

Klub **zdravia**

ČASOPIS KLUBU ZDRAVIA WALMARK

ZIMA 2019



ZDRAVÁ KUCHYŇA

RECEPTY NA
POSILNENIE IMUNITY

STR. 6

ŽIVOTNÝ ŠTÝL

DAJTE ŠANCU VAŠIM
PREDSAVZATIAM

STR. 12

SÚŤAŽ

FANTASTICKÉ CENY
ZA NAJKRAJŠÍ
VIANOČNÝ ZÁŽITOK

STR. 22



ANDREA TÖGEL KALIVODOVÁ

„NA NEFOREMNÚ OPERNÚ DIVU
BY SA ZLE POZERALO!“

AKTUALITA

PRÍRODNÉ PROSTRIEDKY
PRE VÁŠ „IMUNITNÝ REŠTART“

STR. 4



PRE DETI A RODIČOV

PODPORTE DETSKÚ IMUNITU
PRÍRODNOU CESTOU

STR. 8

HLAVNÁ TÉMA

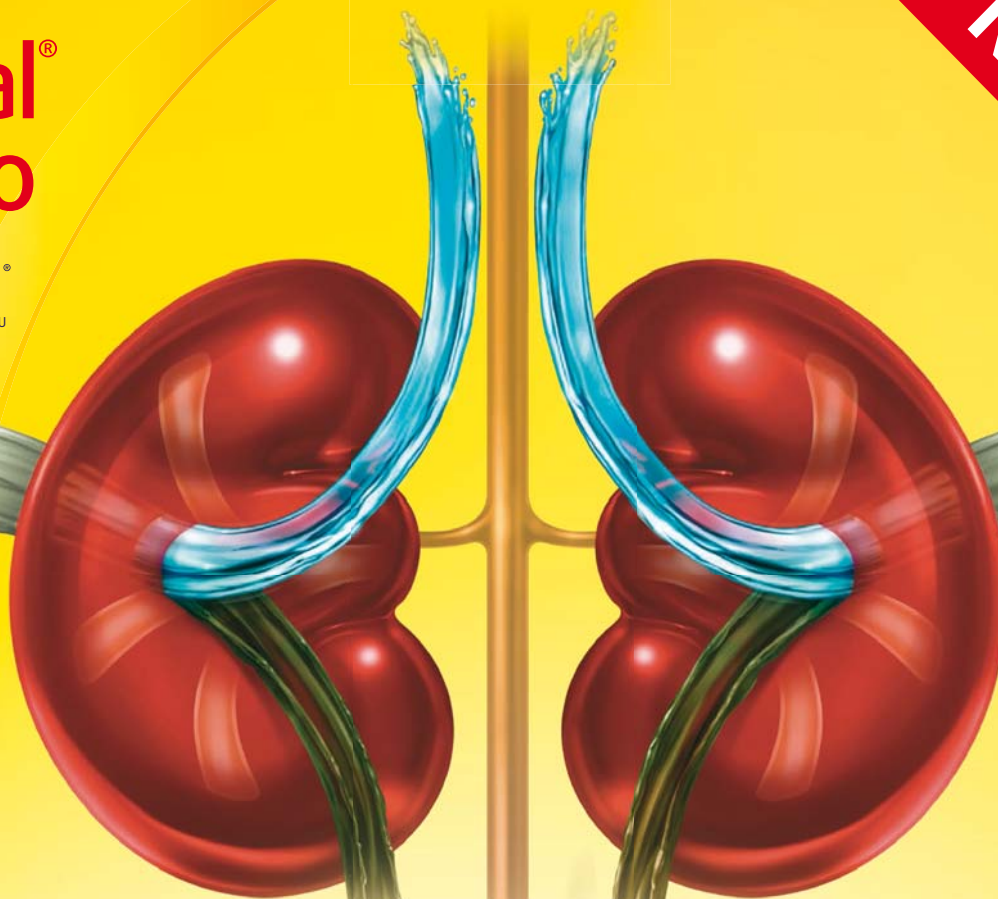
DOSTAŇTE SVOJE TELO
SPÄŤ DO FORMY

STR. 16

Urinal[®] Nefro

— od —
IDELYN[®]
BUĎTE OPĀŤ SAMA SEBOU

NOVINKA



Udržujte filtre svojho tela fit s Urinal[®] Nefro

Vaše obličky pracujú tvrdo každý deň. Môže dôjsť k ich preťaženiu toxínmi a odpadovými látkami, ktoré filtrujú. Využite silu prírodných zložiek na ochranu ich buniek s **Urinal[®] Nefro**. Podporte ich nenahraditeľné funkcie aspoň dvakrát ročne.



Výživový doplnok

Obsahuje extrakty z koreňa ihlice tŕnitej a listov olivy európskej, ktoré podporujú vylučovaciu funkciu obličiek.

— Viac na —
www.idelyn.sk



6

AKTUALITA

Prírodné prostriedky pre váš „imunitný reštart“ 4

ZDRAVÁ KUCHYŇA

Recepty na posilnenie imunity 6

PRE DETI A RODIČOV

Podporte detskú imunitu prírodnou cestou 8

NOVINKY

Urinal, Prostenal, Biopron, Herba C 10



16

ŽIVOTNÝ ŠTÝL

Dajte šancu vašim predsavzatiam 12

STRETNUTIE

Andrea Tögel Kalivodová 14

HLAVNÁ TÉMA

Dostaňte svoje telo späť do formy 16

TIPY OD CELEBRITY

Tip Andrey Kalivodovej na výlet alebo dovolenku a jej obľúbený recept 19



19

CESTOVANIE

Tipy na aktívnu dovolenku s deťmi v horách 20

SÚŤAŽ

Fantastické ceny za najkrajší vianočný zážitok 22

ZÁBAVA PRE DETI

Maľovanka s Biopronom 23

VÁŽENÍ A MILÍ PRIATELIA,

zima je v plnom prúde a mnohí z nás by najradšej skočili do teplej postele a vyliezli z nej až s prvým jarným slniečkom. Sú medzi nami aj takí, ktorí zimu milujú a užívajú si ju plnými dúškami. Nový rok navyše ešte len začína, takže je namieste myslieť aj na to, ako si svoje zdravie udržať v ideálnej forme. Odpovede na to, ako posilňovať imunitu, či akým spôsobom zbaviť telo toxínov, nájdete v našom novom čísle časopisu Klub zdravia. Nájdete tu články nielen o detskej imunite, ale aj o detoxikácii organizmu.

Okrem toho vám predstavíme novinky v našom portfóliu, medzi ktorými nájdete napríklad Urinal Express, unikátne vrecúška na prípravu horúceho nápoja, ktoré využijete v prípade zápalu močových ciest, Urinal Nefro, inovatívne tablety obsahujúce extrakty z ihlice tŕnitej a olivy európskej, ktoré podporujú funkciu močových ciest, alebo Prostenal Night určený mužom na udržanie zdravej prostaty.

Okrem iného sa môžete tešiť na rozhovor s českou opernou speváčkou Andreou Kalivodovou, v ktorom sa vám zverí, ako sa udržuje fit, ako sa stará o svoje hlasivky a aké predsavzatia si dáva. A prezradí vám aj svoj obľúbený recept na polievku, ktorá je pre zimné obdobie ako stvorená – boršč s cviklou!

Želáme vám krásne čítanie a nech sa vám v novom roku splní to, po čom túžite!

Tim Klubu zdravia Walmark

Klub zdravia Walmark: časopis o zdraví a zdravom životnom štýle | **Číslo, miesto a dátum vydania:** 1/2019, Český Těšín, február 2019 | **Registrácia:** MK ČR E 20359
Vydavateľ: Walmark, a. s., Oldřichovice 44, 739 61 Trinec | **IČ:** 536016
Korešpondenčná adresa: Klub zdravia Walmark, P.O.BOX č. 4, 010 02 Žilina 2

VÝŽIVOVÉ DOPLNKY
BIOPRON®

ŠPIČKOVÉ ZLOŽENIE
PRE NOVORODENCOV
A DOJČATÁ

Prírodné prostriedky pre vaš „imunitný reštart“

Cez vianočné sviatky a na konci roka prechádza náš organizmus tradičnou zaťažkovacou skúškou. V tomto čase totiž dávajú mnohí z nás, ako sa patrí, zabrať svojmu tráveniu a tým prípadne aj imunite. Skrátka – všetko súvisí so všetkým a nie náhodou práve v črevách sídli prevažná väčšina imunitných buniek. Radi by ste sa čo najrýchlejšie dostali opäť do formy, rozhýbali zlenivený metabolizmus a vyhli sa rôznym vírusom, ktoré teraz zúria ostošesť? Stavte na prírodné posilňovače imunity. Po niektoré z nich stačí siahnuť do špajzy



CESNAK

Obsahuje veľmi dôležitú látku alicín, ktorá sa pri mechanickom spracovaní (keď napríklad rozláčíte alebo rozhrzyiete strúčik cesnaku) mení na super liečivý alicín so silnými antibiotickými účinkami. Cesnak sa dá využiť pri bolestiach hrdla, pri nádche, chrípke, prieduškových alebo pľúcnych infekciách. Výborne sa osvedčil aj v boji s črevnými zápalmi, kvasinkovými infekciami a parazitmi. Veľmi účinne pomáha proti kašľu a blahodarne pôsobí pri infekciách dolných dýchacích ciest a bronchitídach. Najväčšiu silu má v surovom stave a čím viac zápacha, tým lepšie. Bojíte sa, že vám bude cítiť z úst? Neprijemný zápach sa dá ľahko spláchnuť zeleným čajom alebo zajesť kúskom surového petržľenu. Pomáha aj žuvanie čerstvých mätočných lístkov či kávových zrn.

CIBUĽA

Pri jej krájaní často uroníme nejednu slzu, ale tá trocha plaču stojí zato. Cibuľa obsahuje predovšetkým vitamíny radu B, vitamín C, veľké množstvo flavonoidov (rastlinné antioxidanty), z minerálov váp-

nik, draslík, sodík, železo a síru. A práve sírové silice prepožičiavajú cibuli jej špecičnú vôňu a vlastnosti účinného prírodného prostriedku, ktorý si dokáže poradiť s chrípkou a ďalšími vírusmi, a to nielen vďaka priamej konzumácii, ale aj inhaláciou cibulových výparov (už naši predkovia kládli k hlave chorého tanierik s čerstvo nakrájanou cibuľou).

ZÁZVOR

Zázvorový koreň je nabitý bioaktívnymi látkami, ktoré v tele pôsobia ako silné antioxidanty, podporujú prirodzenú imunitu a pomôžu vám v chrípkovom období odolať zákerným vírusom i baktériám. Na to, aby zázvor prejavil svoje liečivé účinky, ho stačí celkom málo (cca 30 gramov denne). Môžete si z neho uvariť čaj, naložiť ho do medu, primiešať do marinády k mäsu, pripraviť ho ako kandizovaný alebo si z neho vyrobiť domáci sirup. Aby vám zázvor dlhšie vydržal, zabalte ho do obrúska, vložte do papierového vrečka a dajte do chladničky, kde bez problémov vydrží až 3 týždne. Pokiaľ ho necháte na vzduchu, vyschne, keď ho dáte do igelitového vrečka, splesnie.

CITRUSOVÉ PLODY

Všetky citrusové plody (mandarínky, pomaranče, citróny, limetky, grapefruity, pomelo) sú veľmi bohaté na vitamín C, ktorý je zásadný pre našu obranyschopnosť – zvyšuje odolnosť proti vírusom a baktériám. V organizme pôsobí aj ako veľmi účinný antioxidant, napomáha celkovej regenerácii a tvorbe antistresových hormónov (ako je známe, práve stres je jedným z úhlavných nepriateľov našej imunity). Citrusy ďalej obsahujú vitamíny radu B, kyselinu pantoténovú, kyselinu listovú, vápnik, horčík a mnoho ďalších cenných látok. Vďaka svojim čistiacim účinkom môžu byť takisto veľmi prospešné pri detoxikácii.



RAKYTNÍK

Sýto oranžové plody sú doslova nabité zdraviu prospešnými látkami. Medzi najvýznamnejšie patria napr. omega mastné kyseliny (omega-3, 6, 7 a 9) a široké spektrum vitamínov včítane „céčka“, ktorého je tu až 25-krát viac než v citrusoch (jedna bobuľka rakytníka údajne pokryje dennú potrebu vitamínu C dospelého človeka). Z ďalších živín sú to vitamíny B1, B2, B6, E, F, K, P, betakarotén, provitamín D, triesloviny, vínne a jablčné kyseliny a minerálne soli. Nie teda div, že tento bohatý koktail živín, ktoré okrem iného pozitívne ovplyvňujú našu imunitu, býva často prirovnávaný k elixíru zdravia a mladosti.

ECHINACEA

Echinacea, ľudovo nazývaná divoký kvet prerie, disponuje veľkým množstvom blahodarných účinkov. Tým najdôležitejším je schopnosť podporovať imunitný systém. Obsahuje látku echinakozid, ktorá v tele podporuje prirodzené procesy obranyschopnosti, ako je riadna tvorba imunitných buniek. Tie chránia organizmus pred infekciami a starajú sa o výrobu vhodných protilátok. Najbohatšou zásobárňou živín je koreň. ■

Tip Walmarku

Herba-C RAPID

Herba-C RAPID je výživový doplnok prémiovej kvality s vysokou dávkou vitamínu C a zinku na podporu imunitného systému. Obsahuje optimálnu kombináciu 4 bylinných extraktov, ktoré sa tradične používajú na podporu dýchacích ciest.

Akútna podpora imunitného systému a dýchacích ciest

- Akútna podpora imunitného systému.
- Vhodný v období zvýšeného výskytu nachladnutí.
- Vyrobený držiteľom certifikátu GMP.
- Vysoká dávka vitamínu C a zinku.
- Optimálna kombinácia echinacey, bazy čiernej, pelargónie a kurkumy.
- Vysoko kvalitný extrakt z koreňa echinacey.

Echinacea purpurea

je jednou z najobľúbenejších rastlín tradične používaných na podporu imunitného systému a dýchacích ciest. Zároveň má priaznivý vplyv na dolné močové cesty.

Kurkuma

(*Curcuma longa*) je rastlina pôvodom z Indie, ktorej používanie má veľmi dlhú históriu, datuje sa už pred 4000 rokmi. Hojne sa používa pre svoj priaznivý vplyv na zdravie. Je považovaná za jednu z najúčinnějších rastlín vďaka svojim silným antioxidantným vlastnostiam, pomáha podporovať dýchacie cesty a celkový imunitný systém.

Pre viac informácií a objednávky navštívte www.klubzdravia.sk alebo volajte na bezplatnú linku +421 800 191 191.



Výživový doplnok

Baza čierna

(*Sambucus nigra*) je po stáročia používaná v tradičnej prírodnej medicíne vďaka svojmu priaznivému vplyvu na zdravie. Podporuje dýchacie cesty a celkovo imunitný systém. Prírodzene obsahuje celý rad cenných látok, ako je tannín, aminokyseliny, karotenoidy, rutín a vitamíny – predovšetkým veľké množstvo vitamínu C. Vďaka prírodzene sa vyskytujúcim antioxidantom chráni bunky pred oxidatívnym stresom spôsobeným voľnými radikálmi. Prispieva k prečisteniu organizmu a správne mu hospodáreniu s vodou v tele.

Pelargónia

(*Pelargonium sidoides*) je v južnej Afrike používaná už po stáročia vďaka svojmu priaznivému vplyvu na zdravie horných ciest dýchacích.

Zinok

je nevyhnutnou minerálnou látkou pre celý rad biologických funkcií a je dôležitou zložkou mnohých enzýmov v ľudskom tele. Zinok podporuje správnu funkciu imunitného systému a chráni bunky pred oxidatívnym stresom spôsobeným voľnými radikálmi.

Vitamín C,

známy aj ako kyselina askorbová, je vo vode rozpustný vitamín dôležitý pre mnohé fyziologické funkcie. Naše telo potrebuje konštantný príjem vitamínu C, pretože si ho nevie samo vytvoriť. Okrem podpory imunitného systému vitamín C prispieva aj k tvorbe kolagénu a tým uchováva zdravé kosti, chrupavky, zuby, dŕasná a kožu. Navyše chráni bunky pred oxidatívnym stresom spôsobeným voľnými radikálmi a prispieva aj k znižovaniu únavy a vyčerpania.



Recepty na posilnenie imunity

V tomto období, viac ako inokedy, zúria rôzne respiračné ochorenia – nachladnutie, chrípky, virózy. Na zmiernenie príznakov a ako prevencia sa dá využiť aj celý rad prírodných prostriedkov. Inšpirujte sa osvedčenými receptmi a podporte svoju odolnosť.

Cesnakové mlieko

BUDETE POTREBOVAŤ:

1 liter mlieka, 5 – 10 gramov cesnaku

POSTUP:

Do mlieka nastrúhajte surové strúčiky cesnaku, dôkladne premiešajte a pite denne malý pohárik. Pokiaľ vám surový cesnak nerobí dobre na žalúdok, pokrájajte nadrobno jeden strúčik, vložte ho do hrnčeka s horúcim mliekom, premiešajte a nechajte 15 minút lúhovať. Potom sceďte a popíjajte 3-krát denne.



Cesnaková voda

BUDETE POTREBOVAŤ:

6 strúčikov cesnaku, 8 polievkových lyžíc cukru

POSTUP:

Strúčiky nasekajte nadrobno, vložte do 250 ml vody a pridajte cukor. Zamiešajte a varte na miernom ohni 10 minút. Potom nechajte niekoľko hodín odležať a sceďte. Skladujte v chladničke. Užívajte denne pred obedom 1 malý pohárik.

Zázvor v mede

BUDETE POTREBOVAŤ:

asi 10 cm zázvorového koreňa, 2 citróny a med

POSTUP:

Citróny vopred namočte do vlažnej octovej vody, aby ste kôru zbavili chemikálií. Potom ich aj so zázvorovým koreňom nakrájajte na tenké plátky, vložte do umytého pohára, zalejte medom a dajte do chladničky. Nechajte 3 dni odležať a pri ťažkostiach (alebo aj preventívne) užívajte 1 lyžičku denne. Pokiaľ zázvor aj citrón rozmixujete v mixéri, bude sa vám hotová zmes lepšie naberáť a nebude tak veľmi štipať.



Kandizovaný zázvor

BUDETE POTREBOVAŤ:

asi 3 väčšie kusy zázvoru, 4 polievkové lyžice cukru

POSTUP:

Zázvor ošúpte a nakrájajte na 2 – 3 mm hrubé plátky. Vložte ich do hrnca a zalejte vodou tak, aby boli ponorené. Prikryte pokrievkou a za občasného miešania varte asi 10 minút. Vývar zlejte, plátky zalejte čerstvou vodou a opäť 10 minút povarte. Celý postup opakujte celkom 4-krát. Po poslednom zliatí ešte raz zalejte vodou a pridajte cukor. Privedte do varu a za občasného miešania varte dovtedy, až sa väčšina tekutiny odparí a v hrnci sa vytvorí hustý sirup, ktorý obalí všetok zázvor. Zázvorové plátky preložte na tanier a nechajte zaschnúť. Konzumujte preventívne ako „zdravú maškrtu“.

Zázvorový sirup

BUDETE POTREBOVAŤ:

150 g čerstvého koreňa, 1 kg cukru, šťavu z 2 citrónov

POSTUP:

Zázvor ošúpte a nakrájajte na tenké plátky. Do hrnca nasypte cukor a zalejte pollitrom vody. Pridajte pripravený zázvor a zmes privedte do varu. Varte 15 minút. Potom hrniec odstavte z platne a vmiešajte čerstvo vytlačenú citrónovú šťavu. Nechajte chvíľu schladieť, preceďte a nalejte do sklenených fľašiek. Sirup môžete užívať samotný po lyžičkách alebo ho pridávať do čaju.

Tonikum s jablčným octom

BUDETE POTREBOVAŤ:

700 ml jablčného octu, ¼ šálky jemne nasekaného cesnaku, ¼ šálky jemne nasekanej cibule, 2 čerstvé čili papričky (čím štiplavejšie, tým lepšie), ¼ šálky strúhaného zázvoru, 2 polievkové lyžice strúhaného chrenu, 2 polievkové lyžice práškovej kurkumy

POSTUP:

Ingrediencie s výnimkou octu zmiešajte v miske a preložte do zaváracieho pohára. Dovnútra nalejte jablčný ocot, doplňte pohár až vo vrch, uzavrite a pretrepte. Skladujte na chladnom a suchom mieste 2 týždne. Niekoľkokrát cez deň pretrepte. Potom tekutinu preceďte cez plastové sitko, na ktoré ešte položte gázu. Preventívne užívajte 1 polievkovú lyžicu denne.

Citrónovo-cesnakový elixír

BUDETE POTREBOVAŤ:

1 väčší citrón, 1 roztlačený strúčik cesnaku

POSTUP:

V hrnčeku zmiešajte čerstvo vytlačenú citrónovú šťavu a rozpučený cesnakový strúčik. Zmes zalejte horúcou vodou a keď trochu vychladne, pridajte 1 polievkovú lyžicu medu. Nápoj potom sceďte. Pite preventívne každý deň po malých dúškoch.

Tinktúra z hlivy ustricovej

BUDETE POTREBOVAŤ:

60 gramov sušenej hlivy, 200 ml 40 % liehu

POSTUP:

Hlivu rozmixujte s liehom na kašu. Nalejte ju do veľkého pohára, dobre ho uzavrite a na 14 dní postavte na tienisté teplé miesto. Denne pretrepávajte. Potom zmes preceďte, zvyšky húb vyžmýkajte a tinktúrou naplňte tmavé uzatvárateľné sklenené fľaštičky (takto uskladnená vydrží až 2 roky). Užívajte 2-krát denne 5 kvapiek do 2 dcl vody.



Echinaceová tinktúra

BUDETE POTREBOVAŤ:

100 gramov echinaceového koreňa, 500 ml čistého 60 % liehu

POSTUP:

Nasekaný koreň zalejte liehom a za občasného pretrepávania nechajte v uzavretej nádobe pri izbovej teplote týždeň odstáť. Výluh prefiltrujte a užívajte 1 lyžičku ráno nalačno (v prípade potreby aj večer).

Rakytníkové víno

BUDETE POTREBOVAŤ:

hrsf rakytníkových bobuliek,
hrsf šípok zbavených jadierok
a chpkov, 1 liter kvalitného
bieleho vína

POSTUP:

Roztlačte rakytníkové bobuľky, pridajte k nim šípky a všetko zalejte vínom. Nechajte 14 dní lúhovať na teplom mieste a denne pretrepávajte. Potom sceďte a plody ešte poriadne vyžmýkajte. Tekutinu nalejte do pohára a dobre ho uzavrite. Skladujte na chladnom a tmavom mieste. Užívajte denne 1 malý pohárik.



Podporte detskú imunitu prírodnou cestou

V chrípkovom období sme oveľa náchylnejší na rôzne respiračné choroby a jediným spoľahlivým pomocníkom v tomto smere je naša imunita, o ktorú sa treba starostlivo starať a sústavne ju posilňovať. Pri deťoch to platí dvojnásobne. Ich obranný systém nie je ešte dostatočne silný, takže stačí aj ľahké prechladnutie, aby sa na druhý deň ráno prebudili so zvýšenou teplotou a bolesťou v hrdle. Nehovoriac o tom, že v školách či škôlkach hrozí až štyrikrát vyššie riziko nákazy



Tešíte sa, že si všetci spoločne užijete jaré prázdniny, ale bojte sa, aby ste ich namiesto toho netrávili doma starostlivosťou o malého mrzutého pacienta, ktorý by teraz zo všetkého najradšej vyvážal na zjazdovke? Niektoré veci neovplyvníte, napríklad to, či vaše dieťa sedí vedľa spolužiaka, ktorý kašle a smrká. Niečo však predsa urobiť môžete.

O ZDRAVÍ I CHOROBE ROZHODUJE IMUNITA

Či choroba vo finále prepukne, alebo nie, závisí totiž hlavne od toho, v akej kondícii sa nachádza imunitný systém. Ten môžu oslabiť rôzne negatívne vplyvy, ako napr. nevhodná strava, nedostatok vitamínov, minerálov a ďalších potrebných živín, nadmerný stres, nedostatok

pohybu, ale aj spánku a odpočinku. Čo z toho vyplýva? Ak chcete podporiť detskú imunitu, v prvom rade treba dbať na pestrý a vyvážený jedálny lístok, zabezpečiť deťom kvalitný spánok a postarať sa aj o to, aby sa namiesto vysedávania pred televíziou či s tabletom každý deň trochu vonku prebehli, a to bez ohľadu na počasie.

ZAČNITE DEŇ HRNČEKOM ŠÍPKOVÉHO ČAJU

V chrípkových obdobiach je vhodné zvýšiť príjem vitamínu C – tento silný antioxidant je totiž ideálnym spojencom v boji proti infekciám. Jedným z najbohatších prírodných zdrojov „céčka“ je rakytník, ktorý sa dá konzumovať v podobe nápojov, džemu, lekváru a sirupov. Výborne sa hodí aj do smoothie alebo napríklad k morke či divine. Bobuľky môžete naložiť aj do oleja a medu. Vynikajúcou zásobárnou vitamínu C sú aj šípky (uvarte deťom na raňajky šípkový čaj), citrusové ovocie, čierna ríbezle (tu prídu vhod zamrazené letné zásoby), kyslá kapusta, ružičkový kel, zemiaky, červená paprika, brokolica, medvedí cesnak alebo žerucha.

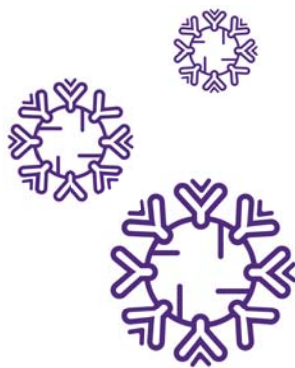
PRAVIDELNE DOPŔŇAJTE „SLENEČNÝ VITAMÍN“

Na správnu činnosť imunitného systému je potrebný aj vitamín D, ktorý prirodzeným spôsobom čerpáme zo slnečných lúčov. Aj preto je dôležité, aby deti trávili veľa času vonku. V zime je však intenzita slnečného žiarenia výrazne nižšia než v ostatných ročných obdobiach, preto treba dopĺňať „slnečný vitamín“ prostredníctvom stravy. Jeho dobrým zdrojom je napríklad olej z tresčej pečene, morské ryby ako losos, tuniak, mečiar či halibut, krevety, mlieko a jogurty, pomarančový džús (vyberajte džúsy v kartónovej krabici, ktoré nie sú vyrobené z koncentrátu a sú obohatené o vitamín D) alebo vaječné žĺtka, a to najlepšie od sliepok chovaných vo voľnom výbehu.

ZNÍŽTE TEPLotu V SPÁLNI A DBAJTE NA HYGIENU

Okrem jedálneho lístka môžete posilniť detskú imunitu aj vhodnými režimovými opatreniami. Dohliadnite na to, aby deti chodili zavčasu spať a pokiaľ možno každý deň v rovnakom čase. Niektoré deti sú zvyknuté zaspávať s mobilom na nočnom stolíku. Skončujte s týmto nešvárom! Písanie sms správ a čítanie s kamarátmi dlho do noci narušuje prirodzený spánkový cyklus a brzdí tvorbu hormónu melatonínu, ktorý telo potrebuje na to, aby sa zregenerovalo a načerpalo nové sily. Odpočinutejší organizmus je prirodzene odolnejší proti infekciám.

Dbajte aj na to, aby teplota v miestnosti, kde dieťa spí, bola okolo 18°C. Pri vyššej teplote vzduch stráca vlhkosť, následkom toho dochádza k vysušeniu pokožky a sliznice a človek sa stáva náchylnejší na rôzne choroby. Neoddeliteľnou súčasťou prevencie je aj dôkladná hygiena. Vírusy a baktérie číhajú na každom kroku. Ísť si umyť ruky po toalete, po návrate zvonka alebo pred jedlom – to by mala byť samozrejmosť. Imunitu podporíte aj primeraným otužovaním (omývanie tela špongiou namočenou v studenej vode, krátka studená sprcha) a pravidelnými návštevami sauny, ktoré si môžete užívať spoločne so svojou ratolesťou. ■



Pre viac informácií a objednávky navštívte www.klubzdravia.sk alebo volajte na bezplatnú linku +421 800 191 191.



Výživové doplnky

Tip Walmarku

Detský vek do 12 rokov je typický veľmi rýchlym telesným i psychickým vývojom. Pestrá a nutrične vyvážená strava je pre zdravý rast a rozvoj dieťaťa kľúčová. Samotný príjem potravy väčšinou nepokrýva potrebu všetkých dôležitých živín v dostatočnej miere, hlavne v obdobiach, keď sa deti stravujú mimo domova a dohľadu rodičov. V každom období je však na jeden z týchto aspektov kladený dôraz:

1 – 3 roky: RAST

- Dramatický rast a vývoj kognitívnych funkcií, zvýšená potreba vitamínov D, C a K2, železa; navyše deficiencia vitamínu D a železa je veľmi častá u detí tohto veku.

3 – 6 rokov: IMUNITA

- Rast sa spomaľuje, ale vstup do kolektívu (napr. škôlka) kladie zvýšené nároky na imunitu, preto je vhodné dopĺňať vitamíny C, D, zinok a pod.

6 – 9 rokov: KOGNITÍVNE FUNKCIE

- Vstup do ešte väčšieho kolektívu, koniec „bezstarostného detstva“ – na posilnenie mozgových funkcií sa odporúča dopĺňať omega-3 nenasýtené mastné kyseliny.

Urinal® Express pH

Vrecúška **Urinal® Express pH** na prípravu nápoja obsahujú citrónan sodný a citrónan draselný na rýchlu neutralizáciu kyslého pH moču, čo môže byť príčinou nepríjemného pocitu rezania a pálenia, ďalej prášok zo sušenej šťavy z kanadských brusníc – kľukvy veľkoplodej (*Vaccinium macrocarpon*), ktorá obsahuje prírodné bioflavonoidy, fenolové zlúčeniny a ďalšie látky s garantovaným obsahom 18 mg proanthokyanidínov (PAC) v dennej dávke, a extrakt z listov brezy previsnutej (*Betula pendula*) podporujúci zdravie dolných močových ciest.

- ✓ Rýchla úľava od nepríjemných pocitov pri močení.
- ✓ Užite si prvé dva dni v pohodlí.
- ✓ Vhodné pri užívaní bežných liekov pri vašich ťažkostiach s močovými cestami.

Výživový doplnok
so sladidlom



Výživový doplnok

Urinal® Nefro

Inovatívne zloženie tabliet **Urinal® Nefro**, ktoré obsahuje tradičné rastliny obohatené o doplnkové živiny, je výsledkom prepojenia vedy a prírody. Extrakt z ihlice trnitej a olivy európskej pomáhajú podporiť funkciu močových ciest od močového mechúra až po obličky. Naše jedinečné a silné zloženie na podporu zdravia obličiek pomáha chrániť a starať sa o vaše obličky i močové cesty a zároveň podporuje vylučovacie procesy obličiek. Produkt je vhodný i pre osoby, ktoré mali v minulosti ťažkosti s dolnými močovými cestami a obličkami.

- ✓ Inovatívna podpora močových ciest.
- ✓ Pomáha podporovať vylučovaciu funkciu obličiek.
- ✓ Prispieva k vylučovaniu vody.
- ✓ Podporuje vyplavovanie toxínov a odpadových látok.
- ✓ Prírodné sa doplňujúca zmes bylín.

Pre viac informácií a objednávky navštívte www.klubzdravia.sk alebo volajte na bezplatnú linku +421 800 191 191.



Sinulan® Express Forte 15 ml nosový sprej

Na liečbu nádchy a ochorenia nosových dutín

- ✓ Rýchly účinok - 15 minút.
- ✓ Uvoľňuje upchatý nos.
- ✓ Odstraňuje bolesť dutín uvoľnením tlaku.
- ✓ Eliminuje vírusy a baktérie tým, že ich efektívne vyplaví z nosovej dutiny.
- ✓ Vhodný od 12 rokov.
- ✓ Vhodný i pre tehotné ženy.
- ✓ Zloženie na prírodnej báze s esenciálnymi olejmi.

Zdravotnícka pomôcka

Výživový doplnok

Prostenal® Night

Na menej časté vstávanie v noci

Prostenal® Night kombinuje dobre zdokumentované a tradične užívané rastlinné extrakty a živiny, ktoré majú celkovo pozitívny vplyv na mužské zdravie. Vďaka udržaniu prostaty v dobrej kondícii a podpore prirodzeného močenia pomáha minimalizovať časté nočné vstávanie na toaletu a navyše prirodzeným spôsobom podporuje kvalitný a blahodarný spánok počas noci.

- ✓ **Novinka na menej časté nočné močenie s kanadskými brusnicami a Saw palmettom.**
- ✓ Štandardizovaný extrakt zo Saw palmetta (*Serenoa repens*) je odporúčaná prírodná pomoc na udržanie zdravej prostaty a normálneho prúdu moču.
- ✓ Kanadské brusnice (*Vaccinium macrocarpon*) používajú bylinkári po stáročia a považujú sa aj za jednu zo „super potravín“ našej doby.



Výživový doplnok

Prostenal® Control

Na zdravú prostatu a potenciu

Prostenal® Control predstavuje zlepšené zloženie na osvedčenú starostlivosť o prostatu. Kombinuje dobre zdokumentované a tradične užívané rastlinné extrakty a živiny, ktoré podporujú celkové zdravie prostaty. Udržiava správnu funkciu močových ciest a má priaznivý vplyv aj na sexuálnu aktivitu a výkonnosť.

- ✓ Štandardizovaný extrakt zo Saw palmetta (*Serenoa repens*) je odporúčaná prírodná pomoc na udržanie zdravej prostaty a normálneho prúdu moču.
- ✓ Extrakt z prhľavy dvojdomej (*Urtica dioica*) podporuje správnu funkciu močového ústrojenstva a obličiek.



Pre viac informácií a objednávky navštívte www.klubzdravia.sk alebo volajte na bezplatnú linku +421 800 191 191.



Výživový doplnok

Biopron® Baby kvapky

Biopron® Baby kvapky obsahujú živé kmene *Lactobacillus rhamnosus GG* a *Bifidobacterium animalis subsp. Lactis*. Ich zloženie je vhodné pre deti už od narodenia.

- ✓ Špičkové zloženie pre novorodencov a dojčatá.
- ✓ Pre deti už od narodenia
- ✓ Vhodné pri a po užívaní antibiotík.



Herba-C RAPID

Výrobok prémiovej kvality, s vysokou dávkou vitamínu C a zinkom na podporu imunitného systému, obsahuje optimálnu kombináciu 4 bylinných extraktov, ktoré sa tradične používajú na podporu dýchacích ciest.

Výživový doplnok

- ✓ Vysoká dávka vitamínu C a zinku.
- ✓ Echinacea, pelargónia, baza čierna a kurkuma na extra starostlivosť.
- ✓ Akútna podpora imunitného systému & dýchacích ciest.



Dajte šancu vašim predsavzatiám

Prelom roka je podobnými rituálmi priam povestný. V nerozumnej nádeji, že príchod nového roku všetko zmení, sa predháname v najrôznejších predsavzatiach, ktoré sa najčastejšie týkajú našej postavy, kondície a zdravia. Málokto však svoje predsavzatie splní. Na to, aby tieto zmeny boli trvalé, je totiž potrebná nielen motivácia, ale aj správny „hnací motor“. Máme pre vás niekoľko praktických tipov, ako to urobiť, aby nezostalo len pri sľuboch.





1. Začnite najlepšie hneď

Nečakajte, kým nadíde vhodný čas (budúci pondelok, ďalší mesiac, týždeň po výplate...). Ten najlepší čas je práve teraz. Ak svoje rozhodnutie začnete odkladať, s najväčšou pravdepodobnosťou sa nakoniec do ničoho nepustíte. Vždy totiž existuje nejaké „ale“.



2. Dajte si len jeden cieľ

Máte v pláne prestať fajčiť, zdravo jesť, denne behať desať kilometrov a dvakrát do týždňa relaxovať v saune? To je vážne veľmi pekný a chvályhodný plán, až na to, že sa nedá zrealizovať. Nezdravý návyk nezmeníte zo dňa na deň. Naopak, veľakrát budete musieť vyvinúť značné sebazaprenie. Už to samo osebe predstavuje silný stres a vyžaduje pevnú vôľu. Nikdy si preto nedávajte sériu niekoľkých náročných úloh, ale len jednu. Tú, ktorú považujete za najdôležitejšiu. Budete tak mať omnoho väčšiu šancu na úspech.



3. Tešte sa i z malých úspechov

Podarilo sa vám znížiť váhu o 5 - 10 percent? Blahoželáme! Tým ste urobili veľa pre svoje zdravie. Hoci vám to môže pripadať málo, podľa vedeckých štúdií už tento váhový úbytok dokáže znížiť cholesterol i krvný tlak a zlepšiť celý rad ďalších fyziologických parametrov. Ak ste navyše začali cvičiť, môžete byť na tom vo finále dokonca lepšie než chudý človek, ktorý sa vôbec nehýbe. Hoci máte nejaké tie kilá navyše, nenechajte sa tým odradiť. Naopak, sústreďte sa na udržanie novozískanej váhy a tešte sa z výhod, ktoré vám prináša (oblečiete menšiu konfekčnú veľkosť, lepšie vyzeráte, už sa nezadýchate pri dobiehaní autobusu a pod.). Pamätajte si, čím menšiu zmenu urobíte, tým býva väčšinou trvalejšia.



4. Robte to kvôli sebe

Okolie na vás tlačí, aby ste schudli, vy sa však vo svojom tele cítite príjemne? Kolegovia z práce vás prehovárajú, aby ste s nimi každý pondelok a štvrtok vyrazili do posilňovne, vám sa ale robí zle z predstavy upotených tiel a železných činiek? Dajte si predsavzatie, ktoré chcete naozaj len vy, nie váš manžel, svokra alebo hoci aj šéf. Jedine tak máte šancu, že pri ňom vydržíte.



5. Zostaňte nohami na zemi

Ak vám príroda nadelila atletickú postavu, ťažko z vás niekedy bude Twiggy, takže ani nemá zmysel sa o niečo také pokúšať. Rovnako naivné je dúfať, že počas dvoch mesiacov zhodíte dvadsať kíľ. Nielenže podobnými experimentmi trpí telo i duša, ale za rohom už zlovestne striehne jo-jo efekt. A s tým si je neradne zahrávať!



6. Využite šikovných pomocníkov

Radi by ste urobili prospešné zmeny vo svojej životospráve, ale neviete, odkiaľ máte začať? Jeden vám radí to, druhý ono, a vy sa metódou „pokus-omyl“ potácate od extrému do extrému? Ak nechcete míňať peniaze za nutričných poradcov, máme pre vás jeden skvelý tip – nový interaktívny nástroj Index zdravia. Vďaka tomuto detailne prepracovanému programu, na ktorom spolupracovali poprední českí odborníci, sa dozviete, ako ste na tom so svojou telesnou i duševnou kondíciou a aké konkrétne kroky by ste mali podniknúť smerom k náprave. Ako na to? Stačí vyplniť krátky dotazník, ktorý sa skladá z niekoľkých tematických okruhov a 34 krátkych otázok. V priebehu desiatich minút získate rad cenných informácií: aktuálnu hodnotu BMI, množstvo tekutín, ktoré by ste denne mali vypiť, úroveň telesnej aktivity, čo vášmu telu chýba alebo naopak, čo je navyše, ako aj hodnotu vášho Indexu zdravia, ktorá odráža váš aktuálny zdravotný stav a pohybuje sa v rozmedzí 0 - 100.

Na základe výsledkov dostanete mesačný plán zostavený na mieru a rad ďalších užitočných rád a odporúčaní. Dostanete tiež príležitosť na zakúpenie balíčka troch produktov, ktoré sú pre vás v danú chvíľu najvhodnejšie – v prípade, že sa o svoje zdravie a kondíciu budete chcieť starať cielene. Všetko je pripravené tak, aby zmena nastala postupne, krok za krokom a stala sa tak prirodzenou súčasťou vašej cesty k zdravému životnému štýlu.



7. Nevzdávajte sa pri prvej chybe

Robiť chyby je ľudské. Kto z nás občas nešliapne vedľa? Vypustíte zo svojho slovníka výraz „nikdy“ a nevyčítajte si, keď zhršíte. Zlovyky sú veľmi zákerné a držia sa nás zubami-nechtami. Nie div, že nás občas donútiť zlyhať. To však nie je dôvod na paniku a už vôbec nie na to, aby ste sa svojich cieľov vzdali. Ponechajte si priestor aj na občasné zakopnutie. Honba za dokonalosťou prináša len ďalší zbytočný stres.

Patrí medzi naše najúspešnejšie mezzosopranistky. K najznámejším úlohám tejto temperamentnej speváčky patrí Carmen, ktorú stvárnila na viacerých scénach u nás aj v cudzine. Podporuje mladé talenty a venuje sa aj charite. S manželom Radkom majú dvoch synov, štvorročného Adriana a dvojročného Bastiena. Ako zvláda náročnú kariéru opernej speváčky a domácnosť? Čo jej najviac pomôže a čo robí pre to, aby vyzerala dobre?

Na neforemnú opernú divu by sa zle pozeralo!

Začiatok roka obvykle nabáda k tomu, aby sme na jednej strane bilancovali, na druhej si dávali predsavzatia. Aj vy to robíte? Alebo už nebilancujete a žijete prítomnosťou?

Rozhodne žijem prítomnosťou a budúcnosťou, späť sa veľmi neobzerám. Z minulosti si vyberám len to, čo je prospešné pre lepšiu budúcnosť a poučenie z prípadných chýb.

Máte nejaké „hriechy“, ktorých by ste sa rada zbavili? Čo napríklad diéty? Ženy sú povestné tým, že stále nejaké držia. Alebo toto už neriešite?

No, na neforemnú opernú divu by sa zle pozeralo, ale že by som preto nežila a stále sa obmedzovala, to nie. Držím sa hesla – všetkého s mierou!

Kedysi ste povedali, že ste fatalistka a že sa budete vydávať s vedomím, že je to na celý život. Myslíte, že manželstvo môže vydržať až do smrti? Čo musia pre to obidvaja urobiť?

A prečo by nemalo vydržať? Chce to hlavne vzájomnú toleranciu, vedieť sa od seba vzájomne učiť, počúvať sa a pomáhať. Bez toho všetkého by som napríklad ja nemohla robiť popri rodine svoju prácu.

Tiež som čítala, že ešte ako bezdetná ste hovorili, že neplánujete od dieťaťa odskakovať a pokútno ho niekde dojsť. Že materstvo je jasné rozhodnutie – spievanie alebo materstvo. Napriek tomu máte dve deti a spievate ďalej. Znamená to, že ste sa naučili materské know-how a viete, ako všetko dobre skĺbiť?

Musela som sa veľmi zmeniť – predovšetkým sa naučiť stopercentne organizovať svoj čas, byť praktickejšia a realickejšia. V tom som sa napríklad hodne učila od svojho manžela. Myslím, že sa to dá skĺbiť a že to teraz zvládame vynikajúco. Aby som všetko stíhala, veľmi mi pomáha aj to, že mám svoje auto, konkrétne Peugeot, s luxusnou servisnou starostlivosťou a zázemím.

Pochádzate z Moravy, je vám Morava stále blízka?

Určite, mám tam rodičov a rad priateľov. Rada sa tam vraciam ako na koncerty, tak pri cestách za rodinou. Je to stále môj druhý domov.

Čo vás ako ženu vie najviac potešiť? Myslím, keď vám náhodou zostane nejaký voľný čas, pokiaľ vôbec niečo také môže existovať s dvoma malými deťmi.

Ja spájam príjemné s užitočným, musím sa udržiavať, tak chodím pravidelne ku kaderníkovi, do kozmetického salóna, cvičiť, upraviť si nechty a tam všade mi je dobre. Viem tam vypnúť a zrelaxovať. Veľmi rada navštevujem kliniku estetickej medicíny Petra Clinic, kde mi poskytujú vynikajúcu komplexnú starostlivosť.

Ak dovolíte, opýtam sa na niečo osobné. Vy ste mali celkom námále – operácia mozgu, neskôr kolaps z prepracovania... Uvedomili ste si potom, že vám telo zrejme už predtým dávalo najať, že niečo nie je v poriadku?

Uvedomila, dnes už sa snažím včas rozpoznať, čo mi telo hovorí. Ten „zdvihnutý prst“, že si človek nemôže robiť so zdravím, čo chce, ma poučil.

Čo robíte pre to, aby sa to neopakovalo? Sú vašim relaxom deti a manžel?

Pre mňa je základom dobrý spánok, potrebujem ho aj kvôli dobrému výkonu. Snažíme sa s manželom robiť s deťmi rôzne aktivity, keď to ide, tak čo najviac v prírode a tam nám je dobre. Usilujem sa myslieť hlavne pozitívne, užívať si každý výlet, každú voľnejšiu chvíľu, ale aj každý koncert na neustále „dobíjanie bateriek“.

Čím si vás získavajú napríklad vaše deti? Váš druhý syn prišiel tak trochu náhodou, neplánovane. Dá sa vôbec niečo také ako deti naplávať?

Deti sú deti a svojou bezprostrednosťou, duševnou čistotou a úprimnosťou nás prekvapujú každý deň. Vždy, keď niečo povedia, hovorím, že si to musím zapísať, pretože o chvíľu si to už nepamätám. Tie nečakané detské glosy a reakcie, tie milujeme.

Patrite medzi naše medzinárodne uznávané mezzosopranistky, hovoria vám česká Carmen. Je to príjemné?

Carmen je moje srdcová záležitosť, sprekvádza ma celým mojim pracovným životom. Spievala som ju na mnohých našich i zahraničných scénach a stále v tejto úlohe vystupujem v Národnom divadle v Prahe. Určite mi to nie je nepríjemné. Mám s ňou aj mnoho spoločného...

Odmala ste spievali, prečo ste si vybrali operu? Nie je to dnes tak trochu prežitok? Nie sú mladí ľudia nastavení inak? Muzikály a podobne? To vás nelákalo? Čo vás vlastne na opere priťahovalo?

Keď som ako mladé dievča po prvýkrát počula a videla operu Carmen, bolo rozhodnuté. Natoľko mi učarovala, že som o ničom inom nepremýšľala. Opera je večná a verte, že dnes je v sálach, kde vystupujem, veľa mladých ľudí a som tomu veľmi rada. Krásne melódie z muzikálov si rada zaspievam, mám ich v repertoári, ale opera je a bude pre mňa základ.

Ako sa inak udržiavate v kondícii? Chodíte, beháte, cvičíte, alebo na to kašlete a riadite sa sedliackym rozumom – všetko s mierou?

Oboje. Sedliacky rozum používam pri jedle, pri rozhodovaní o základných veciach, v odpovediach na večné otázky, čo je a čo nie je telu prospešné. Tiež však chcem, samozrejme, nejako vyzerat a na predstaveniach a koncertoch sa cítiť dobre. Takže nejaký ten pohyb a relax musím mať. Pobyť v prírode je ideálny nielen pre telo, ale aj pre dušu.

Pre kvalitný umelecký zážitok je dôležitá aj psychická pohoda. Čo pre ňu robíte?

To je komplex vecí: dobrý spánok, pozitívne myslenie, váženie si aj drobností, radosť hlavne z rodiny, z detí. Mať rád svoju prácu, tešiť sa na ňu. Vedieť včas vypnúť.

Je pre vás spievanie adrenalín, pri ktorom vlastne relaxujete?

Zdravá tréma je potrebná, každé vystú-

penie a predstavenie je iné, je to „živé vysielanie“. A vždy sa môže niečo stať, zakaždým publikum inak reaguje. Preto ma priamy kontakt s ľuďmi tak baví, mám ho rada a nabíja ma. Už sa teším na koncerty a nové projekty v roku 2019, ako aj na chystanú premiéru opery Sergeja Prokofjeva Láska k trom pomarančom v Národnom divadle v Prahe.

Ako dobíjate baterky? Máte nejaké rýdzo ženské tipy na výborné dobíjanie? Masáž, večera s manželom...?

Ako to viete? (smeje sa) To sú presne momenty, keď mi je dobre. Ako samotnej u kaderníka, kozmetičky, na masáži, tak s manželom na romantickej večeri, pri poháriku vína, na dobrom filme v kine. Som priebežná a trvalá „nabíjačka bateriek“.

Ešte jedna otázka. Vy už roky podporujete pražský IKEM, konkrétne pacientov s plúcnou arteriálnou hypertenziou, a združenie CEREBRUM. To začalo potom, čo ste sama ochoreli? Čo vám táto aktivita dáva? Je to vyjadrenie vďaka niekomu „tam hore“, že ste to zvládli?

V tomto smere mám viac aktivít. V ostatnom čase sa viac sústreďujem na pomoc chorým alebo postihnutým, či predčasne narodeným deťom. Čím ďalej tým viac si uvedomujem, aké je to šťastie mať zdravé deti. A vážim si to. ■

Čo o nej ešte (ne) viete:

ANDREA TÖGEL KALIVODOVÁ (41)

- Narodila sa v Kroměříži.
- Vyštudovala konzervatórium v Brne.
- Od roku 2002 je sólistkou pražskej Štátnej opery.
- Je vydatá za podnikateľa Radka, s ktorým má dvoch synov.
- Pred niekoľkými rokmi sa ocitla v ohrození života, keď jej diagnostikovali nádor na mozgu a musela podstúpiť operáciu.
- Angažuje sa v združeniach Cerebrum a ONKOMA JÁK.

Dostaňte svoje telo späť do formy

Cítite sa veľmi unavení a bez energie, hoci na to nemáte žiadny dôvod? Trápia vás nepríjemné pocity v oblasti žalúdka a pri pohľade do zrkadla ste si všimli tmavé kruhy pod očami, ktoré tam predtým neboli? Ak navyše máte sklony vnímať svet čierno-bielo a v poslednom čase vidíte okolo seba len samé problémy, je dosť pravdepodobné, že máte oslabenú pečeň. A nad tým by ste rozhodne nemali len tak mávnuť rukou. Bez tejto výkonnej čističky nie je náš organizmus schopný fungovať...

To, v akom stave sa nachádza pečeň, vypovedá o tom, ako veľmi je človek „otrávený“ – či už nevhodnou stravou, alkoholom, niektorými druhmi liekov, alebo i prebytkom stresu a negatívnych myšlienok. Pečeň je síce nesmierne odolný orgán, ktorý dokáže pracovať aj pri vysokom stupni poškodenia, ale ak musí dlhodobo znášať toxickú záťaž, dôjde k jej oslabeniu, čo sa nepriaznivo prejaví na našej telesnej i duševnej kondícii.

VYHNITE SA PREKYSLENIU

Pečeň škodí predovšetkým strava plná nezdravých tukov (typu fast food), konzumácia potravín „vylepšených“ veľkým množstvom prídavných látok a umelých sladidiel, ale tiež alkohol a niektoré lieky (predovšetkým antibiotiká, syntetické hormóny a tak obľúbené pilulky proti bolesti). To všetko náš organizmus veľmi prekysľuje a ako vieme, kyslé tkanivá sú ideálnou živnou pôdou pre výskyt a množenie vírusov, baktérií a parazitov (divili by ste sa, koľko ľudí v sebe nosí hotový „jurský park“, hoci to vôbec netušia). Pritom stačí málo, aby sme sa zbavili týchto nezvaných votrelcov a s nimi i rôznych zdravotných ťažkostí, ktoré spôsobujú. Doprajte svojej pečeni (a tým i celému telu) dôkladnú očistu. Existuje rad spôsobov, ako to urobiť – od niektorých zmien v jedálnom lístku cez úpravu životosprávy až po užívanie detoxikačných bylín.

ZARAĎTE OBČAS KRÁTKY PÔST

Je to logické. Ak máme v tele prebytok kyselín, je potrebné tento nepomer kompenzovať dostatkom zásad, presnejšie povedané potravín, ktoré majú v tele zásadotvorný účinok. Do tejto kategórie

patrí predovšetkým zelenina: kapusta, žerucha, brokolica, zeler, cibuľa, rukola, čakanka, valeriána, artičoky, ďalej citrusy (a to i napriek svojej kyslej chuti), strukoviny, rôzne druhy semienok, panenské rastlinné oleje, vlašské a lieskové orechy alebo morské ryby (losos, sardinky). Nezabúdajte ani na skúsenosti našich predkov, ktorí určite mali dobrý dôvod na to, aby občas vyradili z jedálneho lístka mäso. Prípadne si doprajte krátky pôst. Mal by trvať najdlhšie tri dni, a to v čase, keď máte možnosť hodne odpočívať. Vyhnite sa pritom ovociu, pretože má vysoký obsah fruktózy, a zamerajte sa radšej na čerstvé zeleninové šťavy.

STAVTE NA STRIEBORNÝ BODLIAK

Siahnuť môžete i do bylinnej ríše. „Expertom“ na pečeň je okrasný strieborný bodliak - pestrec mariánsky. Jeho semienka obsahujú komplex aktívnych látok, ktoré podporujú samočistiace schopnosti pečene. V lekárni môžete kúpiť semienka pestreca, ktoré doma rozdrvíte a pripravíte si z nich čaj, alebo zvolíte pohodlnejší variant v podobe **výživového doplnku Silymax** s vysokým obsahom čistého a kvalitného extraktu zo semien. **Extrakt z pestreca** pomáha udržiavať normálnu funkciu pečene, podporuje jej detoxikačný potenciál, chráni pečene bunky pred škodlivým pôsobením voľných radikálov a pomáha správne tráviť.

SNAAŽTE SA BYŤ MENEJ KRITICKÝ

Z hľadiska psychosomatiky slúži pečeň ako „lapač“ našej zúrivosti, hnevu, zloby, strachu a ďalších negatívnych emócií. Okrem už spomínaných rizikových faktorov ju teda zafážuje aj prílišná kritickosť a neschopnosť odpustiť sebe i druhým.

Ak máte ťažkosti s pečenu, znamená to, že neviete prijať samého seba so všetkými svojimi chybami a nedostatkami. Uvedomte si však, že každý má svoje silné i slabé stránky. Prestaňte odsudzovať ľudí za to, akí sú, ako žijú a čo robia. Naučte sa tolerovať slabiny iných a ustúpiť, ak je to potrebné. Snažte sa byť viac empatický a pozerajte sa na rôzne životné situácie s väčším nadhľadom.

Pečeň môžete posilniť tiež tým, že budete rešpektovať orgánové hodiny. Podľa tradičnej čínskej medicíny dosahuje pečeň svoje energetické maximum medzi 1. a 3. hodinou rannou. Vtedy vrcholí proces detoxikácie. Preto je nevyhnutné, aby ste v tomto čase neponocovali a už vôbec nekonzumovali kávu alebo alkohol. Do pečene potom prúdi minimum energie a môže sa stať, že si ju vezme odinakať – veľmi často napríklad zo srdca, čo môže byť príčinou nočných infarktov.

ČÍM EŠTE PODPORÍTE ČINNOSŤ PEČENE

- Do jedálneho lístka zaraďte niektoré druhy korenia: petržlen, kardamón, rascu, zázvor, čierne korenie, chren, paštrnák, bobkový list, bazalku, rozmarín alebo škoricu.
- Jedzte hlavne čerstvé potraviny a jedlo pripravujte varením a dusením.
- Vypite počas dňa aspoň dva litre tekutín (zeleninové šťavy, zelený čaj, čistá voda bez bubliniek).
- Pravidelne cvičte. Snažte sa hýbať aspoň 20 - 30 minút denne (nemusíte lámať rekordy, pokojne stačí i svižná prechádzka).
- Nefajčite. Množstvo toxínov, ktoré sa nachádzajú v cigaretovom tabaku, zvyšuje riziko poškodenia pečene.

Tip Walmarku

Walmark Expert Silymax® 7000 mg

- Vysoko kvalitný extrakt zo semien štandardizovaný na silymarín,
- vysoká dávka pestreca a silymarínu v dennej dávke,
- intenzívna ochrana pečene s antioxidačným a detoxikačným účinkom,
- odporúča sa hlavne v situáciách, keď je pečeň preťažená alebo sa chceme starať o jej správnu funkciu,
- pre maximálnu efektivitu je vhodné produkt užívať dlhodobo,
- vyrobené držiteľom certifikátu GMP.



Výživový doplnok

Pre viac informácií a objednávky navštívte www.klubzdravia.sk alebo volajte na bezplatnú linku +421 800 191 191.

WALMARK®

EXPERT SCIENCE
BASED
COMPOSITION

Výživový doplnok

RAPID

Herba-C

AKÚTNA PODPORA IMUNITNÉHO
SYSTÉMU & DÝCHACÍCH CIEST

- ♦ Vysoká dávka vitamínu C a zinku
- ♦ Echinacea, pelargónia, baza čierna a kurkuma na extra starostlivosť

30
tabliet



1) Vyniká prítomnosťou v prírodnej forme vitamínu C a zinku na podporu imunitného systému, akútnej podpory dýchacích ciest a zvýšenie odolnosti organizmu na podpora dýchacích ciest.

2) VÝHODY WALMARK®: Zvyšuje

• Efektívne podporuje imunitný systém
• Zvyšuje odolnosť organizmu na podpora dýchacích ciest
• Zvyšuje pohyblivosť kĺbov a svalov

3) Zloženie (každá tableta obsahuje):

4) Účinné látky (každá tableta obsahuje):

5) Vitamín C (každá tableta obsahuje):

6) Zink (každá tableta obsahuje):

7) Echinacea (každá tableta obsahuje):

8) Pelargónia (každá tableta obsahuje):

9) Baza čierna (každá tableta obsahuje):

10) Kurkuma (každá tableta obsahuje):

11) Iné zloženie (každá tableta obsahuje):

12) Celková hmotnosť (každá tableta obsahuje):

13) Celková hmotnosť (každá tableta obsahuje):

14) Celková hmotnosť (každá tableta obsahuje):

15) Celková hmotnosť (každá tableta obsahuje):

16) Celková hmotnosť (každá tableta obsahuje):

17) Celková hmotnosť (každá tableta obsahuje):

18) Celková hmotnosť (každá tableta obsahuje):

19) Celková hmotnosť (každá tableta obsahuje):

20) Celková hmotnosť (každá tableta obsahuje):

21) Celková hmotnosť (každá tableta obsahuje):

22) Celková hmotnosť (každá tableta obsahuje):

23) Celková hmotnosť (každá tableta obsahuje):

24) Celková hmotnosť (každá tableta obsahuje):

25) Celková hmotnosť (každá tableta obsahuje):

26) Celková hmotnosť (každá tableta obsahuje):

27) Celková hmotnosť (každá tableta obsahuje):

28) Celková hmotnosť (každá tableta obsahuje):

29) Celková hmotnosť (každá tableta obsahuje):

30) Celková hmotnosť (každá tableta obsahuje):

31) Celková hmotnosť (každá tableta obsahuje):

32) Celková hmotnosť (každá tableta obsahuje):

33) Celková hmotnosť (každá tableta obsahuje):

34) Celková hmotnosť (každá tableta obsahuje):

35) Celková hmotnosť (každá tableta obsahuje):

36) Celková hmotnosť (každá tableta obsahuje):

37) Celková hmotnosť (každá tableta obsahuje):

38) Celková hmotnosť (každá tableta obsahuje):

39) Celková hmotnosť (každá tableta obsahuje):

40) Celková hmotnosť (každá tableta obsahuje):

41) Celková hmotnosť (každá tableta obsahuje):

42) Celková hmotnosť (každá tableta obsahuje):

43) Celková hmotnosť (každá tableta obsahuje):

44) Celková hmotnosť (každá tableta obsahuje):

45) Celková hmotnosť (každá tableta obsahuje):

46) Celková hmotnosť (každá tableta obsahuje):

47) Celková hmotnosť (každá tableta obsahuje):

48) Celková hmotnosť (každá tableta obsahuje):

49) Celková hmotnosť (každá tableta obsahuje):

50) Celková hmotnosť (každá tableta obsahuje):

51) Celková hmotnosť (každá tableta obsahuje):

52) Celková hmotnosť (každá tableta obsahuje):

53) Celková hmotnosť (každá tableta obsahuje):

54) Celková hmotnosť (každá tableta obsahuje):

55) Celková hmotnosť (každá tableta obsahuje):

56) Celková hmotnosť (každá tableta obsahuje):

57) Celková hmotnosť (každá tableta obsahuje):

58) Celková hmotnosť (každá tableta obsahuje):

59) Celková hmotnosť (každá tableta obsahuje):

60) Celková hmotnosť (každá tableta obsahuje):

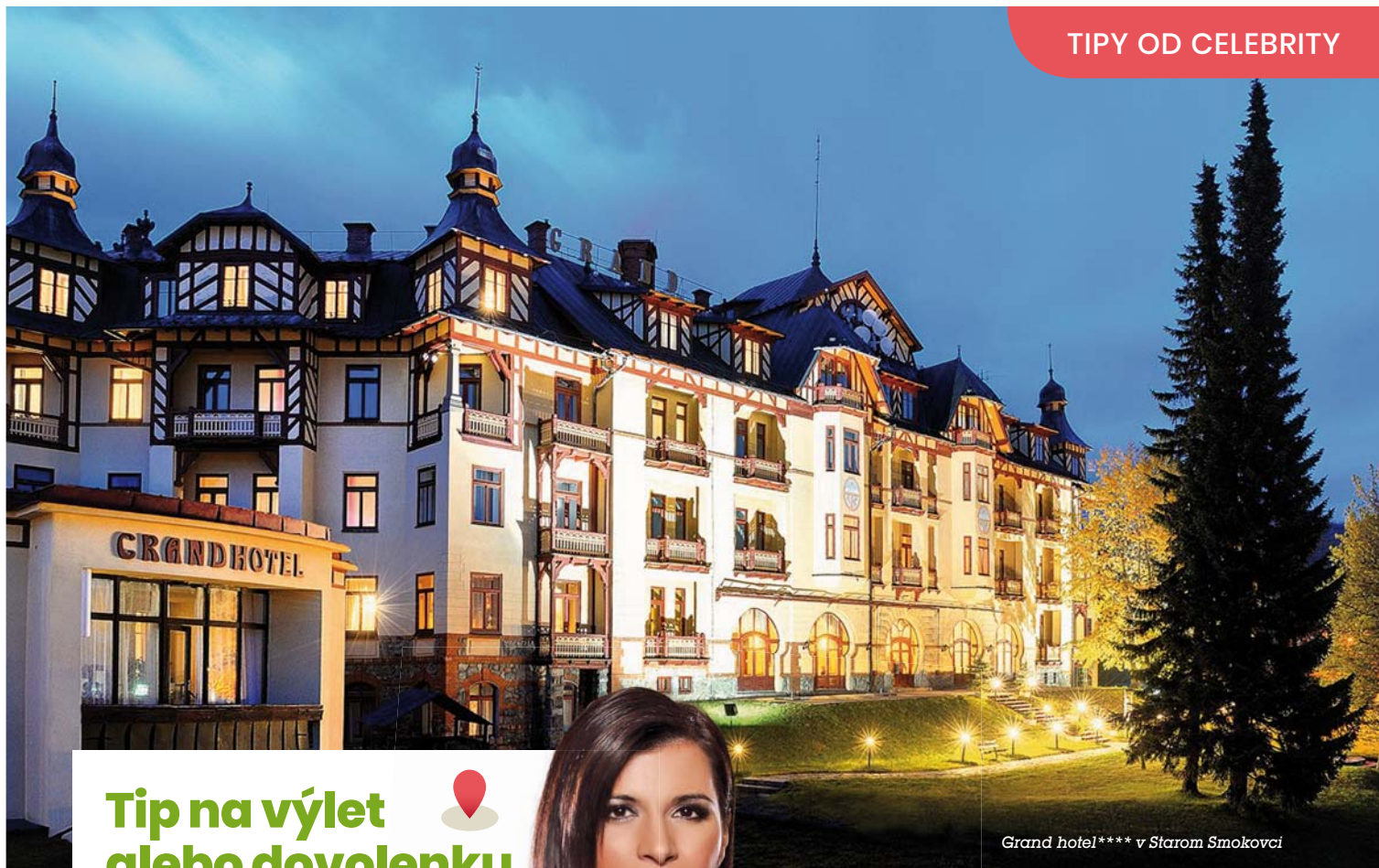
EXPERT SCIENCE
BASED
COMPOSITION

WALMARK®

Výživový doplnok

Herba-C **RAPID**

Herba-C **RAPID** je výživový doplnok prémiovej kvality s vysokou dávkou vitamínu C a zinku na podporu imunitného systému. Obsahuje optimálnu kombináciu 4 bylenných extraktov, ktoré sa tradične používajú na podporu dýchacích ciest.



Grand hotel**** v Starom Smokovci

Tip na výlet alebo dovolenku Andrey Kalivodovej

„Keď to ide, rada sa chodím v zime zohriať. Práve teraz sa chystáme s manželom na Martinik. Ale aj hory máme veľmi radi. Milujeme Vysoké Tatry, konkrétne Starý Smokovec a jeho okolie. No a tiež jedinečnú atmosféru tamojšieho hotela Grand. Na Slovensku máme príbuzných a veľa priateľov, veľmi radi sa tam vraciame. Páči sa nám aj v Špindlerovom Mlyne, kde je dostatok príležitostí na vyžitie nielen pre nás, ale aj pre deti. A predsa len je to bližšie“

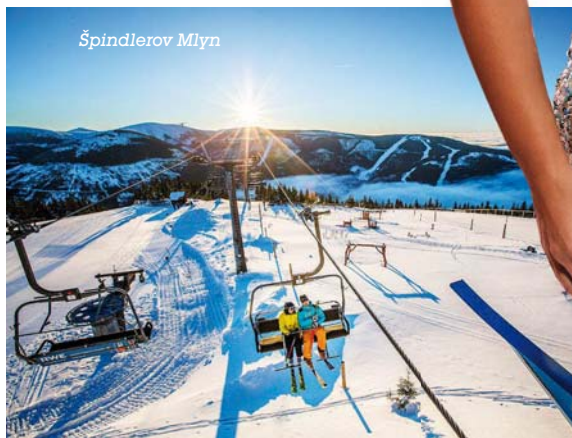
RECEPT extra tip

Boršč



„V zime veľmi rada varím boršč. Receptov, ako uvariť boršč, je mnoho. Každý ho robí inak. Mojou základnou ingredienciou je cvikla, ktorá dodá polievke tú správnu farbu a chuť. Dôležité je dobre uvariť mäso. Vložím ho do tlakového hrnca, zalejem vodou, pridám korenie (bobkový list, nové korenie, čierne korenie), osolím a varím asi 1 hodinu. Keď je mäso hotové, vyberiem ho z hrnca a vývar scedím. Potom nakrájam na rezance koreňovú zeleninu a spoločne s cibuľou ju v hrnci podusím, ešte pridám červenú papriku, nakrájanú kyslú kapustu a asi 2 zemiaky. Potom všetko zalejem vývarom z mäsa. Povarím asi 20 minút. Do polievky nakoniec pridám uvarenú cviklu, na kocky pokrájané rajčiny a mäso. Všetko povarím asi 15 minút. Hotovú polievku dochutím citrónom. Boršč zásadne podávam s kyslou smotanou.“

Špindlerov Mlyn



Tipy na aktívnu dovolenku s deťmi v horách



Zima nám konečne zaklopala na dvere. Poďte s nami objaviť miesta v horách, kde môžete stráviť aktívnu dovolenku s deťmi.



Ski areál Benecko

Krkonoše sú obľúbenou destináciou pre rodiny s deťmi v každom veku. Deti tu môžu trénovať svoje prvé obľúčky, ale aj zdatní lyžiarci si prídu na svoje. Okrem lyžovania tu môžete využiť širokú škálu ďalších aktivít, ktoré deti určite potešia. V areáli nájdete okrem kvalitných zjazdoviek aj jeden z najkrajších sánkarských zjazdov, ktorý je dlhý viac než jeden kilometer. V prípade, že nemáte úplnú lyžiarsku výbavu, nezúfajte, v areáli sú tri požičovne, kde nájdete všetko potrebné. Rodinnú zábavu zabezpečujú dve snowtubingové dráhy, ktoré potešia nielen malých, ale aj veľkých nadšencov.

Ski aréna Karlov

Ski aréna Karlov je **najväčšie lyžiarske stredisko na Morave**, kde si môžete užiť denné aj večerné lyžovanie. Na vychutnanie večerného lyžovania všetkými zmyslami sú k dispozícii osvetlené zjazdovky dlhé viac ako štyri kilometre. O vaše deti bude dobre postarané v troch lyžiarskych škôlkach alebo si môžete spoločne vyjsť na novú rodinnú zjazdovku. Kvalitný odpočinok pre rodičov zabezpečí detský kútik s dozorom a celodenným programom. Po celodennom lyžovaní prídu vhod aj vodné radovánky, ktoré si môžete užiť v niekoľkých aquacentrách v okolí ski arény.



STARÁTE SA O SVOJU PEČEŇ? SKVELÁ PRÁCA!



Všetko s mierou. Chráňte svoju pečeň
a obmedzte konzumáciu alkoholu.



Výživový doplnok

Tá správna podpora zdravia vašej pečene.

Chráňte svoju pečeň pred voľnými radikálmi a podporte jej zdravie.

Silymarín z extraktu pestreca mariánskeho napomáha podporiť normálnu funkciu pečene a jej detoxikačný potenciál. Podporte svoju pečeň v boji s toxínmi, ktoré vznikajú napr. pri pití alkoholu.

WALMARK®

vaša najväčšia opora

walmark.sk

SÚŤAŽ

Od Vianoc už uplynul nejaký ten čas, napriek tomu my budeme obdarovávať ďalej!

Podelite sa s nami o **najkrajší vianočný zážitok** vo forme príbehu. Dva najlepšie vyhrajú fantastické ceny. Výherný príbeh budeme zdieľať aj s ostatnými čitateľmi v ďalšom vydaní časopisu Klub zdravia Walmark, tak neváhajte sa pochváliť.

A o čo môžete súťažiť?

1. cena je balíček produktov Walmark v hodnote **80 €***

2. cena je balíček produktov Walmark v hodnote **55 €****



*Balíček produktov Walmark v hodnote 80 € bude zložený podľa výberu výhercu.
** Balíček produktov Walmark v hodnote 55 € bude zložený podľa výberu výhercu.

Posielajte a zdieľajte, každý príbeh môže vyhrať!

Svoje príbehy posielajte na adresu: Klub zdravia Walmark, P.O.BOX č. 4, 010 02, Žilina 2. Obálku označte heslom „Vianočný príbeh“. Môžete aj e-mailom na adresu: zaneta.supova@walmark.cz. **Nezabudnite nám napísať svoj mail alebo telefónne číslo, na ktorom vás v prípade výhry zastihneme.** Súťaž bude prebiehať od 5. 2. 2019 do 28. 2. 2019. Výhercov budeme kontaktovať telefonicky alebo mailom.

Zľavy na nákup máme pre každého:

zľava
5%

pri nákupe
nad 20 €

zľava
10%

pri nákupe
nad 40 €

zľava
15%

pri nákupe
nad 60 €

5CAS2019

zľava 5%
pri nákupe
nad 20 €

10CAS2019

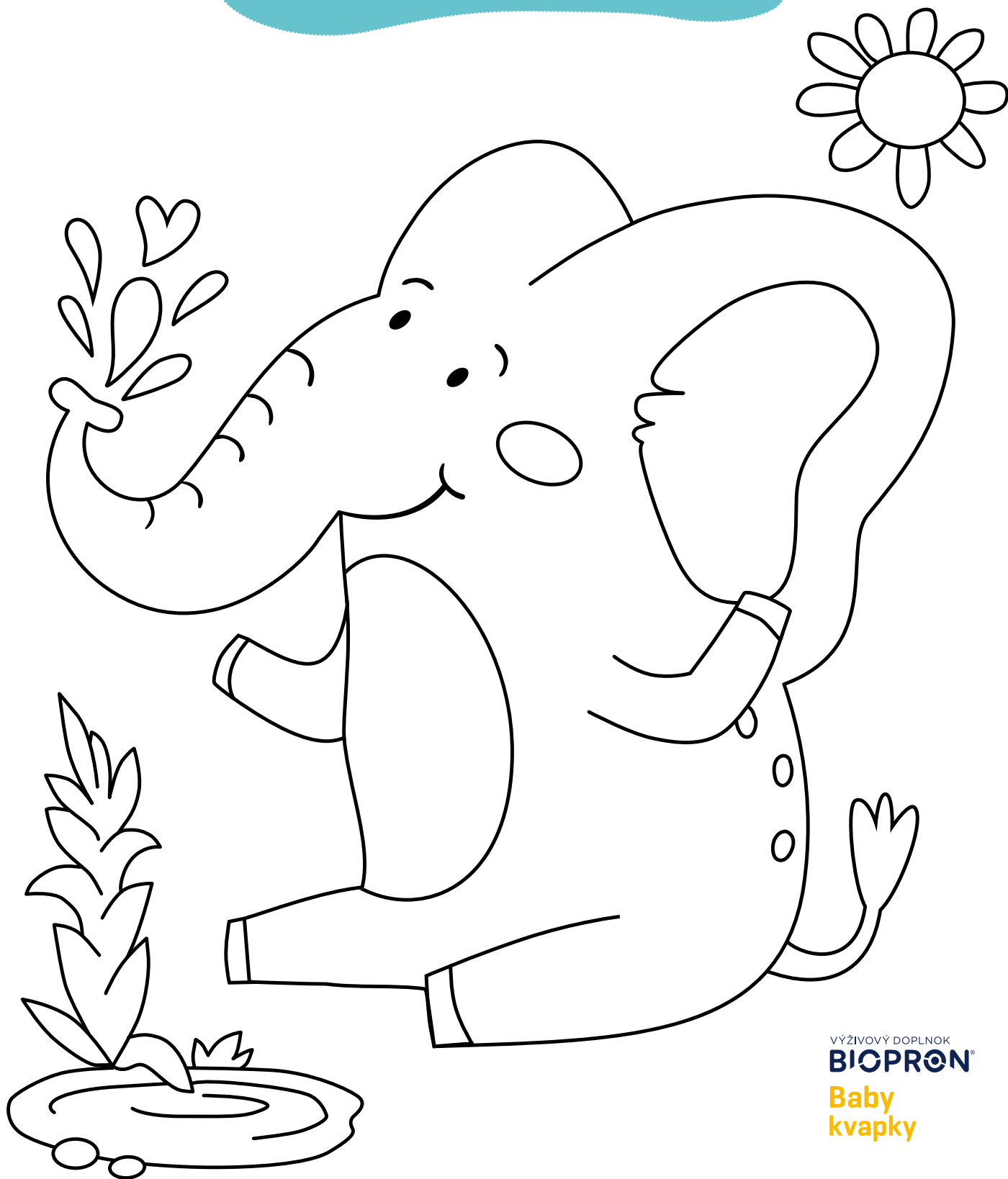
zľava 10%
pri nákupe
nad 40 €

15CAS2019

zľava 15%
pri nákupe
nad 60 €

Zľavový kód zadajte pri on-line objednávke alebo ho povedzte našim operátorkám pri objednávke cez bezplatnú infolinku **0800 191 191**, po - pi od 8. do 18. hod.
• Platí na zlacnený tovar.
• Platí iba na tovar skladom.
• Platí iba pre **registrovaných užívateľov**.
Zľavové kódy platia do 28. 2. 2019.

Maľovanka



VÝŽIVOVÝ DOPLNOK
BICPRON[®]
Baby
kvapky

Prostenal[®]

STÁLE DOBRÝ

NOVINKA



ŠPECIÁLNA STAROSTLIVOSŤ O PROSTATU A NA KVALITNEJŠÍ SPÁNOK