

Klub **zdraví**

ČASOPIS KLUBU ZDRAVÍ WALMARK

ZIMA 2019



Klub zdraví
WALMARK
... výhoda na vaší straně

ZDRAVÁ KUCHYŇĚ

RECEPTY K POSÍLENÍ
IMUNITY

STR. 6

ŽIVOTNÍ STYL

DEJTE VAŠIM
PŘEDSEVZETÍM ŠANCI

STR. 12

SOUTĚŽ

FANTASTICKÉ CENY
ZA NEJKRÁSNEJŠÍ
VÁNOČNÍ ZÁŽITEK

STR. 22



ANDREA TÖGEL KALIVODOVÁ

„NA NEFOREMNÍ OPERNÍ DIVU
BY SE ŠPATNĚ KOUKALO!“

AKTUALITA

PŘÍRODNÍ PROSTŘEDKY
PRO VÁŠ „IMUNITNÍ RESTART“
STR. 4



PRO DĚTI A RODIČE

PODPOŘTE IMUNITU U DĚTÍ
PŘÍRODNÍ CESTOU
STR. 8

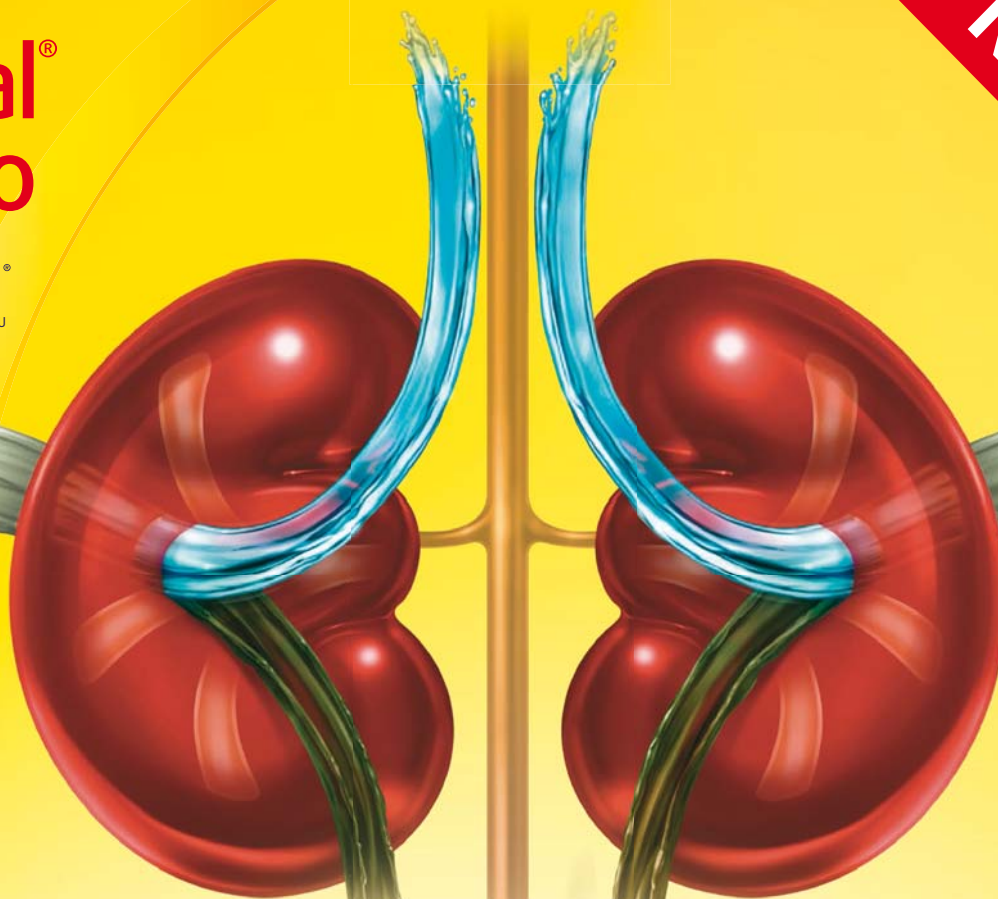
HLAVNÍ TÉMA

DOSTAŇTE SVÉ TĚLO
ZPÁTKY DO FORMY
STR. 16

Urinal[®] Nefro

od
IDELYN[®]
BUĎTE OPĚT SAMA SEBOU

NOVINKA



Udržujte filtry svého těla fit s Urinal[®] Nefro

Vaše ledviny pracují tvrdě každý den. Může dojít k jejich přetížení toxiny a odpadními látkami, které filtrují. Využijte sílu přírodních složek k ochraně jejich buněk s **Urinal[®] Nefro**. Podpořte jejich nepostradatelné funkce alespoň dvakrát do roka.



S PŘÍRODNÍMI SLOŽKAMI



Doplněk stravy

Obsahuje extrakty z kořene jehlice trnitě a listů olivovníku evropského, které podporují vylučovací funkci ledvin.

Více na
www.idelyn.cz



6

AKTUALITA

Přírodní prostředky pro váš "imunitní restart" 4

ZDRAVÁ KUCHYŇĚ

Recepty k posílení imunity 6

PRO DĚTI A RODIČE

Podpořte imunitu u dětí přírodní cestou 8

NOVINKY

Urinal, Prostenal, Biopron, Herba C 10



16

ŽIVOTNÍ STYL

Dejte vašim předsevzetím šanci 12

SETKÁNÍ

Andrea Tögel Kalivodová 14

HLAVNÍ TÉMA

Dostaňte své tělo zpátky do formy 16

TIPY OD CELEBRITY

Tip na výlet nebo dovolenou Andrey Kalivodové a její oblíbený recept 19



19

CESTOVÁNÍ

Tipy na aktivní dovolenou s dětmi na horách 20

SOUTĚŽ

Fantastické ceny za nejkrásnější vánoční zážitek 22

ZÁBAVA PRO DĚTI

Omálovánka s Biopronem 23

VÁŽENÍ A MILÍ PŘÁTELÉ,

zima je v plném proudu a mnozí z nás by nejraději skočili do teplé postele a vylezli z ní až s prvním jarním sluníčkem. Jsou mezi námi ale i tací, kteří zimu milují a užívají si ji plnými doušky. Navíc nový rok teprve začíná, takže je na místě myslet i na to, jak si svoje zdraví udržet v ideální formě. Odpovědi na to, jak posilovat imunitu či jakým způsobem tělo zbavit toxinů, najdete v našem novém čísle Klubu zdraví. Najdete zde články nejen o dětské imunitě, ale i o detoxikaci organismu.

Kromě toho vám představíme novinky v našem portfoliu, mezi nimiž najdete třeba Urinal Express, unikátní sáčky na přípravu horkého nápoje, který přináší rychlou úlevu močových cest, Urinal Nefro, inovativní tablety obsahující extrakt z jehlice trnité a olivovníku, jež podporují funkci močových cest, nebo Prostenal Night, určený mužům pro udržení zdravé prostaty.

Mimo jiné se můžete těšit na rozhovor s českou operní pěvkyní Andreou Kalivodovou, která vám prozradí, jak se udržuje fit, jak pečuje o svoje hlasivky a jaká si dává předsevzetí. A taky vám prozradí svůj oblíbený recept na polévku, která je pro zimní období jako stvořená – boršč s červenou řepou!

Přejeme vám krásné čtení a v novém roce ať se vám splní to, po čem toužíte!

Tým Klubu zdraví Walmark

Klub zdraví Walmark: časopis o zdraví a zdravém životním stylu | **Číslo, místo a datum vydání:** 1/2019, Český Těšín, únor 2019 | **Registrace:** MK ČR E 20359
Vydavatel: Walmark, a. s., Oldřichovice 44, 739 61 Třinec | **IČ:** 536016
Korespondenční adresa: Walmark, a. s., Nová tovární 1940, 737 01 Český Těšín

DOPLŇKY STRAVY
BIOPRON®

ŠPIČKOVÉ SLOŽENÍ
PRO NOVOROZENCE
A KOJENCE

Přírodní prostředky pro váš „imunitní restart“

O vánočních svátcích a na konci roku prochází náš organismus tradiční zatěžkávací zkouškou. V tomto čase totiž dávají mnozí z nás jak se patří zabrat svému zažívání a tím potažmo také imunitě. Všechno zkrátka souvisí se vším, a není náhoda, že právě ve střevech sídlí převážná většina imunitních buněk. Rádi byste se co nejdříve dostali opět do formy, rozhýbali zlenivělý metabolismus a vyhnuli se různým virózám, které nyní řadí ostošest? Vsaďte na přírodní posilovače imunity. Pro některé z nich stačí sáhnout do spíže...



ČESNEK

Obsahuje velmi důležitou látku allin, která se při mechanickém zpracování (když například rozmačkáte nebo rozkousnete stroužek česneku) mění na super léčivý allicin se silnými antibiotickými účinky. Česnek lze využít při bolestech v krku, rýmě, chřipce, průduškových nebo plicních infekcích. Výborně se osvědčil také v boji se střevními záněty, kvasinkovými infekcemi a parazity. Velmi účinně pomáhá proti kašli a blahodárně působí při infekcích dolních cest dýchacích a bronchitidách. Největší sílu má v syrovém stavu a čím více zapáchá, tím lépe. Bojíte se, že vám bude cítit z úst? Nepříjemný zápach lze snadno spláchnout zeleným čajem nebo zajíst kouskem syrové petržele. Pomáhá také žvýkání čerstvých mátových lístků či kávových zrn.

CIBULE

Při jejím krájení často uroníme nejednu slzu, ale ta trocha pláče za to stojí. Cibule obsahuje především vitaminy řady B, vitamin C, velké množství flavonoidů (rostlinné antioxidanty), z minerálů vápník, draslík, sodík, železo a síru. A právě

silné silice propůjčují cibuli její specifickou vůni a vlastnosti účinného přírodního prostředku, který si dokáže poradit s chřipkou a dalšími virózami, a to nejen díky přímé konzumaci, ale také inhalací cibulových výparů (už naši předkové pokládali k hlavě nemocného talířek s čerstvě nakrájenou cibulí).

ZÁZVOR

Kořen zázvoru je nabitý bioaktivními látkami, které v těle působí jako silné antioxidanty, podporují přirozenou imunitu a pomohou vám během chřipkového období odolat zákeřným virům i bakteriím. K tomu, aby zázvor projevil své léčivé účinky, ho stačí pouze málo (cca 30 gramů denně). Můžete si z něj uvařit čaj, naložit ho do medu, přimíchat do marinády k masu, připravit ho jako kandovaný nebo si z něj vyrobit domácí sirup. Aby vám zázvor vydržel, zabalte ho do ubrousku, vložte do papírového sáčku a dejte do lednice, kde bez problémů přečká až 3 týdny. Pokud ho necháte na vzduchu, vyschne, a když ho dáte do igelitového sáčku, zplsnívá.

CITRUSOVÉ PLODY

Veškeré citrusové plody (mandarinky, pomeranče, citrony, limetky, grapefruity, pomelo) jsou velmi bohaté na vitamin C, který je naprosto zásadní pro naši obranyschopnost, která nás chrání proti virům a bakteriím. Citrusové plody také působí jako velmi účinný antioxidant, napomáhají celkové regeneraci a tvorbě antistresových hormonů (jak známo, právě stres je jedním z úhlavních nepřátel naší imunity). Citrusy dále obsahují vitaminy řady B, kyselinu panthoténovou, kyselinu listovou, vápník, hořčík a mnoho dalších cenných látek. Díky svým čisticím účinkům mohou být rovněž velmi prospěšné při detoxikaci.



RAKYTNÍK

Sytě oranžové plody jsou doslova nadupané zdravými prospěšnými látkami, mezi nejvýznamnější patří například omega mastné kyseliny (omega-3, 6, 7 a 9) a široké spektrum vitamínů včetně „céčka“, kterého je zde až 25krát víc než v citrusech (jedna bobulka rakytníku údajně pokryje denní spotřebu vitamínu C u dospělého člověka). Z dalších živin jsou to vitamíny B1, B2, B6, E, F, K, P, beta karoten, provitamin D, třísloviny, vinné a jablečné kyseliny a minerální soli. Není tedy divu, že tento bohatý koktejl živin, který mimo jiné pozitivně ovlivňuje naši imunitu, bývá často přirovnáván k elixíru zdraví a mládí.

ECHINACEA

Echinacea neboli třapatka nachová, lidově přezdívaná indiánské slunce nebo červená slunečnice, disponuje velkým množstvím blahodárných účinků. Tím nejdůležitějším je její schopnost vitalizovat imunitní systém. Obsahuje látku echinacosid, která v těle podporuje přirozené procesy obranyschopnosti jako je řádná tvorba imunitních buněk. Ty chrání organismus před infekcemi a starají se o výrobu vhodných protilátek. Nejbohatší zásobárnou živin je kořen. ■

Tip Walmarku

Herba-C RAPID

Herba-C RAPID je doplněk stravy prémiové kvality s vysokou dávkou vitamínu C a zinku pro podporu imunitního systému. Obsahuje optimální kombinaci 4 bylinných extraktů, které se tradičně používají pro podporu dýchacích cest.

Akutní podpora imunitního systému a dýchacích cest

- Akutní podpora imunitního systému
- Vhodné během období s vyšším výskytem nachlazení
- Vyrobeno držitelem certifikátu GMP
- Vysoká dávka vitamínu C a zinku
- Optimální kombinace echinacey, černého bezu, pelargonie a kurkumy
- Vysoce kvalitní extrakt z kořene echinacey

Echinacea Purpurea

je jednou z nejoblíbenějších rostlin tradičně používaných pro podporu imunitního systému a dýchacích cest. Zároveň má příznivý vliv na dolní močové cesty.

Kurkuma

(*Curcuma longa*) je rostlina původem z Indie, která má velmi dlouhou historii používání – datuje se takřka před 4000 lety. Je hojně používána kvůli svému příznivému vlivu na zdraví. Je považována za jednu z neúčinnějších rostlin díky svým silným antioxidačním vlastnostem, pomáhá podpořit dýchací cesty a celkový imunitní systém.

Pro více informací a objednávky navštivte www.klubzdravi.cz, nebo volejte na bezplatnou linku +420 800 141 141.

Doplněk stravy



Černý bez

(*Sambucus nigra*) je po staletí používán v tradiční přírodní medicíně díky svému příznivému vlivu na zdraví. Podporuje dýchací cesty a celkově imunitní systém. Přirozeně obsahuje celou řadu cenných látek jako tannin, aminokyseliny, karotenoidy, rutin a vitamíny – především vysoký obsah vitamínu C. Díky přirozeně se vyskytujícím antioxidantům chrání buňky před oxidativním stresem způsobeným volnými radikály. Přispívá k pročištění organismu a správnému hospodaření s vodou v těle.

Pelargonie

(*Pelargonium sidoides*) je v jižní Africe používána již po staletí díky svému příznivému vlivu na zdraví horních cest dýchacích.

Zinek

je nezbytnou minerální látkou pro celou řadu biologických funkcí a je důležitou složkou mnoha enzymů v lidském těle. Zinek podporuje správnou funkci imunitního systému a chrání buňky před oxidativním stresem způsobeným volnými radikály.

Vitamin C

také známý jako kyselina askorbová, je ve vodě rozpustný vitamin důležitý pro mnoho fyziologických funkcí. Naše tělo potřebuje konstantní příjem vitamínu C, protože si ho neumí samo vytvořit. Kromě podpory imunitního systému vitamin C také přispívá k tvorbě kolagenu a tím uchovává zdravé kosti, chrupavky, zuby, dásně a kůži. Navíc chrání buňky před oxidativním stresem způsobeným volnými radikály a přispívá také ke snížení únavy a vyčerpání.





Recepty k posílení imunity

V tomto období více než jindy řadí různá respirační onemocnění – nachlazení, chřipky, virózy. Ke zmírnění příznaků a jako prevenci lze využít i celou řadu přírodních prostředků. Inspirujte se osvědčenými recepty a podpořte svou odolnost.

Česnekové mléko

BUDETE POTŘEBOVAT:

1 litr mléka, 5–10 gramů česneku

POSTUP:

Do mléka nastrouhejte syrové stroužky česneku, důkladně promíchejte a pijte denně malou sklenku. Pokud vám syrový česnek nedělá dobře na žaludek, pokrájejte nadrobno jeden stroužek, vložte do hrnečku s horkým mlékem, promíchejte a nechte 15 minut louhovat. Potom sceďte a popijte 3krát denně.



Česneková voda

BUDETE POTŘEBOVAT:

6 stroužků česneku, 8 polévkových lžic cukru

POSTUP:

Nasekejte stroužky nadrobno, vložte do 250 ml vody a přidejte cukr. Zamíchejte a vařte na mírném ohni 10 minut. Potom nechte několik hodin uležet a sceďte. Skladujte v lednici. Užívejte denně před obědem 1 malou sklenku.

Zázvor v medu

BUDETE POTŘEBOVAT:

asi 10 cm zázvorového kořene, 2 citrony a med

POSTUP:

Citrony předem namočte do vlažné octové vody, abyste kůru zbavili chemikálií. Potom je i s kořenem nakrájejte na tenké plátky, vložte do vymyté sklenice, zalijte medem a dejte do chladničky. Nechte 3 dny odležet a při potížích (nebo i preventivně) užívejte denně 1 lžičku. Pokud zázvor i citron rozmixujete v mixéru, bude se vám hotová směs lépe nabírat a nebude tolik pálit.



Kandovaný zázvor

BUDETE POTŘEBOVAT:

asi 3 větší kusy zázvoru, 4 polévkové lžice cukru

POSTUP:

Zázvor oloupejte a nakrájejte na plátky silné 2–3 mm. Vložte je do hrnce a zalijte vodou tak, aby byly ponořené. Přiklopte pokličkou a za občasného míchání vařte asi 10 minut. Vývar slijte, plátky zalijte čerstvou vodou a opět 10 minut povařte. Celý postup opakujte celkem 4krát. Po posledním slití ještě jednou zalijte vodou a přidejte cukr. Přiveďte k varu a za občasného míchání vařte do té doby, než se většina tekutiny odpaří a v hrnci se vytvoří hustý sirup, který obalí všechny zázvor. Zázvorové plátky přendejte na talíř a nechte zaschnout. Konzumujte preventivně jako „zdravé mlsání“.

Zázvorový sirup

BUDETE POTŘEBOVAT:

150 g čerstvého kořene, 1 kg cukru, šťávu ze 2 citronů

POSTUP:

Zázvor oloupejte a nakrájejte na tenké plátky. Do hrnce nasypete cukr a zalijte půl litrem vody. Přidejte připravený zázvor a přiveďte k varu. Vařte 15 minut. Potom hrncem odstavte z plotny a vmíchejte čerstvě vymačkanou citronovou šťávu. Nechte chvíli zchladnout, přeceďte a nalijte do skleněných lahví. Sirup můžete užívat samotný po lžičkách nebo ho přidávat do čaje.

Tonikum s jablečným octem

BUDETE POTŘEBOVAT:

700 ml jablečného octa, ¼ šálku jemně nasekaného česneku, ¼ šálku jemně nasekané cibule, 2 čerstvé chilli papričky (čím pálivější, tím lepší), ¼ šálku strouhaného zázvoru, 2 polévkové lžice strouhaného křenu, 2 polévkové lžice práškové kurkumy

POSTUP:

Ingredience, s výjimkou octa, smíchejte v misce a přendejte do zavazovací sklenice. Dovnitř nalijte jablečný ocet, doplňte sklenici až po vrch, uzavřete a protřepejte. Skladujte na chladném a suchém místě po dobu 2 týdnů. Několikrát za den protřepejte. Potom tekutinu přeceďte přes plastové sítko, přes které ještě položíte gázu. Užívejte preventivně 1 polévkovou lžici denně.

Citronovo-česnekový elixír

BUDETE POTŘEBOVAT:

1 větší citron, 1 rozmačkaný stroužek česneku

POSTUP:

V hrnku smíchejte čerstvě vymačkanou citronovou šťávu a rozmačkaný česnekový stroužek. Směs zalijte horkou vodou, a když trochu vychladne, přidejte 1 polévkovou lžici medu. Potom nápoj sceďte. Pijte preventivně každý den po malých doušcích.

Tinktura z hlívy ústříčné

BUDETE POTŘEBOVAT:

60 gramů sušené hlívy, 200 ml 40% lihu

POSTUP:

Hlívu rozmixujte s lihem na kaši. Nalijte do velké sklenice, dobře uzavřete a na 14 dní postavte na stinné teplé místo. Denně protřepávejte. Potom směs přeceďte, zbytky hub vymačkejte a tinkturu plňte do tmavých uzavíratelných skleněných lahviček (takto uskladněná vydrží až 2 roky). Užívejte 2krát denně 5 kapek do 2 dcl vody.



Třapatková tinktura

BUDETE POTŘEBOVAT:

100 gramů kořene třapatky (echinacea), 500 ml čistého 60% lihu

POSTUP:

Nasekaný kořen přelijte lihem a za občasného protřepávání ponechte v uzavřené nádobě při pokojové teplotě týden odstát. Výluh přefiltrujte a užívejte 1 lžičku ráno nalačno (v případě potřeby i večer).

Rakytníkové víno

BUDETE POTŘEBOVAT:

hrst bobulek rakytníku, hrst šípků zbavených jader a chloupků, 1 litr kvalitního bílého vína

POSTUP:

Rozmačkejte rakytníkové bobulky, přidejte k nim šípky a vše zalijte vínem. Nechte 14 dní louhovat na teplém místě a denně protřepávejte. Potom sceďte a plody ještě pořádně vymačkejte. Nalijte do sklenice a dobře uzavřete. Sladujte na chladném a tmavém místě. Užívejte denně 1 malou sklenku.



Podpořte imunitu u dětí přírodní cestou

V chřipkovém období jsme mnohem náchylnější k různým respiračním nemocem a jediným spolehlivým pomocníkem je v tomto směru naše imunita, kterou je třeba pečlivě opatrovat a soustavně posilovat. U dětí to platí dvojnásob. Jejich obranný systém není ještě dostatečně silný, takže stačí i lehké prochlazení, aby se druhý den ráno probudily se zvýšenou teplotou a bolestí v krku. Nemluvě o tom, že ve školách či školkách hrozí až čtyřikrát větší riziko nákazy.



Těšíte se, že si všichni společně užijete jarní prázdniny, ale bojíte se, abyste je místo toho netrávili doma péčí o malého mrzutého pacienta, který by teď ze všeho nejradši řádil na sjezdovce? Některé věci neovlivníte, například to, jestli vaše dítě sedí vedle spolužáka, který kašle a smrká. Něco však udělat přece jen můžete.

O ZDRAVÍ I NEMOCI ROZHODUJE IMUNITA

Jestli nemoc ve finále propukne, nebo ne, záleží totiž hlavně na tom, v jaké kondici se nachází imunitní systém. Ten mohou oslabit různé negativní vlivy jako nevhodná strava, nedostatek vitaminů, minerálů a dalších potřebných živin, nadměrný stres, nedostatek pohybu, ale

také spánku a odpočinku. Co z toho plyne? Chcete-li podpořit imunitu u dětí, je nezbytné dbát v první řadě na pestrý a vyvážený jídelníček, zajistit dětem kvalitní spánek a postarat se také o to, aby se místo vysedávání u televize či tabletu každý den trochu proběhly venku, a to bez ohledu na počasí.

ZAČNĚTE DEN HRNKEM ŠÍPKOVÉHO ČAJE

Během chřipkových období je vhodné zvýšit příjem vitamínu C – tento silný antioxidant je totiž ideální oporou imunitního systému v boji proti infekcím. Jedním z nejbohatších přírodních zdrojů „céčka“ je rakytník, který se dá konzumovat v podobě nápojů, džemů, povidel a sirupů. Výborně se hodí také do smoothie nebo třeba ke krůtě či zvěřině. Bobulky můžete také naložit do oleje a do medu. Vynikající zásobárnou vitamínu C jsou také šípky (uvařte dětem k snídani šípkový čaj), citrusové ovoce, černý rybíz (tady přijdou vhod zamražené letní zásoby), kysané zelí, růžičková kapusta, brambory, červená paprika, brokolice, medvědí česnek nebo řepička.

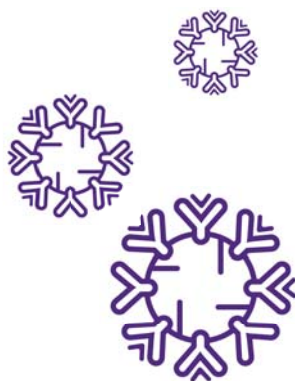
PRAVIDELNĚ DOPLŇUJTE „SLUNEČNÍ VITAMÍN“

Pro správnou činnost imunitního systému je nepostradatelný také vitamin D, který přirozeným způsobem čerpáme ze slunečních paprsků. I proto je důležité, aby děti trávily hodně času venku. V zimě je však intenzita slunečního záření výrazně nižší než v jiných ročních obdobích, proto je nezbytné doplňovat „sluneční vitamin“ prostřednictvím stravy. Jeho dobrým zdrojem je například olej z tresčích jater, mořské ryby jako losos, tuňák, mečoun či halibut, krevety, mléko a jogurty, pomerančový džus (vybírejte džusy v kartonové krabici, které nejsou vyrobené z koncentrátu a jsou obohacené o vitamin D) nebo vaječné žloutky, a to nejlépe od slepic chovaných ve volném výběhu.

SNIŽTE TEPLotu V LOŽNICI A DBEJTE NA HYGIENU

Kromě jídelníčku lze imunitu u dětí posílit také vhodnými režimovými opatřeními. Dohlédněte na to, aby chodili spát včas a pokud možno každý den ve stejnou dobu. Některé z dětí jsou navykly usínat s mobilem na nočním stolku. Skončujte s tímto nešvarem! Psaní sms zpráv a chatování s kamarády dlouho do noci narušuje přirozený spánkový cyklus a brzdí tvorbu hormonu melatoninu, který tělo potřebuje k tomu, aby se zregenerovalo a načerpalo nové síly. Odpočatější organismus je přirozeně odolnější vůči infekcím. Dbejte také na to, aby teplota

v místnosti, kde dítě spí, byla cca kolem 18 °C. Při vyšší teplotě vzduch ztrácí vlhkost, následkem toho dochází k vysušení pokožky a sliznic a člověk se stává náchylnějším k různým nemocem. Nedílnou součástí prevence je také důkladná hygiena. Viry a bakterie číhají na každém kroku. Jít si umýt ruce po toaletě, po návratu zvenku nebo před jídlem – to by měla být samozřejmost. Imunitu podpoříte také přiměřeným otužováním (omývání těla žínkou namočenou ve studené vodě, krátká studená sprcha) a pravidelnými návštěvami sauny, které si můžete užívat společně se svou ratolestí. ■



Pro více informací a objednávky navštivte www.klubzdravi.cz, nebo volejte na bezplatnou linku +420 800 141 141.



Doplňky stravy

Tip Walmarku

Dětský věk do 12 let je typický velmi rychlým tělesným i psychickým vývojem. Pestrá a nutričně vyvážená strava je pro zdravý růst a rozvoj dítěte klíčová. Samotný příjem potravy ale většinou nepokrývá potřebu všech důležitých živin v dostatečné míře, zejména v obdobích, kdy se děti stravují mimo domov a dohled rodičů. Správný růst, vývoj kognitivních funkcí a silný imunitní systém je důležitý pro děti každého věku. V každém období je však na jeden z těchto aspektů kladen větší důraz:

1-3 roky: RŮST

- Dramatický růst a vývoj kognitivních funkcí, zvýšená potřeba vitamínu D, vápníku, K2 a železa, navíc deficiencie vitamínu D a železa jsou velmi časté u dětí tohoto věku.

3-6 let: IMUNITA

- Růst se zpomaluje, ale vstup do kolektivu (například školka) klade zvýšené nároky na imunitu, proto je vhodné doplňovat vitamínem C, D, zinkem atp.

6-9 let: KOGNITIVNÍ FUNKCE

- Vstup do ještě většího kolektivu, konec „bezstarostného dětství“ – pro posílení mozkových funkcí suplementujeme DHA Omega-3 nenasycenými mastnými kyselinami.

Urinal® Express pH

Unikátní sáčky pro přípravu nápoje **Urinal® Express pH** obsahují: citronan sodný a citronan draselný pro rychlou neutralizaci kyselého pH moči, která může být příčinou nepříjemného řezání a pálení, dále prášek ze sušené šťávy z kanadských brusinek – klikvy velkoplodé (*Vaccinium macrocarpon*), která obsahuje přírodní bioflavonoidy, fenolové sloučeniny a další látky s garantovaným obsahem 18 mg proanthokyanidinů (PAC) v denní dávce a extrakt z břízy bělokore (*Betula pendula*) podporující zdraví dolních močových cest.

- ✓ Rychlá úleva od nepříjemných pocitů při močení
- ✓ Užijte si první dva dny v pohodlí
- ✓ Vhodná při užívání Vaší běžné léčby při zánětu močových cest

Doplněk stravy se sladidly



Doplněk stravy

Urinal® Nefro

Inovativní složení tablet **Urinal® Nefro** je výsledkem propojení vědy a přírody unikátně vyvinuté pro zdraví, jež obsahuje tradiční rostliny obohacené o doplňkové živiny. Extrakt z jehlice trnité a olivovníku pomáhají podpořit funkci močových cest od močového měchýře až po ledviny. Naše jedinečné a silné složení pro podporu zdraví ledvin napomáhá chránit a pečovat o Vaše ledviny i močové cesty a zároveň podporuje vylučovací procesy ledvin. Produkt je vhodný i pro osoby, které měly v minulosti obtíže s dolními močovými cestami a ledvinami.

- ✓ Inovativní podpora močových cest
- ✓ Pomáhá podporovat vylučovací funkci ledvin
- ✓ Přispívá k vylučování vody
- ✓ Podporuje vyplavování toxinů a odpadních látek
- ✓ Přirozeně se doplňující směs bylin

Pro více informací a objednávky navštivte www.klubzdravi.cz, nebo volejte na bezplatnou linku +420 800 141 141.



Sinulan® Express Forte 15 ml nosní sprej

Na léčbu rýmy a onemocnění nosních dutin

- ✓ Rychlý účinek - 15 minut
- ✓ Uvolňuje ucpaný nos
- ✓ Odstraňuje bolest dutin uvolněním tlaku
- ✓ Eliminuje viry a bakterie jejich odplavením z nosní dutiny
- ✓ Vhodné od 12 let
- ✓ Vhodný i pro těhotné ženy
- ✓ Složení na přírodní bázi s esenciálními oleji

Zdravotnický prostředek

Doplňek stravy

Prostenal® Night

Pro méně vstávání v noci

Prostenal® Night kombinuje dobře zdokumentované a tradičně užívané rostlinné extrakty a živiny, které mají celkově pozitivní vliv na mužské zdraví. Díky udržení prostaty v dobré kondici a podpoře přirozeného močení, pomáhá minimalizovat časté noční vstávání na toaletu a navíc, přirozeným způsobem podporuje kvalitní a blahodárny spánek během noci.

- ✓ **Novinka pro méně časté noční močení se Saw palmetto a brusinkami**
- ✓ Standardizovaný extrakt ze Saw palmetta (*Serenoa repens*) je doporučovaná přírodní pomoc pro udržení zdravé prostaty a normálního proudu moči
- ✓ Kanadské brusinky (*Vaccinium macrocarpon*) jsou užívány bylinkáři po staletí a jsou také považovány za jednu ze „superpotravin“ naší doby.



Doplňek stravy

Prostenal® Control

Pro zdravou prostatu a potenci

Prostenal® Control představuje vylepšené složení osvědčené péče o prostatu. Kombinuje dobře zdokumentované a tradičně užívané rostlinné extrakty a živiny, které podporují celkové zdraví prostaty. Udržuje správnou funkci močových cest a má také příznivý vliv na sexuální aktivitu a výkonnost.

- ✓ Standardizovaný extrakt ze Saw palmetta (*Serenoa repens*) je doporučovaná přírodní pomoc pro udržení zdravé prostaty a normálního proudu moči.
- ✓ Extrakt z Kopřivy dvoudomé (*Urtica dioica*) podporuje správnou funkci močového ústrojí a ledvin.
- ✓ Kotvičnick zeminí pomáhá podporovat sexuální aktivitu



Pro více informací a objednávky navštivte www.klubzdravi.cz, nebo volejte na bezplatnou linku +420 800 141141.



Doplňek stravy

Biopron® Baby Probiotické kapky

Biopron® Baby Probiotické kapky obsahují probiotické kmeny *Lactobacillus rhamnosus* GG a *Bifidobacterium animalis* subsp. *Lactis*, jejich složení je vhodné pro děti již od narození. Vhodné je podávání také při a po léčbě antibiotiky.

- ✓ Špičkové složení pro novorozence a kojence
- ✓ Pro děti už od narození
- ✓ Vhodné při a po užívání antibiotik



Herba-C® RAPID

Výrobek prémiové kvality s vysokou dávkou vitamínu C a zinkem pro podporu imunitního systému a dýchacích cest. Obsahuje optimální kombinaci 4 bylinných extraktů, které se tradičně používají pro podporu dýchacích cest.

Doplňek stravy

- ✓ Vysoká dávka vitamínu C a zinku
- ✓ Echinacea, pelargonie, černý bez a kurkuma pro extra péči
- ✓ Akutní podpora imunitního systému & dýchacích cest



Dejte vašim předsevzetím šanci

Přelom roku je podobnými rituály přímo pověstný. V bláhové naději, že příchod nového letopočtu všechno změní, se předháníme v nejrůznějších předsevzetích, která se nejčastěji týkají naší postavy, kondice a zdraví. Mállokdo však svému odhodlání dostojí. K tomu, aby tyto změny byly trvalé, je totiž zapotřebí nejen motivace, ale také správný „hnací motor“. Máme pro vás několik praktických tipů, jak to udělat, aby nezůstalo jenom u slibů.





1. Začněte nejlépe ihned

Nečekejte na to, až nadejde vhodná doba (příští pondělí, další měsíc, týden po výplatě...). Ta nejlepší doba je právě teď. Pokud své rozhodnutí začnete odkládat, s největší pravděpodobností se nakonec do ničeho nepustíte. Vždycky totiž existuje nějaké „ale“.



2. Stanovte si jen jeden cíl

Máte v plánu přestat kouřit, zdravě jíst, denně běhat deset kilometrů a dvakrát do týdne relaxovat v sauně? To je vážně moc pěkný a chvályhodný plán, až na to, že ho nelze realizovat. Nezdravý návyk nezměníte ze dne na den. Mnohdy naopak budete muset vyvinout značnou dávku sebezapření. Už to samo o sobě představuje silný stres a vyžaduje pevnou vůli. Nikdy si proto nedávejte sérii několika náročných úkolů, ale pouze jeden. Ten, který považujete za nejdůležitější. Budete tak mít mnohem větší šanci na úspěch.



3. Radujte se i z malých úspěchů

Podarilo se vám snížit váhu o 5–10 procent? Blahopřejeme! Tím jste udělali hodně pro své zdraví. Ačkoli vám to může připadat málo, podle vědeckých studií už tento váhový úbytek dokáže snížit cholesterol i krevní tlak a zlepšit celou řadu dalších fyziologických parametrů. Pokud jste navíc začali cvičit, můžete být na tom ve finále dokonce lépe, než hubený člověk, který se vůbec nehýbe. Přestože vám nějaká ta kila ještě přebývají, nechte se tím odradit. Naopak, soustřeďte se na udržení nově získané váhy a radujte se z výhod, které vám přináší (obléknete menší konfekční velikost, lépe vypadáte, už se nezadýcháte při dobíhání autobusu apod.). Pamatujte si, čím menší změnu uděláte, tím bývá většinou trvalejší.



4. Dělejte to kvůli sobě

Okolí na vás tlačí, abyste zhubli, vy se však ve svém těle cítíte příjemně? Kolegové z práce vás přemlouvají, abyste s nimi každé pondělí a čtvrtek vyrazili do posilovny, vám se ale dělá mdlo z představy upocených těl a železných činek? Dejte si předsevzetí, které chcete opravdu jen vy, nikoli váš manžel, tchyně nebo třeba šéf. Jedině tak máte šanci, že u něj vydržíte.



5. Zůstaňte nohama na zemi

Jestliže vám příroda nadělila atletickou postavu, stěží kdy z vás bude Twiggy, takže ani nemá smysl se o něco takového pokoušet. Stejně bláhové je doufat, že během dvou měsíců shodíte dvacet kilo. Nejenže podobnými experimenty trpí tělo i duše, ale za rohem už zlověstně číhá jo-jo efekt. A s tím vážně není radno si zahrávat.



6. Využijte chytré pomocníky

Rádi byste provedli prospěšné změny ve své životosprávě, ale nevíte, odkud začít? Jeden vám radí to, druhý ono, a vy se metodou „pokus–omyl“ potácíte od extrému k extrému? Pokud nechcete utrácet peníze za nutriční poradce, máme pro vás jeden skvělý tip – nový interaktivní nástroj Index zdraví. Díky tomuto detailně propracovanému programu, na kterém spolupracovali přední čeští odborníci, se dozvíte, jak jste na tom se svou tělesnou i duševní kondicí a jaké konkrétní kroky byste měli podniknout směrem k nápravě. Jak na to? Stačí vyplnit krátký dotazník, který se skládá z několika tematických okruhů a 34 krátkých otázek. Během deseti minut získáte řadu cenných informací: aktuální hodnotu BMI, množství tekutin, které byste denně měli vypít, úroveň tělesné aktivity, co vašemu tělu chybí nebo naopak přebývá a také hodnotu vašeho Indexu zdraví, která odráží váš aktuální zdravotní stav a pohybuje se v rozmezí 0–100.

Na základě výsledků obdržíte měsíční plán sestavený na míru a řadu dalších užitečných rad a doporučení. Dostanete též příležitost k zakoupení balíčku tří produktů, které jsou pro vás v danou chvíli nejvhodnější – v případě, že o své zdraví a svou kondici budete chtít pečovat cíleně. Vše je připraveno tak, aby změna nastala postupně, krok za krokem a stala se tak přirozenou součástí vaší cesty ke zdravému životnímu stylu.



7. Nevzdávejte se při první chybě

Chybovat je lidské. Kdo z nás občas nešlápne vedle? Vypusťte ze svého slovníku výraz „nikdy“ a nevyčítejte si, když zhrěšíte. Zlovyky jsou velmi záhlubné a drží se nás zuby nehty. Není divu, že nás občas donutí selhat. To však není důvod k panice a už vůbec ne k tomu, abyste své cíle vzdali. Ponechte si prostor i pro občasné zaklopýtnutí. Honba za dokonalostí přináší jen další zbytečný stres.

Patří mezi naše nejúspěšnější mezzosopranistky. K nejznámějším rolím téhle temperamentní pěvkyně patří Carmen, kterou ztvárnila na řadě jevištích u nás i v cizině. Podporuje mladé talenty a věnuje se taky charitě. S manželem Radkem mají dva syny, čtyřletého Adriana a dvouletého Bastiena. Jak zvládá náročnou kariéru operní pěvkyně a domácnost? Co jí nejvíc pomůže a co dělá pro to, aby vypadala dobře?

Na neforemní operní divu by se špatně koukalo!

Začátek roku obvykle vybízí k tomu, abychom jednak bilancovali, jednak si dávali předsevzetí. Děláte to taky? Nebo už nebilancujete a žijete přítomností?

Rozhodně žiji přítomností a budoucností, zpátky se moc neohlížím. Z minulosti si беру jen to, co je pro lepší budoucnost prospěšné a abych se poučila z případných chyb.

Máte nějaké „hříchy“, kterých byste se ráda zbavila? Co třeba diety? Ženy jsou pověstné tím, že pořád nějaké drží. Nebo tohle už neřešíte?

No na neforemnou operní divu by se špatně koukalo, ale že bych kvůli tomu nežila a pořád se omezovala, to ne. Držím se hesla „všeho s mírou“.

Kdysi jste řekla, že jste fatalistka a že se budete vdávat s vědomím, že je to na celý život. Myslíte, že může manželství vydržet až do smrti? Co pro to musí oba udělat?

A proč by nemělo vydržet? Chce to hlavně vzájemnou toleranci, umět se od sebe vzájemně učit, naslouchat si a pomáhat. Bez toho všeho já bych třeba nemohla dělat při rodině svoji práci.

Taky jsem četla, že jste před dětmi říkala, že neplánujete od dítěte odskakovat a kojit ho někde pokoutně. Že mateřství je jasné rozhodnutí – zpívání, nebo mateřství. Přesto máte dvě děti a zpíváte dál. Znamená to, že jste se naučila mateřské know-how a víte, jak vše dobře skloubit?

Musela jsem se hodně změnit, především se naučit stoprocentně si organizovat svůj čas, být praktičtější a realističtější. V tom jsem se třeba hodně učila od svého manžela. Myslím, že to jde skloubit a že to teď zvládáme skvěle. K tomu, abych vše stíhala, mi i hodně pomáhá, že mám své auto, konkrétně Peugeot s luxusní servisní péčí a zázemím.

Pocházíte z Moravy, máte k Moravě pořád blízko?

Určitě, mám tam rodiče a řadu přátel. Ráda se tam vracím, jak koncertně, tak při cestách za rodinou. Je to stále můj druhý domov.

Na čem jako ženská nejvíc ulítáte? Myslím, když náhodou zbyde nějaký volný čas, pokud vůbec něco takového může být, s dvěma malými dětmi.

Já spojuji příjemné s užitečným, musím se udržovat, tak chodím pravidelně ke kadeřníkovi, do kosmetického salónu, cvičit, na nehty a tam všude mi je dobře. Umím tady vypnout a zrelaxovat. Moc ráda navštěvuji kliniku estetické medicíny Petra Clinic, kde mám komplexní skvělou péči.

Jestli dovolíte, zeptám se na něco osobního. Vy jste měla docela namále, operace mozku, později kolaps z přepracování... Uvědomila jste si potom potom, že vám tělo zřejmě už předtím dávalo najevo, že něco není v pořádku?

Uvědomila, dnes už se snažím včas rozpoznat, co mi tělo říká, ten „zdvížený prst“, že si člověk nemůže dělat se zdravím, co chce, mě poučil.

Co děláte pro to, aby se to neopakovalo? Jsou vašim relaxem děti a manžel?

Pro mne je základ dobré spaní, potřebuji to i k dobrému výkonu. Snažíme se s manželem dělat pro děti různé aktivity, když to jde co nejvíce v přírodě a tam nám je dobře. Snažím se hlavně myslet pozitivně, užívat si každý výlet, každou chvíli, kdy mám volněji, ale i každý koncert, neustále „dobíjet baterky“.

Čím vás dostávají například vaše děti? Váš druhý syn přišel tak trochu náhodou, neplánovaně. Jde vůbec něco takového jako děti, napláňovat?

Děti jsou děti a svojí bezprostředností, duševní čistotou a upřímností nás dostávají každý den. Vždycky říkám, když něco řeknou, že si to musím zapsat, protože si to za chvíli již nepamatují. Ty nečekané dětské glosy a reakce, ty milujeme.

Patříte mezi naše mezinárodně uznávané mezzosopranistky, říkají vám česká Carmen, je to příjemné?

Carmen je moje srdeční záležitost, provází mě celým mým pracovním životem, zpívala jsem ji na mnoha našich i zahraničních scénách a stále v této roli vystupuji v Národním divadle v Paze. Určitě mi to není nepříjemné. Mám s ní i mnoho společného...

Odmala jste zpívala, proč jste si vybrala operu? Není to dnes trochu přežitok? Nejsou mladí lidé nastaveni jinak? Muzikály a podobně? To vás nelákalo? Co vás vlastně na opeře přitahovalo?

Právě, když jsem jako mladá holka poprvé slyšela a viděla operu Carmen, bylo rozhodnuto, ta mě natolik učarovala, že jsme o ničem jiném nepřemýšlela. Opera je věčná a věřte, že dnes je v sálech, kde vystupuji, hodně mladých lidí a jsem tomu moc ráda. Krásné melodie z muzikálů si ráda zazpívám, mám je v repertoáru, ale opera je a bude pro mne základ.

Jak se udržujete jinak v kondici? Chodíte, běháte, cvičíte, nebo na to kašlete a řídíte se selským rozumem, všeho s mírou?

Obojí. Selský rozum používám při jídle, při rozhodování o základních věcech, ve věčných otázkách, co je a co není tělu prospěšné. Ale samozřejmě také chci nějak vypadat a na představeních a koncertech se cítit dobře. Takže nějaký ten pohyb a relax musím mít. Pobyť v přírodě je ideální nejen pro tělo, ale i pro duši.

Pro kvalitní umělecký zážitek je také důležitá psychická pohoda. Co pro ni děláte?

To je komplex věcí, dobrý spánek, myslet pozitivně, vážit si i drobností, mít hlavně radost z rodiny, z dětí. Mít rád svoji práci, těšit se na ni. Umět včas vypnout.

Je pro vás zpívání adrenalin, při kterém vlastně relaxujete?

Zdravá tréma je potřebná, každé vystoupení a představení je jiné, je to „živé vysílání“, vždy se může něco stát, pokaždé

je jiná reakce publika. Pro to mě přímý kontakt s lidmi tak baví, mám ho ráda a nabízí mě. Už se těším na koncerty a nové projekty v roce 2019 a také na chystanou premiéru opery Sergeje Prokofjeva „Láska ke třem pomerančům“ v Národním divadle v Praze.

Jak dobíjete baterky? Máte nějaké ryze ženské tipy, kterými se lze skvěle dobít? Masáže, večere s manželem...

Jak to víte? (směje se). To jsou přesně momenty, kde mi je dobře. Jak samotné u kadeřníka, kosmetičky, na masáži, tak s manželem na romantické večeři, u sklenky vína, na dobrém filmu v kině. Jsem průběžný a trvalý „dobíječ baterek“.

Ještě jedna otázka, vy už léta podporujete pražský IKEM, konkrétně pacienty s plicní arteriální hypertenzí a sdružení CEREBRUM. To začalo poté, co jste sama onemocněla? Co vám tato aktivita dává? Je to vyjádření díků někomu „tam nahoře“, že jste to zvládla?

Mám v tomto směru více aktivit. Poslední dobou se více soustředím na pomoc nemocným, nebo postiženým, či předčasně narozeným dětem. Čím dál víc si uvědomuji, jaké to je štěstí mít zdravé děti a váším si toho. ■

Co o ní ještě (ne) víte:

ANDREA TÖGEL KALIVODOVÁ (41)

- Narodila se v Kroměříži.
- Vystudovala konzervatoř v Brně.
- Od roku 2002 je sólistkou pražské Státní opery.
- Je vdaná za podnikatele Radka, se kterým má dva syny.
- Před lety se ocitla v ohrožení života, kdy jí diagnostikovali nádor na mozku a musela podstoupit operaci.
- Angažuje se pro sdružení Cerebrum a ONKOMAJÁK.

Dostaňte své tělo zpátky do formy

Cítíte se silně unavení a bez energie, aniž byste k tomu měli pádný důvod? Trápí vás nepříjemné pocity v oblasti žaludku a při pohledu do zrcadla jste si všimli tmavých kruhů pod očima, které tam dřív nebyly? Pokud navíc máte sklony vnímat svět černobíle a v poslední době vidíte kolem sebe pouze samé problémy, je dost pravděpodobné, že máte oslabená játra. A nad tím byste rozhodně neměli jen tak mávnout rukou.

Bez této výkonné čističky není náš organismus schopen fungovat...

To, v jakém stavu se nacházejí játra, vypovídá o tom, jak moc je člověk „otrávený“ – ať už nevhodnou stravou, alkoholem, některými druhy léků, nebo i nadbytkem stresu a negativních myšlenek. Játra jsou sice nesmírně odolný orgán, který dokáže pracovat i při vysokém stupni poškození, ale pokud musí dlouhodobě snášet toxickou zátěž, dojde k jejich oslabení, což se neblaze projevívá na naší tělesné i duševní kondici.

VYHNĚTE SE PŘEKYSELENÍ

Játrům škodí především strava plná nezdravých tuků (typu fast food), konzumace potravin „vylepšených“ velkým množstvím přídatných látek a umělých sladidel, ale také alkohol a některé léky (především antibiotika, syntetické hormony a tolik oblíbené pilulky proti bolesti). To vše náš organismus silně překysluje, a jak známo, kyselé tkáně jsou ideální živnou půdou pro výskyt a množení virů, bakterií a parazitů (divili byste se, kolik lidí v sobě nosí hotový „jurský park“, aniž by to vůbec tušili). Přitom stačí málo, abychom se zbavili těchto nezvaných vetřelců a s nimi i různých zdravotních potíží, které způsobují. Dopřejte svým játrům (a tím i celému tělu) důkladnou očistu. Existuje řada způsobů, jak to provést – od některých změn v jídelníčku přes úpravu životosprávy až po užívání detoxikačních bylin.

ZAŘAĎTE OBČAS KRÁTKÝ PŮST

Je to logické. Máme-li v těle nadbytek kyselin, je třeba tento nepoměr kompenzovat dostatkem zásad, přesněji řečeno potravin, které mají v těle zásadotvorný účinek. Do této kategorie patří především

zelenina: kapusta, řeřicha, brokolice, celer, cibule, rukola, čekanka, polníček, artyčoky, dále citrusy (a to i navzdory své kyselé chuti), luštěniny, různé druhy semínek, panenské rostlinné oleje, vlašské a lískové ořechy nebo mořské ryby (losos, sardinky). Nezapomínejte ani na zkušenosti našich předků, kteří jistě měli dobrý důvod k tomu, aby občas vyřadili z jídelníčku maso. Případně si dopřejte krátký půst. Měl by trvat nejdéle tři dny, a to v době, kdy máte možnost hodně odpočívat. Vyhněte se přitom ovoci, neboť má vysoký obsah fruktózy, a zaměřte se raději na čerstvé zeleninové šťávy.

VSAĎTE NA STŘÍBRNÝ BODLÁK

Sáhnout můžete i do bylinné říše. „Expertem na játra“ je okrasný stříbrný bodlák ostropestřec mariánský. Jeho semínka obsahují komplex aktivních látek, které podporují samočistící schopnosti jater. V lékárně můžete zakoupit semínka ostropestřice, která doma rozdrtíte a připravíte si z nich čaj, nebo zvolte pohodlnější variantu v podobě **doplňku stravy Silymax** s vysokým obsahem čistého a kvalitního extraktu ze semen. **Extrakt z ostropestřice** napomáhá udržovat normální funkce jater, podporuje jejich detoxikační potenciál, chrání jaterní buňky před škodlivým působením volných radikálů a napomáhá správnému trávení.

SNAAŽTE SE BÝT MĚNĚ KRITIČTÍ

Z hlediska psychosomatiky slouží játra jako „lapač“ našeho vzteku, hněvu, zloby, strachu a dalších negativních emocí. Kromě již zmíněných rizikových faktorů je tedy zatěžuje také přílišná kritičnost a neschopnost odpustit sobě i druhým.

Máte-li potíže s játry, znamená to, že nemůžete přijmout sami sebe se všemi svými chybami a nedostatky. Uvědomte si však, že každý má své silné i slabé stránky. Přestaňte odsuzovat lidi za to, jací jsou, jak žijí a co dělají. Naučte se tolerovat slabiny druhých a ustoupit, je-li třeba. Snažte se být více empatičtí a dívejte se na různé životní situace s větším nadhledem.

Játra můžete posílit také tím, že budete respektovat orgánové hodiny. Podle tradiční čínské medicíny dosahují játra svého energetického maxima mezi 1. a 3. hodinou ránní, kdy vrcholí proces detoxikace. Proto je nezbytné, abyste v této době neponocovali a už vůbec nekonsumovali kávu nebo alkohol. Do jater pak proudí minimum energie a může se stát, že si ji vezmou odjinud – velmi často například ze srdce, což může být příčinou nočních infarktů.

ČÍM JEŠTĚ PODPOŘÍTE ČINNOST JATER

- Do jídelníčku zařaďte některé druhy koření: petržel, kardamom, kmín, zázvor, pepř, křen, pastinák, bobkový list, bazuuku, rozmarýn nebo skořici.
- Jezte hlavně čerstvé potraviny a jídlo připravujte vařením a dušením.
- Vypijte během dne alespoň dva litry tekutin (zeleninové šťávy, zelený čaj, čistá voda bez bublinek).
- Pravidelně cvičte. Snažte se hýbat alespoň 20–30 minut denně (nemusíte lámat rekordy, klidně stačí i svižná procházka).
- Nekuřte. Množství toxinů, které se nacházejí v cigaretovém tabáku, zvyšuje riziko poškození jater.

Tip Walmarku

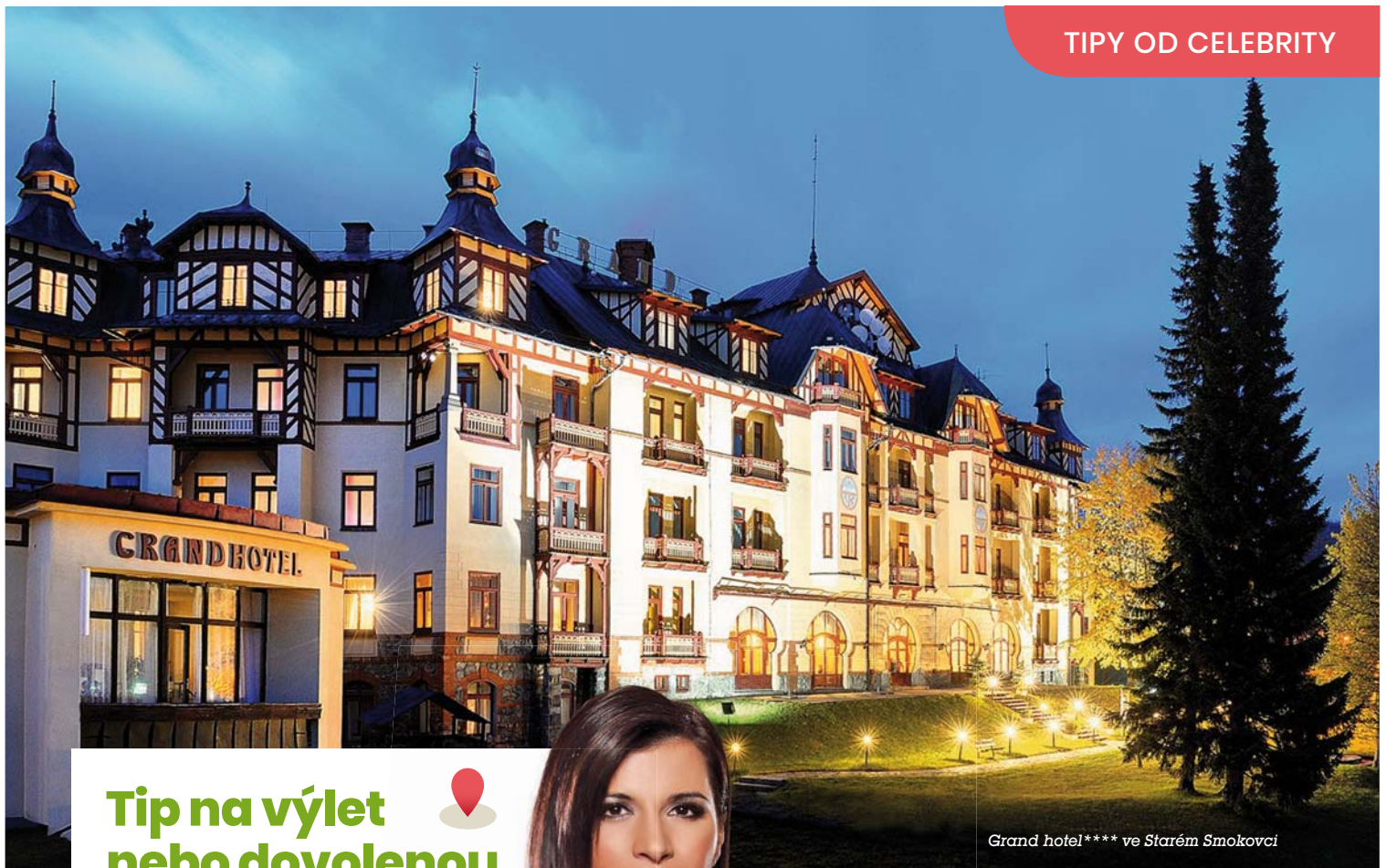
Walmart Expert Silymax® 7000 mg

- vysoce kvalitní extrakt ze semen standardizovaný na silymarin
- vysoká dávka ostropestřice a silymarinu v denní dávce
- intenzivní ochrana jater s antioxidantním a detoxikačním účinkem
- doporučuje se zejména v situacích, kdy jsou játra přetížena nebo chceme pečovat o jejich správnou funkci
- pro maximální efektivitu je vhodné produkt užívat dlouhodobě
- vyrobeno držitelem certifikátu GMP



Doplňek stravy

Pro více informací a objednávky navštivte www.klubzdravi.cz, nebo volejte na bezplatnou linku +420 800 141 141.



Grand hotel**** ve Starém Smokovci

Tip na výlet nebo dovolenou Andrey Kalivodové

„Když to jde, ráda se jedu v zimě ohřát. Zrovna teď se chystáme s manželem na Martinik. Ale hory máme také moc rádi. Milujeme Vysoké Tatry, konkrétně Starý Smokovec a jeho okolí. No a také jedinečnou atmosféru zdejšího hotelu Grand. Na Slovensku máme příbuzné a řadu přátel, moc rádi se sem vracíme. Líbí se nám také ve Špindlerově Mlýně, kde je dostatek vyžití nejen pro nás, ale i pro děti. A přece jen je to blíž.“

RECEPT extra tip

Boršč



„V zimě velmi ráda vařím boršč. Receptů, jak uvařit boršč je mnoho a každý ho dělá jinak. U mě je základní ingrediencí červená řepa, která polévce dodá tu správnou barvu a chuť. Důležité je dobře uvařit maso. Vložím ho do tlakového hrnce, zaliji vodou, přidám koření (bobkový list, nové koření, pepř), osolím a vařím asi 1 hodinu. Když je maso hotové, vyjmu ho z hrnce a vývar scedím. Pak nakrájím na nudličky kořenovou zeleninu a společně s cibulí ji v hrnci orestuji, ještě přidám červenou papriku, nakrájené kyselé zelí a asi 2 brambory a poté vše zaliju vývarem z masa. Povařím asi 20 minut. Do polévky nakonec přidám uvařenou řepu, na kostky nakrájená rajčata a maso. Vše provařím asi 15 min. Hotovou polévku dochutím citronem. Boršč zásadně podávám s kysanou smetanou.“

Špindlerův Mlýn



Tipy na aktivní dovolenou s dětmi na horách



Zima nám konečně zaklepala na dveře, pojd'te s námi objevit místa na horách pro aktivní dovolenou s dětmi.



Ski areál Benecko

Krkonoše jsou oblíbenou destinací pro rodiny s dětmi v každém věku. Děti zde mohou trénovat své první obloučky, nicméně i zdatní lyžaři si přijdou na své. Mimo lyžování zde můžete využít širokou škálu dalších aktivit, které děti určitě potěší. V areálu najdete kromě kvalitních sjezdovek i jeden z nejkrásnějších sáňkařských sjezdů, který je více než jeden kilometr dlouhý. V případě, že nemáte plnou lyžařskou výbavu, nezoufejte, areál nabízí tři půjčovny, kde najdete vše potřebné. Rodinnou zábavu zajistí dvě snowtubingové dráhy, které potěší nejen malé, ale i velké nadšence.

Ski aréna Karlov

Ski aréna Karlov je **největší lyžařské středisko na Moravě**, kde si můžete užít kromě denního lyžování i večerní. Pro vychutnání večerního lyžování všemi smysly jsou k dispozici přes čtyři kilometry dlouhé osvětlené sjezdovky. O vaše děti bude dobře postaráno ve třech lyžařských školkách, nebo můžete společně vyjet na novou rodinnou sjezdovku. Kvalitní odpočinek pro rodiče zajistí dětský koutek s hlídáním a celodenním programem. Po celodenním lyžování přijdou vhod i vodní radovánky, které zajistí několik aquacenter v okolí ski arény.



SKVĚLÁ PRÁCE!

ŽE SE STARÁTE O SVÁ JÁTRA



Všeho s mírou. Chraňte svá játra
a omezte konzumaci alkoholu.



Doplněk stravy

Ta správná podpora pro zdraví vašich jater.

Chraňte svá játra před volnými radikály a podpořte jejich zdraví. Silymarin z extraktu z ostropestřce mariánského napomáhá podpořit normální funkci jater a jejich detoxikační potenciál. Podpořte svá játra v boji s toxiny, které vznikají např. při pití alkoholu.

WALMARK®

vaše největší opora

walmark.cz

SOUTĚŽ



Od Vánoc sice již uplynula nějaká doba, nicméně **my budeme nadělovat dál!**

Podělte se s námi o **nejkrásnější vánoční zážitek** ve formě příběhu, dva nejlepší vyhrají fantastické ceny. Výherní příběh budeme sdílet i s ostatními čtenáři v dalším vydání časopisu Klubu zdraví Walmark, tak se neváhejte pochlubit.

A o co můžete soutěžit?

1. cena je balíček produktů Walmark v hodnotě **2.000 Kč***

2. cena je balíček produktů Walmark v hodnotě **1.500 Kč****



*Balíček produktů Walmark v hodnotě 2.000 Kč bude namixovaný dle výběru výherce.
** Balíček produktů Walmark v hodnotě 1.500 Kč bude namixovaný dle výběru výherce.

Posílejte a sdílejte, každý příběh může být výherní!

Své příběhy zasílejte na adresu: Walmark, a.s., Nová tovární 1940, 737 01, Český Těšín. Obálku označte heslem „Vánoční příběh“. Nebo e-mailem na adresu: zaneta.supova@walmark.cz. **Nezapomeňte nám napsat svůj mail, nebo telefonní číslo, na kterém vás, v případě výhry, zastihneme.** Soutěž bude probíhat od 5. 2. 2019 do 28. 2. 2019. Výherce budeme kontaktovat po telefonu, nebo mailem.

Slevy na nákup máme pro každého:



5CAS2019

sleva 5%
při nákupu
nad 500 Kč

10CAS2019

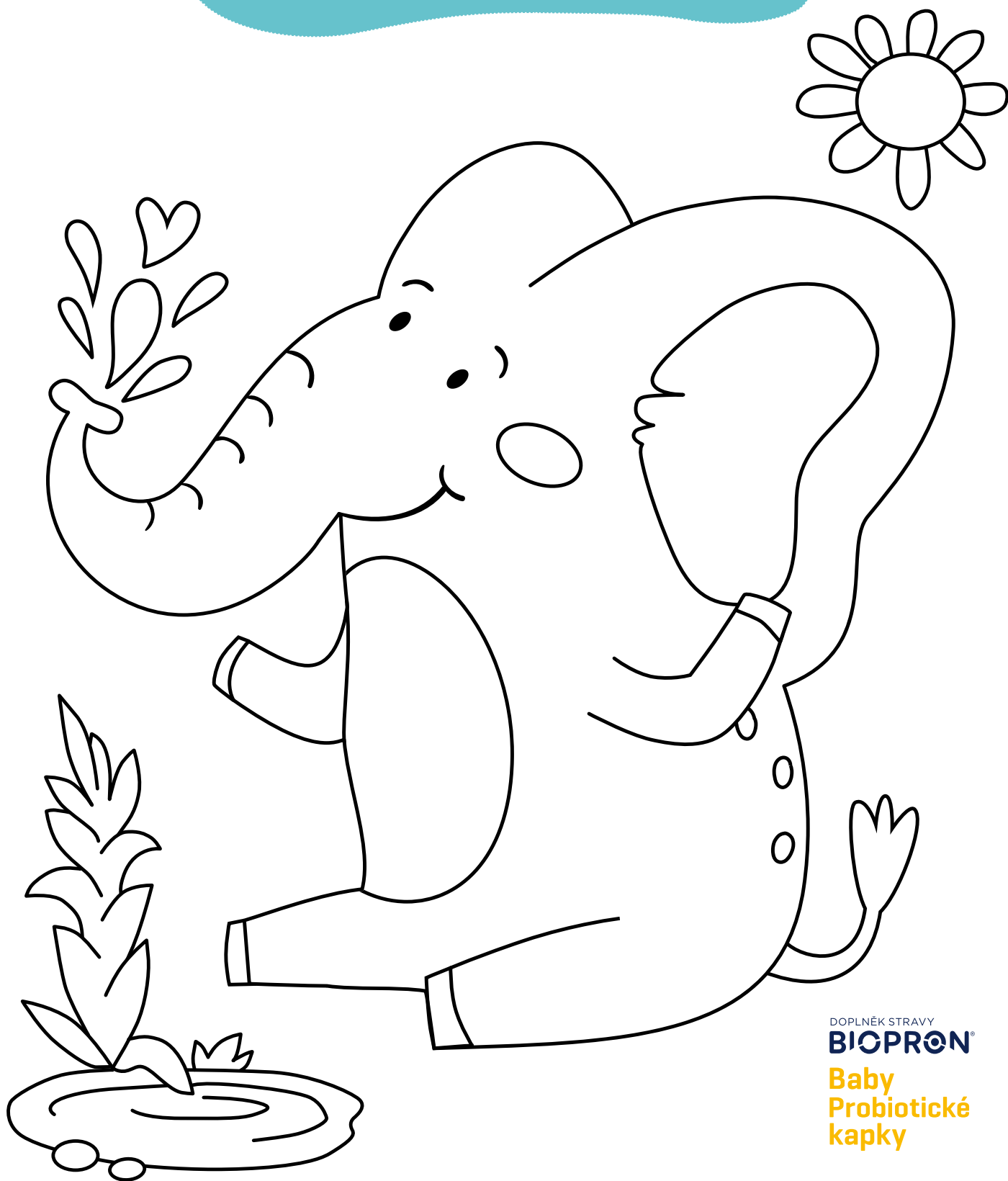
sleva 10%
při nákupu
nad 1000 Kč

15CAS2019

sleva 15%
při nákupu
nad 1500 Kč

Slevový kód zadejte při on-line objednávce, nebo jej sdělte našim operátorkám při objednávce přes bezplatnou infolinku **800 141 141**, Po-Pá 8-18hod.
• Platí na zlevněné zboží.
• Platí pouze na zboží skladem.
• Platí pouze pro **registrované uživatele**.
Slevové kódy platí do 28. 2. 2019.

Omalovánka



DOPLNĚK STRAVY
BICPRON®
Baby
Probiotické
kapky

Prostenal[®]

POŘÁD DOBŘÝ

NOVINKA



**SPECIÁLNÍ PÉČE
O PROSTATU SE SAW PALMETTO
A ASHWAGANDHOU
PRO KVALITNÍ SPÁNEK.**