vláken a udržuje zdravý nervový systém a kofein působí především jako psychický stimulant a pomáhá odstraňovat únavu.



DOPLNĚK STRAVY

Pro zdraví i na parádu



Víte, že...

Věděli jste, že 99 % všech dětí se rodí se zdravýma nohama, ale do první třídy už přichází třetina z nich s nohama různě poškozenýma nesprávnou obuví? Kostí nohou malého dítěte jsou totiž dlouhou chrupavčité, proto se rychle deformují špatnou obuví nebo nadměrným zatížením.

Dětská noha se od dospělé liší v mnoha anatomických i funkčních vlastnostech. Především má sníženou citlivost vůči bolesti a tlaku. Proto jsou děti ohroženy tím, že budou nosit příliš krátkou nebo jinak nepadnoucí obuv, aniž by si toho byly vědomy. A údaje lékařských statistik jsou varující. Zatímco 99 % dětí se rodí s naprosto zdravýma nohama, s přibývajícím věkem se počet vad nohou zvyšuje – podle některých údajů až na 67 %. Do první třídy pak přichází přibližně jedna třetina dětí s nohama různě poškozenýma v důsledku nošení nesprávné obuvi. Podle posledních průzkumů předstává pro mnoho rodičů problém rozpoznat při nákupu zdravotně nezávadnou obuv od obuvi, která může poškodit nohy dítěte třeba na celý život. Jak by tedy měla vypadat taková ideální dětská bota?

* Nejvhodnější je obuv z přírodních materiálů, které jsou prodyšné a přizpůsobí se anatomii nohy.

* Noha malého dítěte **roste v průměru 15 až 18 mm za rok**, u starších dětí 8 – 12 mm. To znamená, že ve věku dvou až tří let potřebují děti 2 až 3 velikosti obuvi za rok, v předškolním věku 2 velikosti obuvi a ve školním věku 2 až 3 velikosti obuvi ročně.
 * Dítě **udělá za den 18 až 20 tisíc kroků**.
 * Nošení bot s nevhodnou podešví, která nedokáže tlumit tvrdé dopady na beton, asfalt nebo dlažbu, se **může časem projevit opotřebením kostí, kloubů a kloubních chrupavek nohou a poškozením páteře**.
 * Při nákupu je nutné, aby dítě obuv **pořádně vyzkoušelo**. Musí si zkusit celý pár a projít se po prodejně.
 * U dětí do 4 let jsou v klenbě nožní **tukové polštářky**, protkané pružným a pevným vazivem, které chrání vyvíjející se nožní klenbu.

* Střih svršku brání posunu chodidla v botě. Vhodné je šněrování nebo zapínání na sponu či suchý zip.

* Bota musí být opatřena stélkou nebo vložkou ze savého materiálu kvůli zvýšenému pocení dětských nohou.

* Obuv musí být lehká, aby dítě příliš neunavovala.

* Boty musí mít dostatečně prostornou kulatou špičku, aby se prsty nestlačovaly.

* Dostatečně tuhý, vysoký a dlouhý opatek nohu v botě správně fixuje.

* Podešev s dobrým tlumením šetří klouby, kosti a páteř.

* V oblasti prstních kloubů musí být bota co nejohybnější.



Martánci®Gummi

Martánci®Gummi jsou noví želatinoví Martánci, kteří obsahují nezbytné vitaminy a minerály pro správný fyziologický růst a rozvoj dětí a navíc velmi dobře chutnají. Obsahují komplex **BoneActive** tvořený dvěma aktivními látkami – vápníkem a vitamínem D. Tyto látky jsou **nezbytné pro správný vývoj a růst kostí u dětí**. Martánci®Gummi jsou vhodné hlavně pro všechny děti ve věku 3 až 12 let, jejichž pravidelná fyzická zátěž zvyšuje požadavky na příjem vitamínů a minerálů a zejména látek vyživujících nadměrně namáhané kosti a klouby.

Novinka Martánci®Gummi obsahuje pouze přírodní barviva a je ochucena čtyřmi ovocnými příchutěmi v jednom balení – jahoda, pomeranč, lesní plody a citron. Dva gumoví Martánci zajistí optimální denní dávku vitamínu D.
www.martanci.cz



Vyhraje s Marťánky® Gummi nové jarní boty

Soutěž!

Procvičte si svoje znalosti a zároveň získáte šanci vyhrát poukázky v ceně 600 Kč na krásné nové boty z jarní kolekce značky Baťa dle vlastního (nebo rodičovského) výběru. Svoje odpovědi (např. 2a, 2b atd.) označené heslem „Soutěž Jarní boty“ zašlete na adresu Walmark, a. s., Nová továrna 1940, 737 01 Český Těšín nebo na e-mail: farmainfo@walmart.cz.

1. Martánci®Gummi se:

- polykají a zapíjejí vodou
- rozžvýkají a pak spolknou
- chvilu cucají a pak vyplivnou

2. Pro správné vstřebávání vápníku je důležitý:

- vitamin C
- vitamin B
- vitamin D

3. Martánci®Gummi obsahují tyto příchutě:

- meloun, pomeranč, lesní plody a citron
- jahoda, mandarinka, lesní plody a citron
- jahoda, pomeranč, lesní plody a citron

Co platí na „REV

Revmatoidní artritida se běžně označuje jako revma. Jedná se o chronické zánětlivé onemocnění postihující hlavně klouby, ale i další pohybový aparát, jako jsou svaly či šlachy, a leckdy i jiné orgány, třeba plíce, srdce nebo oči. Dosud není přesně stanovena její příčina, ale vzhledem k tomu, že u 80 % pacientů se objevuje revmatoidní faktor (produkce protilátek proti vlastním buňkám, v tomto případě proti chrupavce, čímž je vyvolán zánět), přiklánějí se vědci a lékaři k tomu, že příčinou nemoci je porušený imunitní systém.



As. MUDr. Eduard Šťastný,
ortopedická klinika
2. lékařské fakulty
UK a FN Motol,
Praha

Akde hledat příčinu náhlého nebo postupného vypuknutí onemocnění? Kdy dojde k imunologickým změnám? Svou roli jistě hrají dědičné faktory ve spojení s vnějšími vlivy – infekcemi nebo škodlivými látkami. Riziko vzniku onemocnění velmi zvyšuje i kouření.

Problém postihuje obě končetiny

Až třikrát častěji jsou revmatoidní artritidou **postiženy ženy** než muži a tvoří až 70 % pacientů. Choroba se u nich objevuje **ve spojení s klimakteriem**, převážně tedy mezi 40. a 60. rokem věku. Mohou jí ale onemocnět i mladí lidé a děti, přičemž se nejčastěji udává věk vypuknutí choroby mezi 25 až 50 lety věku. V případě, že se onemoc-

Typické projevy nemoci

- * začátek může být náhlý, se zánětlivým postižením několika kloubů současně
- * bolestivost více kloubních oblastí najednou
- * ranní ztuhlost trvá déle než třicet minut
- * bolestivost při tlaku na všech zanícených kloubech
- * typické je souměrné postižení drobných kloubů rukou
- * později se mohou vyvinout deformity



nění objeví před 16. rokem, jedná se o juvenilní artritidu.

Nemoc probíhá dlouhodobě a většinou přetrvává až do konce života. Střídají se období zlepšení stavu s atakem choroby. Postupně se **omezuje pohyb**, člověk nemůže vykonávat běžné každodenní činnosti, výrazně se **zhoršuje kvalita života**, u poloviny dospělých nejpozději do 10 let **nastává plná invalidita** a nemoc pacientům bohužel zkracuje o 7 až 10 let život. „Nejčastěji bývají postiženy klouby horních končetin – zápěstí a drobné klouby rukou. Velmi typické pro revmatoidní artritidu je souměrné postižení. Jakmile onemocní klouby levé ruky, bývá současně zasažena i pravá ruka. Nemoc ale **nevynechává ani velké klouby** – ramena či lokty, kolena a kyčle,“ dodává k onemocnění As. MUDr. Eduard Šťastný

z ortopedické kliniky 2. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Fakultní nemocnice Motol.

Kde hledat pomoc

Mezi příznaky patří zpočátku únava, pocit slabosti a postižený může i hub-

Revmatoidní artritida v číslech

- * nemoc postihuje asi 1 % světové populace
- * ženy jsou postiženy 2-3x častěji než muži
- * choroba může začít v každém věku, nejčastěji však mezi 25-50 lety
- * u poloviny pacientů vyvolává do 10 let plnou invaliditu
- * zkracuje život postižených o 7-10 let

MA“

nout. Přidává se zvýšená teplota, zduření kloubu, případně měkký otok a citlivost na omak. **Bolesti se vyskytují jak při pohybu, tak v klidu.** Zánět totiž způsobuje zalití kloubu tekutinou, čímž dochází k poškození chrupavky a ke kloubní erozi, která kloub deformuje a zhoršuje jeho pohyblivost. Typickým příznakem je **ranní ztuhlost trvající déle než 30 minut.**

Přes značný vývoj medicíny a farmakologie zůstává revmatoidní artritida stále nevyléčitelnou nemocí. Výzkumy se zabývají vývojem preparátů, které by ovlivňovaly chybné reakce imunitního systému. S přibývajícím věkem je pravděpodobné, že se k revmatoidní artritidě navíc přidá osteoartróza – nejčastější onemocnění kloubů.

Některé přípravky pomáhají zmírnit projevy kloubních onemocnění, jež při pohybu působí bolest a omezují pohyblivost. Prostřednictvím látek, jako je **glukosamin, chondroitin a MSM,**

Vitamin C

Je **velice důležitý pro tvorbu kolagenu a pojiva.** Pokud není v těle dostatečné množství vitamínu C, trpí tím soudržnost a pohyblivost podpůrných tkání.

kteřé se osvědčily v terapii osteoartrózy, mohou tyto přípravky pomáhat vyživovat kloubní chrupavku a podporovat její regeneraci. Stejně tak může pomoci **kolagen II. typu a vitamin C.** Kolagen je bílkovina, kterou nutně potřebují chrupavky, kosti, svaly i cévní tkáň.

Kolagen II. typu není přímo dodáván do kloubu, nýbrž působí v těle nepřímo přes buňky imunitního systému ve střevě. Vyvolá totiž ve střevě aktivaci speciálních bílých krvinek (tzv. T-lymfocytů), které **vytvářejí protizánětlivé látky zabraňující destrukci** kloubní chrupavky. Pro tvorbu kolagenu je také velice důležitý vitamin C, kvůli jehož nedostatku trpí soudržnost a pohyblivost podpůrných tkání. Podílí se zároveň na antioxidační obraně buněk a je důležitý pro tkáňové dýchání.

Kolagen typu II

Kolagen je bílkovina, která tvoří základní mezibuněčnou hmotu. Je přítomna ve struktuře kostí, chrupavek, svalů i cévních tkání. Přispívá k dobrému stavu zubů a dásní, spolu s vitamínem C napomáhá rychlejšímu hojení ran. Zjednodušeně je možno říci, že kolagen **dává pevnost a pružnost potřebnou pro konstrukci všech lidských orgánů.**

Při revmatoidní artritidě je tkáň (a zejména kolagen II. typu) napadena vlastními protilátkami, což vede ke chronickému zánětu, destrukci kloubní chrupavky a ztrátě normální funkce kloubu.

Lidé si revmatoidní artritidu často pletou s osteoartrózou, při níž dochází stárnutím nebo nadměrnou fyzickou zátěží v důsledku nadváhy či nevhodného jednostranného pohybu k mechanickému opotřebení kloubní chrupavky.

INZERCE

Rozšířená účinnost

Doplněk stravy Proenzi 3+ pomáhá **pozdržet postupující degeneraci kloubů** a umožnit tak prodloužení pohybové aktivity, **předcházet kloubním potížím** při zvýšeném riziku opotřebením kloubů či jejich nadměrné zátěži (sportovci, obézní, lidé s genetickou zátěží). Síla 3 účinných vědecky ověřených látek (glukosamin, chondroitin sulfát a MSM) je v přípravku Proenzi 3+ navíc obohacena o unikátní složku **ExPur complex**, kterou tvoří dvě látky důležité pro zdraví kloubů: kolagen typu II a vitamin C. Díky ExPur komplexu je tedy účinnost přípravku nově **rozšířena i na nejčastější zánětlivé revmatické onemocnění kloubů**, tzv. revmatoidní artritidu. Na výběr je balení po 90 tabletech nebo akční nabídka 180 + 45 tablet zdarma. Plastové kontejnery mají dvojitý zabezpečení, bezpečnostní uzávěr s jisticím páskem a speciální ochrannou fólii Siltec®, takže máte 100% jistotu bezvadného a nenarušeného výrobku. **Užívají se 3 tablety denně**, nejlépe po jídle, které se zapíjejí te-

kutinou. Při problémech s polykáním je možné tablety pūlit či drtit. Pro optimální účinnost doporučujeme užívat po dobu 2-3 měsíců a kúru opakovat několikrát do roka. Dle potřeby možno užívat i dlouhodobě.



DOPLNĚK STRAVY



Vyberte si a otestujte...

Oblíbené přípravky Natures Bounty nyní nově dostanete i v malém 30tabletovém balení!

Zajímá vás, jak účinkuje některý z doplňků stravy Natures Bounty, ale nechcete hned kupovat velké balení? Anebo si potřebujete vzít třeba na dovolenou menší množství oblíbeného přípravku? Právě pro tyto účely přichází Walmark s nabídkou menších třicetitabletových balení!

NATURE'S BOUNTY

Perfect For Every Body.™

DOPLŇKY STRAVY



Lutein Forte
20 mg

Špičková péče o váš zrak!

Každá tobolka obsahuje nejvyšší dávku účinné látky – luteinu – na našem trhu! Přípravek podporuje zdravé oční funkce, chrání sítnici proti oxidaci a také pomáhá udržovat pokožku dobře hydratovanou.



Selen 100 µg

Významný antioxidant chrání před volnými radikály – nyní 2x silnější!

Selen pomáhá chránit organismus před oxidačními účinky volných radikálů, které vznikají během reakcí látkové přeměny, účinkem ultrafialového záření a škodlivých látek znečištěného prostředí.



Zinek Forte
25 mg

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

Zinek je nezbytný pro funkci imunitního systému, pomáhá při tvorbě a zachování silných kostí a rovněž přispívá k udržování zdravé pokožky.



B-komplex

Speciální kombinace vitaminů B pro posílení psychické a fyzické kondice!

Vitaminy skupiny B pozitivně působí na činnost nervové soustavy, jsou nezbytné pro metabolismus cukrů, tuků a bílkovin a mají také blahodárný vliv na pokožku.



Vápník-Hořčík-Zinek + vitamin D

Nepostradatelný pro zdravý stav kostí a zubů, nyní navíc s vitaminem D!

Vyvážená kombinace minerálních látek doplněná vitaminem D přispívá k udržení zdravých kostí a zubů. Vápník a hořčík pomáhají zachovat správnou funkci nervového systému, zinek přispívá k hojení ran a vitamin D je nezbytný pro usazování vápníku v kostech.



Hořčík
500 mg

Dvakrát více hořčíku pro správnou funkci nervové soustavy!

Hořčík je minerál, který příznivě ovlivňuje nervový i svalový systém, přispívá k zachování zdravých kostí a zubů, podporuje imunitní systém, pomáhá udržovat správný krevní tlak, posiluje psychiku a nervový systém.

Jarní kouzlení s *mozzarellou*



30 minut,
3 porce

Plněné koule

Suroviny:

- * 4 ks mozzarely Galbani Santa Lucia
- * 2 velká pevná rajčata
- * hlávkový salát
- * okurka hadovka
- * sůl
- * pepř
- * olivový olej

Postup:

Rozřízněte mozzarely na půlky a nechte je okapat, zatímco budete omývat rajčata, salát a okurku. Nakrájejte okurku a rajčata na kolečka, osolte a opepřete. Pak vezměte mozzarellu a naplňte ji připravenou zeleninou. Pokapejte olivovým olejem a servírujte.

30 minut,
4 porce

Mozzarella v závoji

Suroviny:

- * 4 mozzarely Galbani Santa Lucia
- * 1 mrkev
- * 1 cuketa
- * nasekaná petrželka
- * 4 cuketové květy
- * olej
- * hladká mouka
- * sůl * růžový pepř

Postup:

Očistěte a omyjte zeleninu, mrkev a cuketu nakrájejte na nudličky, pokapejte olejem, osolte a přidejte nasekanou petrželku. Rychle osmažte nebo ogrilujte. Směs doplňte květy cukety, které namočte do vody, obalíte v mouce a rychle osmažte ve vřoucí oleji. Obtočte každou mozzarellu plátkem mrkve a cukety, ozdobte růžovým pepřem.



30 až
60 minut,
4 – 6 porcí

Koláč s cherry rajčaty

Suroviny:

- * 3 mozzarely Galbani Santa Lucia
- * 3 vejce
- * 100 g mouky
- * 300 g cherry rajčat
- * 2 lžíce oleje
- * nasekaná cibulka
- * 8 plátků pečlivě vyváleného listového těsta
- * sůl * pepř
- * čerstvé oregáno

Postup:

Cibulku zpěníte na oleji do růžova, přidejte rozpůlená rajčátka a nechte 2 min osmahnout, osolte, opepřete a přidejte čerstvě nasekané oregáno. V misce smíchejte do hladka vejce s moukou, osolte a opepřete. Vymažte máslem mělkou zapékací misku (20x30 cm) a rozprostřete na ni plátky vyváleného listového těsta tak, aby pokryly celou plochu a mírně přesahovaly. Mozzarellu nakrájejte na kolečka – každou rozdělte na 5 až 6 částí. Pak naneste omáčku s rajčaty na těsto a pravidelně rozprostřete plátky mozzarely. Vše zalijte těstem z vajec a mouky. Pečte 20 až 30 min při 160 °C. Servírujte vlažné.



Vyluštěnou tajenku (označenou heslem „Tajenka jaro“) nám zasílejte nejpozději do 30. 6. 2011 na adresu: Zákaznický servis, Walmark, Nová tovární 1940, 737 01 Český Těšín, nebo na e-mail: farmainfo@walmark.cz

POMŮCKA: EMS	JMÉNO PSA	FILMOVÁ VYS. ŠKOLA		VÝMĚŠEK TĚLA	ZNAČKA AMPÉR- ZAVITU	POŘADAČ SPISŮ		RICHARD DOMÁCKY	OSOBNÍ ZÁJMENO	DĚTSKÝ POZDRAV	AMERICKÉ LYŽAŘSKÉ STŘEDISKO		PICHLAVÉ POROSTY	AROMATICKÉ KOŘENÍ
AGRONOMIC- KÁ FAKUL- TA ZKR.			NEZÁKONNĚ PŘEVAŽENÉ ZBOŽÍ				SUROVÁ NAFTA					INCIÁLY ZPĚVAČKY KERNDLOVÉ		
1. DÍL TAJENKY			HAZARD				V PRŮBĚHU DOBY					INCIÁLY SPISOVATE- LE MERLEHO TAK ZVANÝ		
TĚLOCVIČNÝ PRVEK					PATŘÍČÍ NÁM MN. Č.					VDANÁ ŽENA				
					VLIVNÁ ZNÁMOST					INFEKČNÍ ZÁRODEK				
ARMÁDNÍ UMĚLECKÝ SOUBOR ZKR.				NÁSTROJ NA SEČENÍ					OVLÁDAČÍ MÍSTNOST					
				ROLETA					LASTURA					
	KDESI BÁSNICKY	KORUNA NĚMECKY						DĚLKA SUKNĚ					LÉČKY MN. Č.	STÁTNÍ POKLADNA
		FIBICHOVA SKLADBA						OCHR. SVAZ AUTORSKÝ						
INCIÁLY HERCE PAVELKY			INIC. HERCE NOVÉHO			UHELNÝ PRACH					AVŠAK			
			CENT. NERV. SYSTÉM			HUDEBNÍ ŠLÁGR					SVAZ MĚST A OBCÍ ČR ZKR.			
PŘESPÁNÍ							STŘEDNÍ ŠKOLA ZKR.			BÝV. ZKR. SOV. SVAZŮ				
							CHEM. ZN. SODÍKU			SNÍŽENÝ TÓN E				
2. DÍL TAJENKY												ZVUK TROUBENÍ TRUBKY		
EXPRESNÍ POŠTA ZKR.				ZNAČKA ČESKÝCH ELEKTRO- SPOTŘEBIČŮ					VYSOKÁ KARTA			OBYVATEL IRSKA		

JARO vybízí k úklidu

K pořádnému úklidu svého příbytku přistupujeme na jaře celkem automaticky – je přeci třeba zbavit interiér nánosů špíny a prachu, aby se v prvních jarních paprscích předvedli v plném lesku. Podobnou důkladnou očistu si však zaslouží i naše tělo.

Po zimě se v organismu nashromáždilo množství toxických látek, kterých je třeba se zbavit. Právě jaro je pro detoxikaci tou nejvhodnější dobou. Doplněk stravy Denoxinal® obsahuje kombinaci léčivých rostlin a nutraceutik, jako jsou chlorella, ostropestřec mariánský, lopuch větší, smetánka lékařská, jetel luční, pektin a vitamin C, které podporují přirozené detoxikační procesy v organismu, zvláště v játrech. Výtažky z léčivých rostlin mají příznivý vliv na látkovou přeměnu, podílejí se na odstraňování těžkých kovů z těla a pomáhají udržovat správnou hladinu cholesterolu a cukru v krvi.



DOPLNĚK STRAVY



NOVINKA

Učinná zbraň pro zlepšení a udržení erekce

ZLEPŠETE SVŮJ SEXUÁLNÍ VÝKON!

LIDERIN® – erekce rychle a účinně

Vyzkoušejte nový Liderin® – pomáhá **vyvolat a zlepšit** erekci již do 60-ti minut!
Unikátní patentované složení **vylepší Váš sexuální život.**



Extra silný
doplněk stravy

Žádejte v lékárně
Více informací na www.liderin.cz

Tajemství ochrany **vašeho srdce** a **cév** je ukryto v rybím oleji!

Omega 3 rybí olej

Obsahuje omega 3 nenasycené mastné kyseliny, jejichž zdrojem jsou mořské ryby z chladných arktických vod. Omega 3 mastné kyseliny jsou pro náš organizmus nepostradatelné, protože chrání především srdce a cévy. Navíc také příznivě ovlivňují mozkové funkce a imunitní systém.

- ♥ Pomáhá snižovat hladinu cholesterolu a udržovat zdravý srdečně-cévní systém
- ♥ Navíc obohacený o významný antioxidant **vitamin E**
- ♥ **Bez nepříjemného** rybího zápachu
- ♥ Vysoká kvalita garantována certifikátem GMP

DOPLNĚK STRAVY



**VELMI
VÝHODNÁ
CENA:**

69.- Kč / 30 tobolek
120.- Kč / 60 tobolek
(orientační cena v lékárně)

WALMARK®

www.walmark.cz

Když se objeví nepříjemné pocity a pálení při močení...



...mějte po ruce nový Urinal Akut!

- nejsilnější koncentrace brusinek na trhu pro akutní řešení problémů s močovými cestami (1 tableta odpovídá 338 400 mg čerstvých plodů brusinek)
- až 20 x koncentrovanější než běžné přípravky na trhu
- stačí jen 1 tableta denně



Doplňek stravy



Pozor soutěž! Jak můžete vyhrát?

V termínu od 1. 3. do 31. 5. 2011 si kupte 2 ks 10ti tabletového Urinalu Akut. Vystříhnete čárové kódy a doplňte Váš tip kolik ks balení Urinalu se prodá v období od 1. 1. do 31. 5. 2011. Vložte do obálky, kterou označte heslem „DO LÁZNÍ S URINALEM“ a odešlete na adresu: Zákaznický servis, WALMARK, a.s., Nová Tovární 1940, 737 01 Český Těšín. Pobyt získá 20 soutěžících, jejichž tip na počet prodaných ks Urinalů bude nejbližze skutečnosti.

Více informací na www.urinal-akut.cz.

Žádejte ve své lékárně nebo na bezplatné infolince 800 141 141.

WALMARK®