

Klub zdravia



JESEŇ 2017



ZDRAVÁ KUCHYŇA

JESENÉ
TEKVICOVÉ VARENIE

STR. 12

LUCIE BENEŠOVÁ:

„DOKONALÁ MATKA NIE SOM
A ANI SA NA ŇU NEHRÁM!“



SÚŤAŽ

VYHRAJTE POBYT
VO WELLNESS HOTELI
PANORAMA ****
V MORAVSKOM KRASE

PRE DEŤI A RODIČOV

AKTÍVNA PODPORA
DETSKEJ IMUNITY

STR. 17



VIETE, ŽE...

NEDOSTATOK VITAMÍNU D
TRÁPI POPULÁCIU

STR. 4



HLAVNÁ TÉMA

OBRANYSCHOPNOSŤ
ORGANIZMU

STR. 10



ŽIVOTNÝ ŠTÝL

PRE ZDRAVÉ SRDCE,
CIEVY A KRVNÝ TLAK

STR. 18

Urinal®

od

IDELYN®

BUĎTE OPĀŤ SAMA SEBOU



Spláchnite problémy močových ciest!

Získajte späť svoje pohodlie, zabudnite na páľčivé problémy.

Výživové doplnky



Urinal Akut® Forte a Urinal® tablety obsahujú zlatobyl' obyčajnú, ktorá prispieva k normálnej vylučovacej funkcii močového systému.

Zistite viac na
www.idelyn.sk



VIETE, ŽE...

Nedostatok vitamínu D trápi populáciu..... 4

NOVINKY

Biopron IB-Symbio, Proenzi Intensive..... 6

VAŠE OHLASY

Píšte, mailujte, volajte..... 8

HLAVNÁ TÉMA

Aktívna obranyschopnosť organizmu..... 10

EXTRA TIP

Varíme s Luciou Benešovou..... 11



ZDRAVÁ KUCHYŇA

Jesenné tekvicové varenie 12

STRETNUTIE

Lucie Benešová..... 14

PRE DETI A RODIČOV

Aktívna podpora detskej imunity..... 17

ŽIVOTNÝ ŠTÝL

Pre zdravé srdce, cievy a krvný tlak 18

CESTUJEME S...

Tip na dovolenku od Luciie Benešovej 20



CESTY ZA ZDRAVÍM

Súťaž o pobyt vo wellness hoteli
Panorama**** v Moravskom krase..... 21

WALMARK PRE VÁS 22

MAĽOVANKA PRE DETI..... 23

VÁŽENÍ A MILÍ PRIATELIA,

jesenné číslo časopisu Klub zdravia je opäť tu a prináša mnoho noviniek. Leto je za nami a my dúfame, že ste si ho naplno užívali. Vieme, že jeseň so sebou často prináša zdravotné úskalia v podobe nachladnutia, ktoré nie sú pre nikoho príjemné. V tomto čísle časopisu sa dozviete nielen o novinkách v našom sortimente, ale aj o tom, ako podporiť imunitný systém, aby sa zvládol v tomto ročnom období lepšie ubránil proti vyčíňajúcim vírusom a baktériám.

Pripravili sme pre vás dvojstránku s viacerými receptami na prípravu veľmi obľúbenej jesennej zeleniny a tiež sa dozviete, prečo je pre naše telo užitočná a s akými zdravotnými problémami nám môže pomôcť.

Ďalej na vás čaká rozhovor so známou herečkou a dabérkou Luciou Benešovou, ktorá nám prezradí, ako to u nich doma chodí, ako dokáže skĺbiť početnú rodinu s nabitým diárom a ďalšie zaujímavé informácie.

Spustenie nových webových stránok je za rohom a s ním aj nový vernostný program. Chceli sme, aby vám webové stránky poskytli čo možno najväčší komfort pri nakupovaní z pohodlia domova, a preto sme sa snažili web zjednodušiť a pridať nové zaujímavé informácie.

Spolu so zaujímavými tipmi a trikmi sme si pre vás pripravili niekoľko súťaží, výherné ceny sú viac ako zaujímavé! Poďme sa teda už pozrieť, čo sme si pre vás pripravili.

Prajeme príjemnú a farebnú jeseň.

Tím Klubu zdravia Walmark



Komplexný produktový rad vhodný pri pribakteriálnej aj kvasinkovej vaginálnej infekcii.

- **Baktérie alebo kvasinky?**
Pustite z hlavy oboje!
- **Beliema Expert Intim Gél** - chráni
- **Beliema Expert Intim Krém** - utišuje
- **Beliema Effect** - hojí
- Vyvinuté v spolupráci s gynekológmi



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

Nedostatok vitamínu D trápí populáciu

Podľa výskumu **trpia nedostatkom vitamínu D až štyria z piatich ľudí.*** Tento dôležitý vitamín je v tele zodpovedný za rad funkcií. Prispieva k dobrému stavu kostí, zubov, svalov, ale aj k správne fungovaniu imunitného systému. Je jedným z mála vitamínov, ktoré si naše telo dokáže vyrobiť, a to vďaka pôsobeniu slnečného žiarenia. Toho sa nám však v nastávajúcich mesiacoch príliš veľa nedostane, a preto treba vitamín D telu dodať iným spôsobom. Jeho nedostatok totiž stojí za rôznymi nepríjemnosťami aj závažnejšími zdravotnými problémami.

Sila slnka a slnečného vitamínu

Tiež vám posledné mesiace často napadá, že sa v lete cítite oveľa lepšie ako v zime? Slnko nás nabíja nielen dobrou náladou a energiou, ale aj vitamínom D. Až 90 % vitamínu D totiž získavame zo slnečných lúčov. Vplyvom pôsobenia ultrafialového žiarenia si naše telo tento „slnečný“ vitamín vie samo vyrobiť. Najmä v zimných obdobiach a na začiatku jari je však slnka nedostatok a potraviny obsahujúce vitamín D zvyčajne nekonzumujeme v dostatočnom množstve (v strave bežne prijímame len 10 % vitamínu D), preto ho treba doplniť iným spôsobom (napr. výživovým doplnkom Megadéčko).

„Vitamín D je pre naše telo nevyhnutný. Hlavným účinkom je vstrebávanie vápnika črevom, má priamy dopad na kostné tkanivo, pôsobí na zachovanie dobrého stavu kostí a zubov. Svoju úlohu zohráva aj pri procese delenia buniek a podporuje funkciu nášho imunitného systému. Jeho nedostatok môže mať vplyv na svalovú silu, kardiovaskulárny systém, imunitný systém, bunkové delenie aj celkové fungovanie nášho organizmu. Najmä ak nemáme dostatok slnečného svetla, pracujeme v kanceláriách či jednoducho nie je slnečné obdobie, treba ho doplniť cielene,“ hovorí **MUDr. Zuzana Kala Grofová**, špecialistka na klinickú výživu.



Výživový doplnok



Megadéčko 2000 IU

- Vysoká dávka v jednej malej kapsule.
- Vitamín D3 v dobre sa vstrebávajúcej forme.
- Bez konzervačných látok, farbív, gluténu, laktózy.



Slnko, jedlo, kapsula

90 % vitamínu D sa v našom tele tvorí vďaka slnečnému žiareniu. Aj preto lekári odporúčajú, aby sme svoju pokožku bez ošetrovania ochranným faktorom vystavili slnku aspoň trikrát týždenne na 15 minút. Týmto spôsobom je možné podporiť prirodzenú tvorbu tohto vitamínu. Ochranný faktor (SPF) 15 totiž zapríčiňuje, že sa v tele vytvorí iba 1 % vitamínu D. Vitamín D je možné dopĺňať aj pomocou niektorých vybraných potravín. Nachádza sa v tresčej pečeni, ustriciach, kaviári, ikrách a v niektorých častiach tučných rýb, ako je napr. losos atlantický. Ak ryby nepatria k vašim obľúbeným jedlám, vitamín D obsahujú tiež vaječné žĺtky či hovädzia pečeň. To ale nemení nič na skutočnosti, že z potravy prijímate iba 10 % tohto mocného vitamínu

1%

Len 1% vitamínu D sa absorbuje do tela pomocou ochrany SPF 15**



Takmer 4 z 5 ľudí nemajú optimálnu hladinu vitamínu D*

a slnko svojej pokožke tiež nemôžeme dopriať vždy. Preto je vhodné dodať ho telu napríklad pomocou výživových doplnkov. Správnu dávku ľahko vstrebateľného vitamínu D nájdete napríklad vo výživovom doplnku Megadéčko.

Keď chýba vitamín D

Keď telu vitamín D dlhodobo chýba, vie sa ozvať hneď niekoľkými spôsobmi. Môžeme cítiť väčšiu únavu, naše svaly sú oslabené, klesá naša vytrvalosť, sme precitlivení, trápí nás nespavosť aj zlá nálada či problémy s krvným tlakom. Oslabený imunitný systém nahráva rizikám vzniku ďalších ochorení. Za všetkými týmito signálmi môže byť nedostatok vitamínu D v našom tele, a to nielen u dospelých, ale aj u detí.

Neexistuje skoro nikto, kto by dieťa nepotreboval doplniť, ale niektorí sú jeho nedostatkom ohrození viac ako iní. Ide najmä o ľudí, ktorí sa málo vystavujú slnečnému lúčom (pracujúci v kancelárii a pod.), dôchodcov, ľudí s tmavšou pigmentáciou, dojčatá, malé deti, tehotné a dojčiace ženy a ženy po menopauze. Rovnako sú na absenciu tohto vitamínu viac náchylní obézni ľudia s narušeným procesom vstrebávania živín, alergici na mlieko, ľudia intolerantní na laktózu, vegetariáni a vegáni. Známe je aj to, že výdatné používanie ochranných prostriedkov proti slnku sťažuje telu tvorbu vitamínu D rovnako ako odev, sklo či oblačné počasie.

Dopĺňajte do tela potrebné množstvo vitamínu D po celý rok a podporte tak svoje zdravie.

Hlavné zdroje vitamínu D**



Slniečny vitamín

* GINDE AA, LIU MC a CAMARGO CA JR. Demographic Differences and Trends of Vitamin D Insufficiency. Arch Intern Med. 2009.

** Dusilová Sulková S. Syndrom deficitu vitamínu D - teorie, nebo klinická realita? Postgraduální medicína 2007; 6:588

INOVÁCIE

BIOPRON – VAŠE PRÉMIOVÉ PREBIOTIKÁ uvádza **novinku**

BIOPRON® IB-Symbio

BIOPRON® IB-Symbio + VLÁKNINA

- špeciálne navrhnutá kombinácia komplexu živých baktérií (laktobacily, bifidobaktérie), rozpustnej vlákniny (psyllium) a vlákniny inulín



Výživový doplnok

BIOPRON® IB-Symbio + S. BOULARDII

- špeciálne navrhnutá kombinácia komplexu živých baktérií (Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus rhamnosus) a kvasinky Saccharomyces Boulardii doplnená o fruktooligosacharidy



Výživový doplnok

BIOPRON® IB-Symbio + ENZÝMY

- špeciálne navrhnutá kombinácia komplexu živých baktérií (laktobacily, bifidobaktérie) a tráviacich enzýmov (amyláza, lipáza, proteáza) doplnená o fruktooligosacharidy



Výživový doplnok

Viac informácií na: www.biopron.sk

To najlepšie pre váš pohyb od Proenzi®

- **Nové, unikátne zloženie**
- **Zosilnená výživa** vďaka rastlinným extraktom: **vřba biela, kurkumín** a **boswellia serrata** pre zdravé, pružné a pohyblivé kĺby.
- Intenzívne vstrebávanie podporené patentovanou zložkou **BioPerine®** pre maximálne využitie živín v tele.
- Najlepšia starostlivosť o vaše kĺby od Proenzi® s **pretrvávajúcim účinkom až 2 – 3 mesiace po skončení užívania**.
- S vitamínom C, ktorý prispieva k normálnej tvorbe kolagénu pre správnu funkciu chrupaviek.



Píšte, mailujte, volajte...

Ďakujeme za vaše listy a reakcie. Veľmi si ich vážime. Ďakujeme aj za váš čas pri telefonických prieskumoch. To všetko nás motivuje k tomu, aby sme sa neustále zlepšovali. Každý váš list alebo fotka s kladnou reakciou nás ubezpečujú o tom, že to, čo robíme, má zmysel. Veľmi nás to teší, ďakujeme za priazeň a dôveru.



Hodnotenie z portálu Heureka :

100 % ★★★★★★

- + objednanie z domu
- + lacnejšie než v lekární
- + ešte sú tam aj pripočítané body

Nakupujem vo Walmarku odvtedy, ako bol tento zásielkový obchod vytvorený – som spokojná, vždy mi prišla zásielka v poriadku, odporúčam všetkým priateľom.



Odporúča obchod

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

100 % ★★★★★★

- + rýchlosť a prehľadná ponuka

Žijem v zahraničí a pred každou návštevou na Slovensku objednávam tovary, ktoré mi kuriér prináša do môjho domu, nemusím hľadať produkty po lekárnach.



Odporúča obchod

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

100 % ★★★★★★

- + dobré výrobky
- + dobré ceny, lacnejšie ako v lekární
- žiadne nepoznámy

Nakupujem tu vždy bez problémov a promptne, maximálne využívam dopravu vždy, keď je to možné a oceňujem, že je zadarmo.



Odporúča obchod

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

100 % ★★★★★★

- + rýchle vybavenie a doručenie objednávky
- + dobrá komunikácia
- + bezplatné doručenie počas vyhlásenej akcie



Odporúča obchod

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

100 % ★★★★★★

- + dobrá cena
- + nákup z pohodlia domova
- žiadne

serióznosť, rýchle dodanie, odporúčam



Odporúča obchod

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

Ohlasy zákazníkov

Ján, 81 rokov:

„Prostenal užívam veľmi dlho. Mal som zvýšenú hodnotu PSA. Na pravidelné kontroly chodím už len 1-krát ročne. Hodnota PSA mi vďaka Prostenalu klesla.“



Výživový doplnok



Výživový doplnok

Marta, 75 rokov:

„Užívam Proenzi už niekoľko rokov. Mám autoimunitné ochorenie v kĺboch prstov, keď vynechám Proenzi trebárs 2 dni, prsty mi stuhnú. Som veľmi spokojná s týmto výrobkom.“



Výživový doplnok

Eva:

„Varixinal je pre mňa zázrak, nohy ma menej bolia, nemám opuchy a kŕče. Chválim si aj Livinorm a Pestrec mariánsky.“

Katarína:

„S Varixinalom sme veľmi spokojní. Užíva ho aj manžel na kŕčovú žílu. Kombinujeme ho s GinkoPrimom MAX a Omegou FORTE.“

Mária:

„Po Koenzýme Q10 sa cítim pružnejšie a sviežejšie, mám viac energie a akonáhle ho vynechám, okamžite cítim, že mi chýba.“



Výživový doplnok

Rudo:

„Beriem Dialevel už roky a darí sa mi udržiavať cukor v norme, bez užívania liekov.“

Výživový doplnok



Miroslav:

„Odporúčam Magnesium + B6, mal som ochrnutú ľavú stranu tváre, užívam spoločne s B12, som spokojný, odporúčam aj známym.“



Výživový doplnok

Tatiana:

„Benosen mi vyhovuje preto, že je to bylinný a nenávykový prípravok. Mám chorú pečeň, nemôžem užívať lieky na spanie a pri Benosene sa nebojím nežiaducich účinkov.“



11.7.11

Milý môj, WALMARK!

Bola som na dovolenke v krásnom prostredí starj. Ľubovne a po návrate domov, ma čakal balíček za súťaž „Detox a Walk-palica“.

Prijemne potešenia, čím potrebujete sa Vám podarovať nielen za svoju osobu, ale aj za celú svoju rodinu, pretože vaše produkty, ktoré sú vždy expresne dodané, mne robia radosť a vždy máme k potrebe nejaký váš liek, ktorý utlmí, alebo pomôže pri „bolavostiach“ nášho tela.

Ďakujem aj za darček zdravotnej pomôcky proenzi Thermo Therapy naplávate, ktoré mi veľmi pomohli.

S úctou a vďakom vaše verná odberateľka vďaka a doplnkovej výživy s práním dobrého zdravia pre všetkých Vás.

S pozdravom od.

Šutáková Anna



Aktívna obranyschopnosť organizmu

V priebehu roka sa dostávame do rôznych období, keď sú na náš imunitný systém kladené zvýšené nároky. Jesenné ochladenie, vťieravá zima či jarné odmäky prinášajú väčší výskyt nachladnutí na pracoviskách, v školách aj škôlkach i vo všetkých verejných priestoroch. S tým súvisia aj nepríjemné absencie či káravé pohľady kolegov na náš výtok z nosa. Odolať útoku a zachovať si zdravie dokáže iba správne a dobre fungujúci imunitný systém.

Ako funguje imunitný systém

Ludský imunitný systém je zložitý a komplexný obranný mechanizmus skladajúci sa z častkových obranných línií, ktoré zaisťujú jeho najvyššiu efektivitu. V prvom rade ide o odhalenie a detegovanie prítomnosti nepriateľských častíc, čo môžu byť napríklad baktérie alebo vírusy, v druhej fáze ide o ich zneškodnenie. Imunita je jednak vrodená a jednak sa tvorí v priebehu života. Medzi vrodené imunitné reakcie patrí napríklad zápal či zvýšenie telesnej teploty, ktorými sa telo snaží zneškodniť prítomné patogény. Imunita, ktorú získavame v priebehu života je naopak veľmi špecifická a jej obranné reakcie veľmi konkrétne. Na tejto báze je založené potrebné očkovanie, pri ktorom telo zoznámime s určitým vírusom v podobe jeho neaktívnej formy a telo sa naučí, ako má naň reagovať pri reálnom stretnutí v budúcnosti.

Podpora imunitného systému využitím tradičných bylín

Práve teraz je ideálny čas začať konať a urobiť krok bližšie k optimálnej imunite. Tradičia ľudového liečiteľstva hovorí v tejto súvislosti veľmi pozitívne o rade bylín. Na základe tradície podporenej vedeckými poznatkami sme vytvorili optimálnu kombináciu štyroch bylinných výťažkov s vysokou dávkou zinku a vitamínu C na rýchlu podporu vášho imunitného systému i dýchacích ciest.

Baza čierna (*Sambucus nigra*) a jej biele kvety i čierne plody sa v Európe využívajú na **podporu dýchacích ciest**. Rovnako tak sa ukazuje, že užívanie extraktov z týchto plodov pomáha udržať si zdravie v náročnom období a podporuje celkovú imunitu.



Ďalšou bylinou, ktorá sa z minulosti prepracovala až do dnešnej modernej doby, je **Echinacea** (*Echinacea purpurea*). Táto bylina, ktorú poznali už Indiáni, pôvodní obyvatelia Ameriky, **pomáha udržovať zdravie horných dýchacích ciest a podporuje obranyschopnosť**.

V 19. storočí bola privezená do Európy a dnes je centrom záujmu mnohých vedeckých výskumných ústavov.

Z južnej Afriky prichádza rastlina, ktorá je v našich krajoch známa najmä ako okrasná. Je to **pelargónia** (*Pelargonium sidoides*). O jej nezaanedbateľnom **vplyve na zdravie dýchacích ciest** boli

presvedčené už primitívne africkej kmeň Zulu či Xhosa. Touto rastlinou pomohli aj prvým cestovateľom z Európy a tí jej blahodarné účinky následne šírili ďalej do civilizovaného sveta.



Z ďalšieho kúta našej planéty, tentoraz z Indie, pochádza **Kurkuma** (*Curcuma longa*). Táto rastlina s výrazne žltým podzemkom sa používa ako korenie, farbivo a aj na podporu zdravia. Kurkuma patrí medzi látky, ktoré pomáhajú posilniť náš imunitný systém a blahodarne vplýva aj na dýchacie cesty.



Komplex týchto 4 bylinných extraktov je obohatený o vitamín C a zinok, ktoré zaisťujú správnu funkciu imunitného systému a tiež pomáhajú chrániť telo pred voľnými radikálmi z okolitého prostredia.

ImunoElixer RAPID tak vďaka obsiahnutým látkam efektívne pôsobí na 3 úrovniach: podporuje imunitný systém, prispieva k dobrému stavu dýchacích ciest a pomáha chrániť bunky pred oxidatívnym stresom.



Výživový doplnok



EXTRA TIP

Luckin tip na obľúbenú rodinnú polievku

„Naša rodina miluje tekvicovú polievku. Ale robím ju z pečenej tekvice. Frčíme na nej všetci, a to nielen na jeseň. Odporúčam všetkým, chutí vážne skvele.“



Polievka z pečenej tekvice

SUROVINY:

2 kg tekvice hokkaido, 1 cibuľa, asi 800 ml zeleninového alebo kuracieho vývaru, 250 ml smotany na šľahanie, soľ

POSTUP:

Rúru najskôr predhrejeme na 220°C. Tekvicu umyjeme, osušime, prepolíme, vydlabeme z nej semienka a potom ju dáme na plech vyložený papierom na pečenie. Pridáme celú cibuľu aj so šupou, zastriekame troškou olivového oleja, posypeme soľou a pečieme asi 60 minút. Potom dáme upečenú tekvicu spolu s kockami cibule a 250 ml vývaru do mixéra a rozmixujeme do hladka. Potom zmes prelejeme do hrnca, vlejeme zvyšný vývar, smotanu a zohrejeme. Podľa chuti ešte dosolíme. Výborne chutí aj s kyslou smotanou a pečivom.

Jesenné tekvicové varenie

Tekvica

Tekvica patrí do čeľade tekvicovitých rastlín. Pochádza zo Strednej Ameriky a jej dochované semená pochádzajú až z obdobia 5000 rokov p. n. l., čím sa radí medzi najstaršie plodiny. Je veľmi bohatá na vitamíny a minerály, ako sú napríklad vitamíny D, E, C, ďalej draslík, sodík a vápnik. Je dobre stráviteľná, pri pravidelnej konzumácii pomáha upravovať činnosť čriev (dráždivé hrubé črevo, zápcha, hnačka), viaže na seba toxíny a pomáha ich vylučovať z tela. V dnešnej dobe je veľmi obľúbená nielen v kuchyni, ale aj ako kozmetický pomocník a doplnok do domácností.

Tekvicovú polievku, ktorá sa perfektne hodí do jesenných a zimných mesiacov, vám iste nemusíme dlho predstavovať. Vedeli ste však, že tekvica nielen skvele chutí, ale využíva sa aj ako úžasný kozmetický pomocník? Tekvicový olej sa zvyčajne používa na vlasové zábaly proti padaniu vlasov alebo na potieranie nechťových lôžok pri štiepení a lámavosti nechťov. Z tekvice sa dá vyrobiť aj skvelá hydratujúca maska na tvár a dekolť a to tak, že tekvicu najemno nastrúhame a zmiešame s dvoma lyžicami kyslej smotany a jednou lyžičkou citrónovej šťavy. Masku nanesieme na tvár a dekolť, necháme 20 minút pôsobiť a potom dôkladne umyjeme.

A ako využiť tekvicu inak ako na polievku a ako kozmetického pomocníka? Tekvica je univerzálna zelenina, ktorá má svoje zastúpenie v mnohých kuchyniach nielen ako príloha, ale aj ako hlavné jedlo a dezert! Poďte s nami vyskúšať týchto pár receptov, budete prekvapení, ako ľahko sa dá vykúziť ľahký a chutný pokrm!

Tekvicové rizoto

Rúru predhrejeme na 220 °C. Kúsky tekvice premiešame s lyžicou oleja a polovicou nasekaných šalviových lístkov. Preložíme na plech vyložený papierom na pečenie a pečieme tridsať minút dozlatista. Medzitým vložíme dve vrecúška ryže do hrnca, zalejeme vývarom a varíme pätnásť až dvadsať minút. V inom hrnci rozpustíme polovicu masla, prispeme cibuľu a osem až desať minút za občasného miešania opekáme. Pridáme odkvapkanú ryžu, vlejeme víno a za občasného miešania ho necháme odpariť. Zvyšné šalviové lístky opečieme na oleji do chrumkava. Polovicu pečenej tekvice rozmixujeme na pyré a spolu so syrom a zvyšným maslom vmiešame do ryže. Necháme pár minút stáť. Nakoniec do rizota pridáme pečené kúsky tekvice, ozdobíme šalviou a posypeme parmezánom.

SUROVINY (4 PORCIE):

1 kg tekvice Hokkaido, nakrájanej na kúsky,
3 lyžice olivového oleja,
malý zväzok šalvie,
2 varné vrecúška gulatozrnnej ryže,
1,5 l horúceho zeleninového bujónu,
50 g masla,
1 cibuľa, jemne nasekaná,
1 malý pohárik bieleho vína,
50 g parmezánu + na posypanie.



Tekvicový chlieb s rozmarínom

Tekvicu rozkrájame na kocky a varíme ju vo vode tak dlho, až zmäkne, čo skúsime jednoducho tak, že do nej pichneme vidličkou. Zvyčajne to trvá asi desať minút. Zlejeme vodu a tekvicu dáme do misky, v ktorej ju poriadne roztláčime na kašu.

Zapneme rúru, necháme ju predhriať na 180 °C a pripravíme si formu na chlieb. Do veľkej misy na cesto nasypeme múku preosiatu s práškom do pečiva, pridáme rozmarín, polentu, parmezán a soľ. Uprostred zmesi urobíme hlbokú jamku a do nej nalejeme mlieko a pridáme roztláčenú tekvicu. To všetko pekne premiešame.

Cesto nalejeme do formy. Na túto dávku môžeme použiť formu s rozmermi šesť krát šesť krát devätnásť centimetrov. Vymastíme ju olivovým olejom alebo vyložíme papierom na pečenie.

Posypeme tekvicovými semenkami a dáme do rúry. Tekvicový chlieb sa pečie štyridsaťpäť až päťdesiat minút, kým nemá zlatohnedú farbu. Keď naň poklepeme, znie duto. Vyberieme z rúry, necháme päť minút chladnúť, potom ho vyklopíme na mriežku a necháme úplne vychladnúť. Skvelý je namazaný pestom.

SUROVINY (1 CHLEBA):

500 g tekvice, olúpanej a nakrájanej na kúsky	40 g polenty
250 g polohrubej múky	2 lyžičky soli
2,5 lyžičky prášku do pečiva	250 ml mlieka
2 lyžice čerstvého rozmarínu, nasekaného	2 lyžice tekvicových semienok
2 lyžice parmezánu, nastrúhaného	pesto na servírovanie



Čokoládovo-tekvicový cheesecake

Rúru predhrejeme na 180 °C. Štvorcovú formu na pečenie s hranou asi 20 centimetrov vyložíme papierom na pečenie.

V mise rozdrvíme sušienky s maslom, aby sme získali zmes konzistencie strúhanky. Natlačíme ju na dno formy a dáme na 12 až 15 minút zapievať.

Syr našľaháme dohladka, pridáme cukor, tekvicové pyré, vajcia, múku, korenie a soľ. Necháme chvíľu odpočinúť.

Čokoládu necháme rozpustiť v mise nad hrncom s vriacou vodou a vmiešame k nej 250 ml syrovej zmesi.

Zvyšnú zmes nalejeme do formy na pečenie, na ňu špirálovo nalejeme čokoládovú zmes, aby sme vytvorili zaujímavé mramorovanie. Pečieme 40 až 50 minút.

SUROVINY (TORTA PRE 6 OSÔB):

1 balenie maslových sušienok
4 lyžice masla, zmäknutého

Na náplň:

230 g smotanového syra
200 g cukor krupica
250 - 300 g tekvicového pyré
3 veľké vajcia
3 lyžice polohrubej múky
1 lyžička tekvicového korenia
½ lyžičky soli
120 g 50% čokolády

Ako urobiť tekvicové pyré?

Na množstvo požadované do receptu nakrájame tekvicu o váhe asi 500 g na mesiacíky. Rozprestríme ich na plech a zľahka pokvapkáme olejom. Pri teplote 180 °C pečieme asi pol hodiny. Zmäknutú dužinu odrežeme alebo lyžicou odškrábneme od šupky a najmäno rozmixujeme tyčovým mixérom.

NÁŠ TIP



Dokonalá matka nie som a ani sa na ňu nehrám!

Herečka a dabérka, matka štyroch detí a veľká organizátorka s neuveriteľnou energiou a dobrodružnou dušou. Lucia sa nezastaví ani v čase divadelných prázdnin. Tie tohtoročné strávila organizovaním sťahovania do ich prvého domčeka. A teší sa na jeseň, kedy bude mať premiéru v Divadle Kalich. Lucia sa jednoducho nikdy nenudí!

AKO DOPADLO SŤAHOVANIE DO NOVÉHO DOMČEKA?

Bolo to dosť divoké, pretože sme sa narychlo rozhodli, že si kúpime dom a že sa presťahujeme. A už tiež chápem poredadlo, že je lepšie vyhorieť než sa sťahovať. Bolo to náročné, len tých krabíc od banánov bolo asi sto.

VY STE VRAJ VEĽKÁ PLÁNOVAČKA A PROJEKTANTKA, DOMČEK BOL JEDNÝM Z VAŠICH PLÁNOV?

Nie, vôbec nie. Nejako tak sa to naskytlo, bolo to naozaj veľmi impulzívne rozhodnutie. Nikdy sme doma o domčeku nehovorili, takže to bola taká náhoda zoslaná zhora. Ale máme chalupu, takže tým som si to kompenzovala. Po čom ale túžim, to je dom, ktorý si sami postavíme. To je veľký sen. Myslím, že by to mal človek aspoň raz za život absolvovať. Ako sa hovorí, zasadiť strom, postaviť dom, splodiť syna.

AKO TRÁVITE VOLNÝ ČAS S RODINOU? ČO ROBÍTE NAJČASTEJŠIE?

Jazdíme na rôzne miesta, veľa času trávim na chalupe. Ja rada a veľa organizujem, takže my sa fakt nenudíme. Tento rok sme si zaobstarali novinku - karavan. Konečne sa skončila éra hotelov a stanov. Stan už nikdy viac. Najskôr som bola proti, ale je to paráda. Keď chcete ísť ďalej, zabuchnete dvere a idete. Už sme s ním boli asi štyrikrát. A ako som mala možnosť zistiť, karavanisti sú fajn ľudia, majú radi dobré jedlo, dobré pitie a sú to dobrodruhovia. To mi vyhovuje, pretože aj ja som dušou dobrodruh.

V NIEKOLKÝCH ROZHOVOROCH STE Povedali, že každý rok jazdíte s kamarátkami na nejaké miesto, kde ste ešte nikdy neboli. Stále tieto výlety organizujete?

Kdeže raz za rok, viackrát do roka. Už som pritrvalila (*smeje sa*). Ale nie je to zakaždým dámska jazda, niekedy so sebou beriem päťročnú Laru. A tiež je to príma.

ÚPLNE BEZ DETÍ STE EŠTE NIKAM NEVYRAZILI?

To áno, ale maximálne na tri dni. Týždeň som ešte nedala. Odísť na dlhšiu dobu z toho procesu je ťažké. Víkend je ale v pohode.

MÁTE ŠTYRI DETI, TO CHCE VEĽA SILY. AKÝ ŠTÝL VÝCHOVY PRAKTIZUJETE? STE TERAZ PRI ŠTVRTEJ DCÉRE PRÍSNEJŠIA, ALEBO NAOPAK BENEVOLENTNEJŠIA?

Som určite unavenejšia, ale pokiaľ ide o výchovu, veľa vecí púšťam. Už mám štyridsaťtri a to je poznať. Tá symbióza mladšej matky a dieťaťa je iná ako u staršej matky. Prvého syna som mala ako dvadsaťdvaročná a bolo to fajn. Ale Lara je zázrak, ktorý nás drží pohromade. Tiež si ju Tomáš vymyslel.

AKO TO MYSLÍTE, VYMYSLEL?

No áno, Tomáš chcel mať ešte dcéru, tak si ju vybájlil. A to do poslednej bodky. Ona je jeho úplná kópia, úplne vo všetkom sú rovnakí.

Lucie so svojou mladšou dcérou Lárrou.

SPOMENULI STE VEK, VY ASI NIE STE VEĽKOU ZÁSTANKYŇOU NESKORÉHO MATERSTVA?

V štyridsiatich by mali deti odrastať a matky by si mali ešte užívať, nie prebaľovať. Tento trend neskorého materstva je síce bežný, ale mne trochu škripe medzi zubami. Čakať a hovoriť, že budem najskôr robiť kariéru? Ale on ten čas nie je! Samozrejme, nech si to každý robí podľa svojho, ale ja zastávam názor, že deti by mali mať ženy skoro. Aj v štyridsiatich môžete robiť kariéru, sily je ešte pomerne dosť. Programovo čakať na dieťa by som neodporúčala.

RIADITE SA PRI VÝCHOVE INTUÍCIOU?

Ja to mám hlavne takto: keď to cítim, tak to urobím.

VELA SA HOVORÍ O SKĽBENÍ KARIÉRY A RODINY. VELA ŽIEN TVRDÍ, ŽE TO NIE JE ŽIADNY PROBLÉM. SÚHLASÍTE?

Nikdy to nejde na sto percent. Ja mám dobrú profesiu, ale kariéru vlastne žiadnu nerobím. Pre mňa je kariéra na druhom mieste, a preto aj množstvo ponúk odmietam. Nikdy som neľutovala, mám to v



hlave zrovnané. Trebárs v lete som dostala ponuku na rolu v muzikáli. Odmietla som. Dva mesiace by som bola mimo. To viete, dalo by sa to urobiť, určite by som niekoho zohnala na stráženie, ale dva mesiace v kuse? Ja by som mala stres. Nechcem hovoriť, že som sa pre deti obetovala, ale v tejto chvíli to mám jasné. Jednoducho, nedá sa sedieť zadkom na dvoch stoličkách. Ale blbé by bolo, keby mi to vadilo. Mňa to však neštve, ani trochu. Určite to ale neznamená, že by ženská nemala pracovať. Nevie, čo je na tom úžasné – byť doma a mať v ruke manželovu kreditku. To by som si sama seba nevážila.

MÁTE DOMA DELEGOVANÉ ÚLOHY? KTO VYNÁŠA KOŠE, VYBERÁ RIAD Z UMÝVAČKY A TAK ĎALEJ?

Tieto pokusy boli, snažila som sa o to, ale už to nefunguje (*smeje sa*). Nie som dokonalá matka a nebudem sa na ňu hrať.

STE NIEKEDY UNAVENÁ? AKO RELAXUJETE, AKÁ JE VÔBEC VAŠA IDEÁLNA PREDSTAVA POHODOVO STRÁVENÉHO DŇA?

Niekedy unavená som. A najlepší relax? Na prvom mieste sauna, tú sme si tento rok zaobstarali na chalupu a je to úplne úžasná vec. Lezú do nej všetci, aj deti. Tomáš je na nej doslova závislý. Je to perfektná vec, ktorá vás dobije. A sme aj zdravší. A na druhom mieste dobrý film a dobrá večera. Ideálne bez detí, s manželom alebo s kamarátkou.

ČO DÁVATE TELU A DUŠI, ABY BOLI ZDRAVÉ?

Snažím sa jesť veľa zeleniny a pokiaľ to ide, tak domácej alebo od farmára. Ale nevyhrocujem to. Pokiaľ ide o lieky, my moc na chémiiu nie sme, občas nejaký ten doplnok v podobe horčička alebo zinku. A ráno pijeme rakytníkovú šťavu, to vrelo odporúčam. Milujem tiež aromaterapiu, mám rada levanduľu, šalviu a echinaceu.

VÁM VRAJ VEĽKÚ RODINU PREDPOVEDALA ASTROLOGIČKA, JE TO PRAVDA?

Áno, od tej doby na to verím. Ale musí to vypracovať niekto, kto to fakt vie. Ku kartárke ale nechodím, gule ma nezaujímajú, do nich sa pozeráť nechcem. Ale astrológia, to je vlastne matematika, tomu verím.



LUCIE BENEŠOVÁ

Čo o nej ešte (ne) viete...

- Prvého syna Luciana má z prvého manželstva s hercom Filipom Blažekom.
- Objavila sa v televíznych seriáloch *Ošklivka Katka*, *Horákoví*, *Ordinácia v Ružovej záhrade*, *Ulica*, *Gympl*, *Svadby v Benátkach*, *Doktori z počiatku*, *Vinaři*.
- Hrala napríklad vo filmoch *Veksláci*, *Sametoví vrazi*, *Bobule* alebo erotickom filme *Peklo v žetězech*.
- V septembri mala premiéru v Divadle Kalich v komédii *Dve noci na Karlštejne*.
- Venuje sa dabingu (*Marilyn Monroe*, *Reese Whitterspoon* i).
- S manželom, tiež hercom, Tomášom Matajom majú syna Štefana (12) a dcéru Sáru (18) a Laru (5).
- Je patrónkou Občianskeho združenia *Dajme deťom šancu*, ktoré pomáha deťom v detských domovoch.
- Baví ju keramika, maľovanie a interiérový dizajn.

PREKVAPILO VÁS EŠTE NIEČO V TOM HOROSKOPE?

Napríklad to, že by som si mala dávať pozor na organizačné sklony, ktoré by mohli viesť k záhube. No, ja niekedy cítim, že ten motor nie je nekonečný. Človek sa musí naučiť hovoriť nie, a dať na prvý pocit. Ten je hrozne dôležitý. Keď niečo nejde, idem od toho a to sa týka aj ľudí, energetických vysávačov, ako im hovorím. Toto už mám za sebou, tých sa dokážem rýchlo zbaviť.

LIMITOVANÁ EDÍCIA

Martánkovia

ŽIARIACE GUMMIES

Výživový doplnok

Darček
kúzelná
žiariaca pinzeta



Objavujte žiariace kúzlo Martánkov!

Uchopte Martánkov kúzelnou pinzetou a zistíte, ako žiaria! Znovu a znovu, každý deň.

Špeciálne zloženie na každodennú podporu imunity:
vitamín C, vitamín D & zinok

Limitovaná edícia

Uvedenie na trh: jeseň 2017

- ✓ 550 želatínových tabliet
- ✓ Príchut' MIX

Zloženie:

Denná dávka obsahuje:	hmot./ 1 tbl.	% DRHP*	hmot./ 2 tbl.	% DRHP*
Vitamín C	50,0 mg	63	100,0 mg	125
Rutín	8,0 mg	-	16,0 mg	-
Zinok	2,6 mg	26	5,2 mg	52
Vitamín D3	5,0 µg	100	10,0 µg	200

* % referenčnej výživovej hodnoty v 1 a 2 tabletách; - nie je stanovené



Výživový doplnok

Vývoj detí

Škola a materská škôlka začali a s nimi čas na nové skúsenosti, vedomosti, priateľov. Pozrite sa, aké dve hry sme pre vás pripravili.

1

Puzzle

Ak vaše deti milujú puzzle, budú milovať túto hru bez ohľadu na to, kde sa nachádzate.



Potrebujete len leták alebo obyčajný obrázok. Roztrhajte ho na kúsky. Pre mladšie deti asi na dvanásť až pätnásť kúskov, pre staršie na oveľa viac. Nechajte pracovať ich mozgové bunky. Požiadajte deti, aby kúsky zložili opäť dohromady. Úroveň obtiažnosti a doba skladania závisí len od vás.

Táto hra rozvíja predstavivosť a jemnú motoriku. Deti sa tiež učia skladať rôzne tvary.

2

Lov písmen

Všetky deti rady skúmajú rôzne veci. A o tom je táto hra. Budete potrebovať ceruzku a leták, časopis alebo akýkoľvek vytlačený text. Zadanie úlohy pre deti je jasné: najst' čo najviac písmen A, ďalej písmen B, C, čísiel, obrázkov alebo čokoľvek si myslíte, že pre nich bude zaujímavé. Deti môžu svoje úlohy zakrúžkovať alebo podčiarknuť. Čím viac ich majú, tým väčšia bude odmena. A vy viete, že deti sú veľmi motivované, keď môžu niečo vyhrať. **Táto hra zlepšuje pozornosť a mladšie deti sa učia rozoznávať písmená.**

Ďalšie nápady na spoločenské hry nájdete na www.martankovia.sk

Aktívna podpora detskej imunity

Koniec a začiatok roka bývajú pre deti veľmi náročné. Počas chladného počasia začínajú útočiť vírusy a nachladnutia, ktorá sa v detskom kolektíve šíri rýchlosťou blesku. Navyše pobyt v škole či škôlke kladie nárok aj na psychiku. To všetko predstavuje pre detský imunitný systém obrovskú záťaž.

Účinnou formou pomoci je aj užívanie výživového doplnku **Martankovia ImunoFORTE**, ktorý sa odporúča podávať počas obdobia zvýšeného výskytu chrípok a prechladnutí, v priebehu rekonvalescencie, v prípade fyzickej alebo duševnej únavy a na **akútnu podporu imunity**.

Základom podpory imunity je prísun dostatočného množstva vitamínov a minerálov. Dodáť ich deťom prirodzenou cestou v podobe ovocia a zeleniny však býva zložité, pretože v nich týchto látok v posledných rokoch preukázateľne ubúda. Plody sa totiž pestujú v skleníkových podmienkach, zberajú sa často nedozreté, uchovávajú sa v chladiacich boxoch a narýchlo potom „dozrievajú“ v umelej atmosfére. Svoje opodstatnenie má potom užívanie výživových doplnkov, ktoré garantujú presne stanovené množstvo aktívnych látok a podliehajú prísny kontrolám.

VŠETKY NEVYHNUTNÉ VITAMÍNY, MINERÁLY A INÉ AKTÍVNE LÁTKY POTREBNÉ PRE SPRÁVNU FUNKCIU IMUNITNÉHO SYSTÉMU OBSAHUJE ÚČINNÝ VÝŽIVOVÝ DOPLNOK MARTANKOVIA IMUNOFORTE.

Produkt je určený na **akútnu podporu imunity** a hodí sa presne v období, keď sú deti v kolektíve vystavené zvýšenému výskytu prechladnutí. Prípravok je vyrobený na prírodnej báze a obsahuje vyváženú dávku vitamínu C, extraktov z čiernej bazy a šípok. Tieto látky podporujú imunitný systém. Extrakty z týchto rastlín majú priaznivý vplyv aj na dýchacie cesty. ImunoFORTE obsahuje aj betaglukány, látky z prírodných zdrojov.



Výživové doplnky



Efekt vybraných zložiek v prípravku **Martankovia ImunoFORTE**:

- **Beta glukán** – je úplne prírodná látka.
- **Vitamín C** – slúži ako antioxidant a pomáha podporovať prirodzenú imunitu.
- **Baza čierna** – tradičná rastlina využívaná v prírodnom liečiteľstve, podporuje **imunitný systém** a **zdravie dýchacích ciest**.
- **Šípky** – rastlina, ktorej plody obsahujú veľké množstvo vitamínu C a ďalších látok podporujúcich **prírodnú obranyschopnosť tela**.

Martankov ImunoFORTE dostanete vo dvoch formách, a to ako sirup a tabletky. Dávkovanie je v oboch prípadoch jednoduché.

- Deťom od 1 roka je určený **Martankovia ImunoFORTE sirup**.
- Deti od troch rokov môžu okrem sirupu užívať aj pilulky **Martankovia ImunoFORTE**.

Súťaž pre deti!

Podrobné pravidlá nájdete na www.klubzdravia.sk.

Nechajte svoju fantáziu poletovať a pošlite nám čo najkreatívnejšie vymalovaný **obrázok zo strany 23!** Naša odborná porota v novembri vyberie **najkrajšiu**, a hlavne **najkreatívnejšiu maľovanku**, ktorú **odmeníme vesmírnym projektorom**. Svoje výtvary posielajte na adresu: Klub zdravia Walmart, P.O.BOX č. 4, 010 02, Žilina 2. Na obálku napíšte heslo „**Vesmír**“. Alebo e-mailom na adresu: klubzdravia@walmart.sk. **Nezabudnite nám napísať svoju mailovú adresu alebo telefónne číslo, na ktorom vás v prípade výhry, zastihneme.**



Pre zdravé srdce, cievy a krvný tlak

Vedeli ste, že srdce ako svalová pumpa si nemôže nikdy oddýchnuť? Je to orgán, ktorý funguje nepretržite. Jeho hlavnou úlohou je rytmicky pumpovať krv tepnami a cievami po celom tele. **Priemerne 72-krát za minútu, 2,5 bilion-krát za život.** Kvalita funkcie srdca priamo aj nepriamo ovplyvňuje fungovanie ďalších orgánov a mechanizmov v tele. Je absolútne zásadné pre okysličovanie tkanív, transport živín v organizme, vitalitu aj celkové fungovanie organizmu. Srdcový sval je veľmi špecifický a nepodobá sa žiadnemu inému v tele.

FUNKCIA SRDCA, STAV CIEV A TLAK KRVI SPOLU VEĽMI ÚZKO SÚVISIA

Stav ciev ovplyvňuje aj množstvo tuku obsiahnutého v krvi, ktorá nimi koluje. **Udržiavať správnu hladinu tukov v krvi je teda nevyhnutné ako pre plynulý prietok krvi cievou, tak pre stav ciev.** Kyseliny DHA (dekozahexaenová) a EPA (eikozapentaenová) majú skvelú vlastnosť: udržať hladinu tukov v krvi v prirodzených medziach. Bohatým zdrojom týchto tukov sú tučné ryby, ako losos, sleď, makrela či sardely. Prímorské štáty a oblasti ako Japonsko či Brazília sú tradične spájané s nižším rizikom výskytu kardiovaskulárnych ťažkostí. Táto situácia je ovplyvnená celkovým životným štýlom a stravou.

Pravidelná konzumácia rybieho tuku napomáha udržať zdravé srdce a tiež optimálnu hodnotu krvného tlaku.

Odporúčaná pravidelná konzumácia rýb má však niektoré úskalnia, a to s ohľadom na zvýšené environmentálne znečistenie morí a tým zvyšovanie prítomnosti ťažkých kovov a dioxínov v rybách. Mnohí sa rybám vyhýbajú pre ich špecifickú vôňu, ale aj pre problémy s veľkým množstvom drobných kostí pri ich konzumácii. Preto je výživový doplnok **Omega 3 rybí olej FORTE** vo forme kapsúl veľmi praktickým a jednoduchým pomocníkom pri dopĺňaní týchto látok vďaka ich ľahkej dostupnosti, dlhšej

trvanlivosti a aj eliminácii nepríjemného zápachu. Navyše tento tuk prechádza vysoko kvalitným čistiacim procesom a je získavaný z rýb žijúcich v ekologicky čistých oblastiach okolo Peru.

Zvýšená hodnota krvného tlaku patrí medzi najčastejšie civilizačné choroby.

V začiatkoch sa však nijako negatívne neprejavuje, často tak o nej ani nevieme. Môže sa ale prejavíť únavou či problémami so spánkom. Cievny tlak je vplyvom tlaku neustále vystavené vyššiemu opotrebovaniu a sú na ne kladené vyššie nároky, čo výrazne obmedzuje ich životnosť. Rizikovými faktormi pre zvýšenie krvného tlaku sú obezita, nadmerná konzumácia soli a alkoholu, nedostatok pohybu, stres i fajčenie.



Výživový doplnok



Výživový doplnok

Z prímorských oblastí pochádza aj **olivovník** – rastlina s dobre známymi chuťovými plodmi. Nepesťuje sa však len kvôli chutným plodom či oleju, ktorý sa z nich lisuje. Zaujímavá je aj vďaka aktívnej látke oleuropein, ktorá sa v najvyššej koncentrácii vyskytuje v listoch olivovníka.

Extrakt z olivových listov vykazuje vysoké antioxidantné vlastnosti, to znamená, že je schopný chrániť bunky pred stresovými faktormi zo znečisteného životného prostredia. Jeho hlavný benefit je však už po stáročia v schopnosti pomôcť telu udržať optimálnu hladinu krvného tlaku.

Mechanizmus tohto blahodarného účinku nie je úplne známy, pravdepodobne ide o súhrn viacerých faktorov. **Zaujímavé je, že v jednej tablete výživového doplnku OptiTensin môžeme nájsť toľko oleuropeínu ako v 4 litroch panenského olivového oleja.** Prípravok **OptiTensin** s vysoko kvalitným extraktom z olivovníka je vhodné užívať dlhodobo.

OBSAH OLEUROPEINU



LÁTKY, KTORÉ TELU MÔŽU CHÝBAŤ PRI UŽÍVANÍ NIEKTORÝCH LIEKOV

Bohužiaľ, užívanie niektorých liekov, ako napríklad diuretík, ktoré sa niekedy používajú pri liečbe vysokého krvného tlaku, môže viesť k trvalo zníženému množstvu niektorých dôležitých živín v tele. Napríklad **magnézium** je jedným z minerálov, ktoré užívanie liekov priamo ovplyvňuje.

Tento prvok zabezpečuje správnu funkciu nielen kostrových svalov, ale aj srdcového svalu.

Magnézium sa vhodne dopĺňa s **vitamínom B6 (Magnesium B6)**, ktorý tiež **zaisťuje správnu funkciu nervového systému** rovnako ako energetické mechanizmy v tele.

Ďalšou dôležitou látkou, ktorej hladinu by sme mali mať pod kontrolou, je **Koenzým Q10**, čiže ubiquinón. Tento provitamín je obsiahnutý takmer v každej ľudskej bunke.

Srdce je jedným z orgánov s vysokými energetickými nárokmi a bola tu nameraná najvyššia koncentrácia koenzýmu Q10.

Doplňovanie koenzýmu Q10 je odporúčané najmä starším osobám, ďalej pri užívaní „statínov“ – liekov, liekov na liečbu vysokej hladiny cholesterolu, pretože ich užívaním preukázateľne dochádza k zníženiu hladiny koenzýmu Q10 v bunkách.

Výživové doplnky





Ostrov Vis bol vždy ostrovom vinárov a rybárov. Mesto Komiža na západnom pobreží ostrova je považované za rybársku kolísku a bývalo jedným z najvýznamnejších stredísk rybolovu na Jadrane – dnes to pripomína aj múzeum rybolovu a široká ponuka rybích špecialít v miestnych vyhlásených reštauráciách. Hovorí sa, že prvú vínnu révu v Dalmácii zasadili starí Gréci a že bola zasadená práve na višskom poli. Už antický spisovateľ Agatarhides hovoril, že je víno z Visu je v porovnaní s inými omnoho lepšie. Nájdete tu krásnu prírodu, ekologické poľnohospodárstvo aj zachovalú tradičnú architektúru. Vďaka tomu je ostrov Vis skutočne jedinečný.

Tip na dovolenku

od Lucie Benešovej



Lucie a jej rodina na ostrove Vis.

„Ak chcete nájsť skutočne najlepšie ubytovanie a cenovo prijateľné, odporúčam prenajať si dom priamo od majiteľa. Jednáte priamo s ním a naozaj je to super. Tento rok sme si takto prenajali dom **v Chorvátsku na ostrove Vis** od jedného námorníka. Vis je krásny ostrov plný štrkových pláží, je tu veľa zátok a hlavne je tu menej ľudí ako inde v Chorvátsku. Je to ideálne miesto pre všetky letné športy, ktoré sme si tu do sýtosti užili. Plávali sme, potápali sa, jazdili na motorovom čine a nezabudli sme ani na paddleboard. Ak chcete ísť niekde, kde si oddýchnete od hluku veľkomesta, potom choďte sem“



wellness hotel
Panorama

Existuje skvelý hotel s rovnako skvelým personálom?
Áno - v Moravskom krase!

Wellness Hotel Panorama****

Dobre a s láskou vedený rodinný wellness hotel rakúskeho typu, ktorého konkurenčnou výhodou je personál, osobný prístup majiteľa a stabilný rast kvality i služieb už 27 rokov.

Pobyty pre ženy
Wellness pobyty pre dvojice
Rodinné pobyty s deťmi
Konferencie
Team building

„Nečítame často internetové hodnotenia. Vracajúci sa hostia tvoria viac ako 70 % našej klientely. To sa nám javí ako objektívna spätná väzba, na ktorú sme hrdí. Avšak stále sa rovnako snažíme. Veď každý deň je nový začiatok.“

Ing. Ivo Lachman, riaditeľ

SÚŤAŽTE s nami o pobyt vo wellness hoteli v Moravskom krase!

CHCETE VYHRAŤ **LUXUSNÝ ZÁŽITOK** V PODOBE POBYTU **PRE DVE OSOBY** V ŠTVORHVEZDIČKOVOM **WELLNESS HOTELI PANORAMA?**

Stačí, keď nám vyfotíte a napíšete svoj **najobľúbenejší tekvicový recept** a porota vyberie jeden výherný, ktorý navyše **uverejníme v budúcom čísle časopisu Klubu zdravia Walmark!**

Svoje recepty spolu s fotografiou zasielajte na adresu: Klub zdravia Walmark, P.O.BOX č. 4, 010 02, Žilina 2. Na obálku napíšte heslo „**Tekvica**“. Alebo e-mailom na adresu: klubzdravia@walmark.sk.

Nezabudnite nám napísať svoju mailovú adresu alebo telefónne číslo, na ktorom vás v prípade výhry, zastihneme.

Súťaž bude prebiehať od 11. 9. 2017 do 31. 10. 2017. Výhercu budeme kontaktovať telefonicky alebo mailom.



WELLNESS HOTEL PANORAMA

Češkovice 168, 678 01 Blansko
www.hotelpanorama.cz,
e-mail: recepcie@hotelpanorama.cz,
tel.: 725 418 111 nebo 516 418 111



Ste s nami už 20 rokov a to si žiada odmenu!

Spoločnosť Walmark chce umožniť viac ľuďom vziať zodpovednosť za svoje zdravie do vlastných rúk. Aj preto je v oblasti zdravotníckej starostlivosti najrýchlejšie rastúcou spoločnosťou v strednej Európe. Vďaka svojmu zameraniu na inovácie umožňuje svojim zákazníkom robiť tie najlepšie možné rozhodnutia v oblasti ich zdravia.

Ďakujeme za vašu priazeň!

Využite zľavu na nákup pri objednávke
nad 19 €, 39 €, alebo 59 €!



Zľavový kód zadajte pri on-line objednávke alebo ho povedzte našim operátorkám pri objednávke cez bezplatnú infolinku **800 141 141**, Po-Pi 7-17 hod. Zľava platí na nezľavnené produkty.

Zľavové kódy:

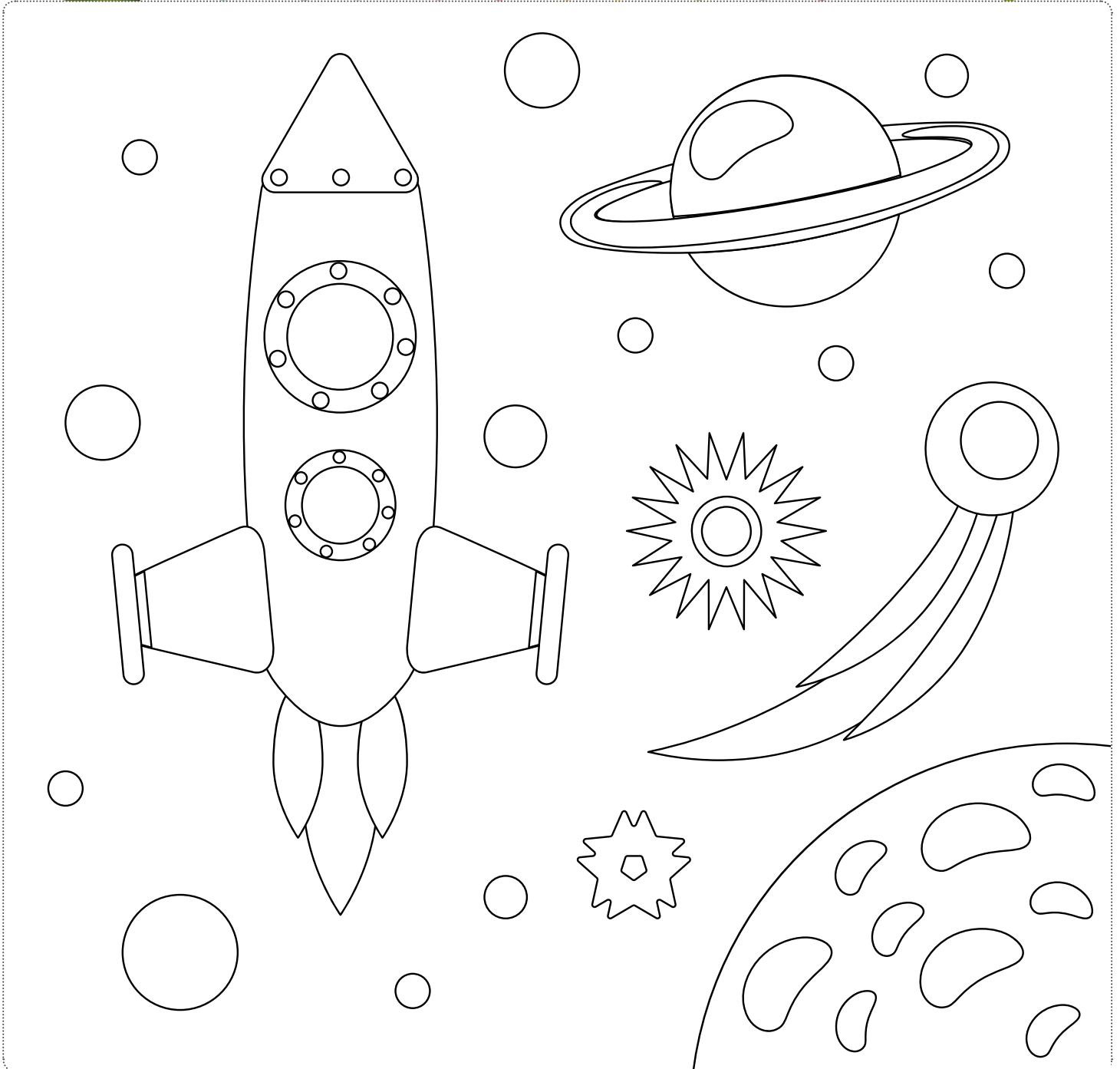


17W9SL5
zľava 5 % pri nákupe nad 19 €

17W9SL1
zľava 10 % pri nákupe nad 39 €

17W9SL2
zľava 20 % pri nákupe nad 59 €

Zľavové kódy platia do 31. 10. 2017.



Prostenal[®] FORTE

Osvedčená starostlivosť o prostatu



VÝŽIVOVÝ DOPLNOK

Saw palmetto

pomáha udržiavať zdravú prostatu

Príhľava dvojdomá

pomáha udržiavať správnu funkciu močového ústrojenstva, podporuje vitalitu a energiu

Zinok

prispieva k udržaniu normálnej hladiny testosterónu v krvi

www.prostenal.sk