

# Klub zdraví

ČASOPIS KLUBU ZDRAVÍ WALMARK

PODZIM 2017



## ZDRAVÁ KUCHYNĚ

PODZIMNÍ  
DÝŇOVÉ VAŘENÍ

STR. 12

## LUCIE BENEŠOVÁ:

„DOKONALÁ MATKA NEJSEM  
A ANI SI NA NI NEHRAJU!“



## SOUTĚŽ

VYHRAJTE POBYT  
VE WELLNESS HOTELU  
PANORAMA \*\*\*\*  
V MORAVSKÉM KRASU

## PRO DĚTI A RODIČE

AKTIVNÍ PODPORA  
DĚTSKÉ IMUNITY

STR. 17



## VÍTE, ŽE...

NEDOSTATEK VITAMÍNU D  
TRÁPÍ POPULACI

STR. 4



## HLAVNÍ TÉMA

OBRANYSCHOPNOST  
ORGANIZMU

STR. 10



## ŽIVOTNÍ STYL

PRO ZDRAVÉ SRDCE,  
CÉVY A KREVŇÍ TLAK

STR. 18

# Urinal®

od

## IDELYN®

BUĎTE OPĚT SAMÁ SEBOU



## Spláchněte problémy močových cest!

Získejte zpět své pohodlí, zapomeňte na palčivé problémy.

Doplňky stravy



Urinal Akut® a Urinal® tablety obsahují zlatobýl obecný, který přispívá k normální vylučovací funkci moči.

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



## VÍTE, ŽE...

Nedostatek vitamínu D trápí populaci ..... 4

## NOVINKY

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

## VAŠE OHLASY

Pište, mailujte, volejte..... 8

## HLAVNÍ TÉMA

Aktivní obranyschopnost organismu..... 10

## EXTRA TIP

Vaříme s Lucií Benešovou ..... 11



## ZDRAVÁ KUCHYŇ

Podzimní dýňové vaření ..... 12

## SETKÁNÍ

Lucie Benešová ..... 14

## PRO DĚTI A RODIČE

Aktivní podpora dětské imunity..... 17

## ŽIVOTNÍ STYL

Pro zdravé srdce, cévy a krevní tlak..... 18

## CESTUJEME S...

Tip na dovolenou od Lucií Benešové ..... 20



## CESTY ZA ZDRAVÍM

Soutěž o pobyt ve Wellness Hotelu  
Panorama\*\*\*\* v Moravském krasu..... 21

**WALMARK PRO VÁS**..... 22

**OMALOVÁNKA PRO DĚTI** ..... 23

## VAŽENÍ A MILÍ PŘÁTELÉ,

Podzimní číslo časopisu Klubu zdraví je opět tu a přináší mnoho novinek. Léto je za námi a my doufáme, že jste si ho naplno uživali. Víme, že podzim s sebou často nese zdravotní úskalí v podobě nachlazení, která pro nikoho nejsou příjemná. V tomto čísle časopisu se dozvíte o novinkách v našem sortimentu a také jak podpořit imunitní systém, aby se zvládl v tomto ročním období lépe ubránit proti řádícím virům a bakteriím.

Připravili jsme pro vás dvoustránku s recepty s velmi oblíbenou podzimní zeleninou na mnoho způsobů, dozvíte se také, k čemu je pro naše tělo užitečná a s jakými zdravotními problémy nám může pomoci.

Dále na vás čeká rozhovor se známou herečkou a dabérkou Lucií Benešovou, která nám prozradí, jak to u nich doma chodí, jak dokáže skloubit početnou rodinu s nábitým diářem a další zajímavé informace.

Spuštění nových webových stránek je za rohem a s ním i nový věrnostní program. Chtěli jsme, aby vám webové stránky poskytl co možná největší komfort nakupování v pohodlí domova, proto jsme se snažili web zjednodušit a přidat nové zajímavé informace.

Spolu se zajímavými tipy a triky jsme si pro vás připravili několik soutěží, výherní ceny jsou více než zajímavé! Pojďme se tedy již podívat, co jsme si pro vás připravili.

Přejeme příjemný a barevný podzim.

**Tým Klubu zdraví Walmark**



**Klub zdraví Walmark:** časopis o zdraví a zdravém životním stylu  
**Číslo, místo a datum vydání:** 2/2017, Český Těšín, září 2017 | **Registrace:** MK ČR E 20359  
**Vydavatel:** Walmark, a. s., Oldřichovice 44, 739 61 Třinec | **IČ:** 536016  
**Korespondenční adresa:** Walmark, a. s., Nová továrna 1940, 737 01 Český Těšín

## Komplexní produktová řada vhodná při bakteriální i kvasinkové vaginální infekci.

### • Bakterie nebo kvasinky?

Pustte z hlavy oboje!

### • Beliema Expert Intim Gel - chrání

### • Beliema Expert Intim Krém - zklidňuje

### • Beliema Effect - hojí

### • Vyvinuto ve spolupráci s gynekology

Zdravotnický  
prostředek



# Nedostatek **vitaminu D** trápí populaci

**P**odle výzkumu **trpí nedostatkem vitaminu D až čtyři z pěti lidí\***. Tento mocný vitamin je v těle zodpovědný za řadu funkcí, přispívá k dobrému stavu kostí, zubů, svalů, ale i k normálnímu fungování imunitního systému. Je jedním z mála vitaminů, které si naše tělo dokáže vyrobit, a to díky působení slunečního svitu. Toho se nám ale nyní i přes blížící se podzim příliš nedostává, i proto je třeba vitamin D tělu dodat jiným způsobem. Jeho nedostatek stojí za řadou nepříjemností i závažnějších zdravotních problémů.

## Síla slunce a slunečního vitaminu

Také vás poslední měsíce často napadá, že se v létě cítíte mnohem lépe než v zimě? Slunce nás jednoznačně nabíjí dobrou náladou, energií, ale i vitamínem D. Až 90 % vitaminu D totiž získáváme ze sluníčka. Vlivem působení ultrafialového záření si naše tělo tento „sluneční“ vitamin umí samo vyrobit. Zejména v zimních obdobích a na začátku jara je však slunce to, co nám chybí, a potraviny obsahující vitamin D nejsou obvykle konzumovány v dostatečném množství (ve stravě běžně přijímáme vitamin D jen z 10 %), proto je ho třeba doplnit jiným způsobem (např. pomocí doplňku stravy Megadéčko).

„Vitamin D je pro naše tělo nezbytný. Hlavním účinkem je vstřebávání vápníku střevem, má přímý účinek na kostní tkáň, působí na zachování dobrého stavu kostí a zubů. Svou úlohu sehrává i při procesu dělení buněk a podporuje funkci našeho imunitního systému. Jeho nedostatek může mít vliv na svalovou sílu, kardiovaskulární systém, imunitní systém, buněčné dělení i celkové fungování našeho organismu. Zejména pokud nemáme dostatek slunečního svitu, pracujeme v kancelářích či jednoduše není slunečné období, je potřeba jej doplnovat cíleně.“ říká MUDr. Zuzana Kala Grofová, specialista na klinickou výživu.



Doplňek stravy

## Megadéčko 2000 IU

- Vysoká dávka v jedné malé kapsli
- Vitamin D3 v dobře vstřebatelné formě
- Bez konzervačních látek, barviv, glutenu, laktózy



## Slunce, jídlo, tobolka

90 % vitamínu D se v našem těle utváří díky slunečnímu záření. I proto lékaři doporučují, abychom svou pokožku bez ošetření ochranným faktorem vystavili slunci alespoň třikrát týdně na 15 minut. Tímto způsobem je možné podpořit jeho přirozenou tvorbu. Už SPF (tedy ochranný faktor) 15 totiž zapříčiní, že se v těle vytvoří pouhé 1 % vitamínu D. Vitamin D lze doplňovat i pomocí některých vybraných potravin. Nachází se v tresčích játrech, ústřicích, kaviáru či jikrách, dále v některých částech tučných ryb, jako je například losos atlantický. Pokud rybám neholdujete, vitamin D obsahují také hovězí játra či vaječné žloutky. To ale nemění nic na skutečnosti, že z potravy přijímáme pouhých 10 % tohoto mocného vitamínu a slunce své pokožce také

**1%**

**Pouze 1% vitamínu D se vstřebává do těla pomocí ochrany SPF 15\*\***



**Téměř 4 z 5 lidí postrádají optimální hladinu vitamínu D\***

nemůžeme vždy dopřát. Proto je vhodné ho tělu dodávat například pomocí doplňků stravy. Správnou dávku snadno vstřebatelného vitamínu D najdete třeba v doplňku stravy Megadéčko.

### Když chybí vitamin D

Když tělu vitamin D dlouhodobě chybí, umí se ozvat hned několika způsoby. Můžeme být unavenější, naše svaly jsou oslabené více než obvykle, klesá naše vytrvalost, jsme přecitlivější, trápí nás nespavost i špatná nálada či potíže s krevním tlakem apod. Oslabený imunitní systém nahrává rizikům pro vznik dalších onemocnění. Za všemi těmito signály může stát nedostatek vitamínu D v těle dětí i dospělých. Není skoro nikdo, kdo by děčko nepo-

třeboval doplnit, ale někteří jsou jeho nedostatkem ohroženi více než jiní. Jedná se zejména o lidi málo vystavené slunečnímu svitu (pracující v kanceláři apod.), postarší lidi, lidi s tmavší pigmentací, kojence, malé děti, těhotné a kojící ženy a ženy po menopauze. Stejně tak jsou k absenci tohoto vitamínu více náchylní obézní s narušeným procesem vstřebávání živin, lidé s alergií na mléko a intolerancí na laktózu, vegetariáni a vegani. Víme už také, že používání tolik důležitých ochranných prostředků proti slunci znesnadňuje tvorbu vitamínu D, stejně jako oděv, sklo či zatažené nebe.

Doplňujte do těla potřebné množství vitamínu D po celý rok a podpořte tak své zdraví.

**Hlavní zdroje vitamínu D\*\***



Sluneční vitamin

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

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

INOVACE

**BIOPRON** – Vaše číslo 1  
mezi probiotiky\* uvádí **novinku**

# BIOPRON®

## IB-Symbio

### BIOPRON® IB-Symbio + VLÁKNINA

- speciálně navržená kombinace komplexu živých bakterií (laktobacily, bifidobakterie), rozpustné vlákniny (psyllium) a prebiotické vlákniny (inulín)



Doplňek stravy

### BIOPRON® IB-Symbio + S. BOULARDII

- speciálně navržená kombinace komplexu živých bakterií (Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus rhamnosus) a probiotické kvasinky (Saccharomyces Boulardii) doplněná o fruktooligosacharidy



Doplňek stravy

### BIOPRON® IB-Symbio + ENZYMY

- speciálně navržená kombinace komplexu živých bakterií (laktobacily, bifidobakterie) a trávicích enzymů (amyláza, lipáza, proteáza) doplněná o fruktooligosacharidy



Doplňek stravy

Více informací na: [www.biopron.cz](http://www.biopron.cz)

\*IMS sell out data 06/2017: Biopron je nejprodávanější značkou probiotik v ČR v počtu prodaných kusů i v hodnotě

# To nejlepší pro Váš pohyb od Proenzi®

- **Nové, unikátní složení**
- **Zesílená výživa** díky rostlinným extraktům: **vrbě bílé, kurkuminu a boswellii serrate** pro zdravé, pružné a pohyblivé klouby
- Vstřebávání podpořeno patentovaným **BioPerinem® pro maximální využití živin v těle**
- Intenzivní péče o vaše klouby od Proenzi® **s přetrvávajícím účinkem až 2-3 měsíce po ukončení užívání**
- S vitamínem C pro normální tvorbu kolagenu zajišťujícího funkci chrupavky



Doplněk stravy

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

\*Studie Proenzi Intensive 2017, MUDr. Miloš Matouš, Institut sportovního lékařství, Praha

# Pište, mailujte, volejte...

Děkujeme za Vaše dopisy a reakce. Moc si jich vážíme a děkujeme za Váš čas při telefonických průzkumech, díky tomu se snažíme neustále zlepšovat.

Každý Váš dopis, či fotka s kladnou reakcí nás ujišťují o tom, že to, co děláme, má smysl. Velmi nás to těší, děkujeme za přízeň a důvěru.



## Hodnocení z portálu Heureka :

100% ★★★★★

+ Vyberu, objednáám, sjednám způsob dopravy a platby, a to vše elektronicky z pohodlí domova - fandím e-shopům, pokud jsou solidní. A to Walmark určitě je!



Doporučuje obchod

★★★★★ dodací lhůta  
★★★★★ přehlednost obchodu  
★★★★★ kvalita komunikace

100% ★★★★★

+ Výběr z katalogu  
+ Včasné dodání  
+ Kvalita

Doporučuji tento obchod ostatním, vždy rychlé dodání, nikdy žádná reklamace



Doporučuje obchod

★★★★★ dodací lhůta  
★★★★★ přehlednost obchodu  
★★★★★ kvalita komunikace

100% ★★★★★

+ Přehledný seznam výrobků  
+ Podrobný popis  
+ Rychlé vyřízení

Dobré zkušenosti s výrobky zn. Walmark, rychlé vyřízení objednávky, při větším nákupu je zásilka bez poštovného. Určitě doporučuji.



Doporučuje obchod

★★★★★ dodací lhůta  
★★★★★ přehlednost obchodu

100% ★★★★★

+ Rychlost, velký výběr, přijatelné ceny

Já s Walmarkem mám jen nejlepší zkušenosti, vždy jsem našla to, co jsem potřebovala, i včetně různých rad. Jejich přístup je individuální, osobitý a velmi příjemný. Mohu jen DOPORUČIT!



Doporučuje obchod

★★★★★ dodací lhůta  
★★★★★ přehlednost obchodu  
★★★★★ kvalita komunikace



## Ohlasy zákazníků

### Stanislava, 72 let:

„Nelčím se s ničím. Beru vaše léky od té doby, co jsem u vás registrovaná. Kdysi jsme brala Imunaktiv na imunitu, ten mi moc pomáhal. Vaše produkty nás s manželem udržují ve zdraví. Neznám potíže s klimakteriem, Optitensin manželovi snižuje tlak, takový mám pocit. Bolesti sice máme, ale vzhledem k našemu věku je to normální. Vše bereme preventivně a vyhovuje nám to. Doporučuji vás rodině i známým. Kdysi jsem využila poradny s paní doktorkou. Ta mi poradila Mabelle na suchou kůži, tak jsem to zkusila a potíže přestaly. V jídle všechno nesníme, je lepší když se přidají vitamíny od vás.“

Doplňěk stravy



### Hana, 71 let:

„Speciálně s Guaranou jsem moc spokojená. Trpěla jsem únavou, měla jsem nízký tlak a cítila se nepotřebná. Beru ji dva roky a cítím se lépe, zvedl se mi tlak a mám více energie.“

Doplňěk stravy



### Robert, 41 let:

„Výrobek Livinorm si chválím. Má ideální kombinaci složek na detoxikaci jater. Stírdám jej ještě s Ostropestřcem Mariánským a Denoxinalem.“

### Věra, 71 let:

„Produkty od vás upřednostňuji před ostatními. Cítím se dobře. Měla jsem operaci křečových žil, našla jsem produkt Varixinal a od té doby ho beru pořád a křečáky se nevrátily. Nemám ani ten pocit těžkých nohou.“



Doplňěk stravy



Doplňěk stravy

### Marie, 65 let:

„Omega 3+. Byla doporučena mému manželovi i bratrovi lékařem, jako podpora při onkologické léčbě, je pro ně opravdu přínosem a pomáhá lépe snášet nepříznivé účinky chemoterapie.“

Doplňěk stravy



### Vladimíra:

„Chlorella Japan Forte. Užíváme s dcerou na očistu, a když potřebujeme redukovat váhu a jsme moc spokojené. Užívaly jsme i chlorelu jiného výrobce a nedělala nám dobře na žaludek, tato chlorella je výborná.“

RUČNĚ  
PSANÝ DOPIS  
NÁS VŽDY  
POTĚŠÍ!

11.7.11

Milý mój, WALMARK!

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

Prijemne potešenia, čím potrebujem sa Vám poďakovať nielen za moju osobu, ale aj za celú moju rodinu, pretože vaše produkty, ktoré sú vždy expresne dodané, mój urobila radosť a vždy máme k potrebe nejaký váš liek, ktorý utlmí, alebo pomôže pri „boláčikoch“ nášho tela.

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

S úctou a vďakou vaše verná odberateľka vďaka a doplnkové výživu s právním dobrého zdravia pre všetkých Vás.

S pozdravom od.

Šutáková Anna

# Aktivní obranyschopnost organismu

V průběhu roku se dostáváme do různých období, kdy jsou na náš imunitní systém kladeny zvýšené nároky. Podzimní ochlazení, vlezlá zima, či jarní oblevy přináší větší výskyt nachlazení na pracovišti, do škol i školek a všech veřejných prostor. S tím také nepříjemné absence, či káravé pohledy kolegů na náš usmrkaný nos. Odolat útoku a zachovat si zdraví tak dokáže pouze správně a dobře fungující imunitní systém.

## Jak funguje imunitní systém

Lidský imunitní systém je složitý a komplexní obranný mechanismus skládající se z dílčích obranných linií, které zajišťují jeho nejvyšší efektivitu. V první řadě jde o to, odhalit a detekovat přítomnost nepříjemných částic, například bakterií nebo virů, v druhé fázi jde o jejich zneškodnění. Imunita je nám zčásti vrozená a částečně se tvoří v průběhu života. Mezi vrozené imunitní reakce patří například zánět či zvýšení tělesné teploty, kterými se tělo snaží zneškodnit přítomné patogeny. Imunita, kterou získáváme v průběhu života, je naopak velmi specifická a její obranná reakce velmi konkrétní. Na této bázi je založeno třeba očkování, kdy tělo seznámíme s určitým virem v podobě jeho neaktivní formy, a naučíme tak tělo jak reagovat při reálném setkání v budoucnu.



## Podpora imunitního systému využitím tradičních bylin

Právě teď je ideální čas začít jednat a udělat krok blíže k optimální imunitě. V této souvislosti tradice lidového léčitelství hovoří velmi pozitivně o řadě bylin. Na základě tradice podpořené vědeckými poznatky jsme vytvořili optimální kombinaci čtyř bylinných výtažků s vysokou dávkou zinku a vitamínu C k rychlé podpoře vašeho imunitního systému i dýchacích cest.

**Černý bez** (*Sambucus nigra*), a jeho bílé květy i černé plody se v Evropě využívají k **podpoře dýchacích cest**. Stejně tak se ukazuje, že užívání extraktů z těchto plodů napomáhá udržet si zdraví v náročném období a podporuje imunitu.



Další bylinou, která se z minulosti pracovala až do dnešní moderní doby je **Echinacea** (*Echinacea purpurea*). Tato bylina, kterou znali již původní obyvatelé Ameriky indiáni, jim **pomáhala udržet**

**si zdraví horních dýchacích cest a podpořit obranyschopnost**. V 19. století byla přivezena do Evropy, a dnes je centrem zájmu mnoha vědeckých výzkumných ústavů.

Z jižní Afriky přichází rostlina, která je v našich krajích známá zejména jako okrasná. Je to **Pelargonie** (*Pelargonium sidoides*). O jejím nezapomenutelném **vlivu**

**na zdraví dýchacích cest** byly přesvědčeny již primitivní africké kmeny Zulu či Xhosa. Tato rostlina pomohla i prvním cestovatelům z Evropy, kteří její blahodárné účinky následně šířili dále do civilizovaného světa.



Z dalšího koutu naší planety, tentokrát z Indie pochází **Kurkuma** (*Curcuma longa*). Tato rostlina s výrazně žlutým oděnkem se používá jako koření, barvivo, i léčivo. I kurkuma patří mezi látky, které pečují o náš imunitní systém a zároveň má blahodárný vliv na dýchací cesty.



Komplex těchto 4 bylinných extraktů je obohacen o vitamín C a zinek, které zajišťují správnou funkci imunitního systému, a rovněž chrání tělo před volnými radikály z okolního prostředí. **ImunoElixer RAPID** tak díky obsaženým látkám efektivně působí na 3 úrovních: podporuje imunitní systém, přispívá k dobrému stavu dýchacích cest a chrání buňky před oxidativním stresem.



Doplěk stravy



**EXTRA TIP**

### Lucčín tip na oblíbenou rodinnou polévku

„Naše rodina miluje dýňovou polévku. Ale dělám ji z pečené dýně. Na ní ujíždíme všichni, a to nejen na podzim. Doporučuji všem, chutná vážně skvěle.“



## Polévka z pečené dýně

### SUROVINY:

2 kg dýně hokkaido, 1 cibuli, asi 800 ml zeleninového nebo kuřecího vývaru, 250 ml smetany ke šlehání, sůl

### POSTUP:

Troubu nejdřív předehřejte na 220 °C. Dýně omyjte, osušíte, přepůlíte, vydlabám z ní semínka a pak ji dám na plech vyložený pečicím papírem. Přidám celou cibuli i se slupkou, zastiříknu troškou olivového oleje, posypu solí a pečtu asi 60 minut. Pak dám upečenou dýňi spolu s kostkami cibule a 250 ml vývaru do mixéru a rozmixuji do hladka. Pak směs přeliju do hrnce, vliju zbylý vývar, smetanu a zahřeju. Podle chuti ještě dosolím. Výborně chutná i se zakysanou smetanou a pečivem.

# Podzimní dýňové vaření

## Dýně

Dýně, neboli tykev, patří do rodu tykvovitých plodin. Pochází ze Střední Ameriky a její dochovaná semena pochází již z období 5000 př. n. l., čímž se řadí mezi nejstarší plodiny. Je velmi bohatá na vitaminy a minerály, jako jsou například Vitamin D, E, C a také draslík, sodík a vápník. Je dobře stravitelná, při pravidelné konzumaci pomáhá upravovat činnost střev (dráždivý tračník, zácpa, průjem), váže na sebe toxiny a pomáhá je vylučovat z těla. V dnešní době je velmi oblíbená nejen v kuchyni, ale také jako kosmetický pomocník a doplněk do domácnosti.

**D**ýňovou polévku, která se perfektně hodí do podzimních a zimních měsíců, vám jistě nemusíme dlouze představovat. Věděli jste však, že dýně nejen skvěle chutná, ale **je také využívána jako úžasný kosmetický pomocník?** Dýňový olej je obvykle používán k vlasovým zábalům proti padání vlasů, nebo k potírání nehtových lůžek při štěpení a lámavosti nehtů. Z dýně je také možné si vyrobit skvělou hydratační masku na obličej a dekolt a to tak, že dýni najemno nastrouháme a smícháme se dvěma lžícemi zakysané smetany a jednou lžičkou citronové šťávy. Masku nanese na obličej a dekolt, necháme 20 minut působit a poté důkladně umyjeme.

A jak využít dýni jinak než na polévku a jako kosmetického pomocníka? Dýně je univerzální zelenina, která má své zastoupení v mnoha kuchyních nejen jako příloha, ale také jako hlavní jídlo a dezert! Pojďte s námi vyzkoušet těchto pár receptů, budete překvapeni, jak snadno se dá vykouzlit lehký a chutný pokrm!

## Dýňové rizoto

Troubu přehřejeme na 220 °C. Kousky dýně promícháme se lžící oleje a polovinou nasekaných šalvějových lístků. Přendáme na plech vyložený pečicím papírem a pečeme třicet minut dozlatova. Mezitím vložíme dva sáčky rýže do hnce, zalijeme vývarem a vaříme patnáct až dvacet minut. V jiném hrnci rozpustíme polovinu másla, přisypeme cibuli a osm až deset minut za občasného míchání opékáme. Přidáme okapanou rýži, vlijeme víno a za občasného míchání jej necháme odpařit. Zbylé šalvějové lístky opečeme na oleji dokřupava. Polovinu pečené dýně rozmixujeme na pyré a spolu se sýrem a zbylým máslem vmícháme do rýže. Necháme pár minut stát. Na konec do rizota přidáme pečené kousky dýně, ozdobíme šalvějí a posypeme parmazánem.

### SUROVINY (4 PORCE):

1 kg dýně Hokkaido, nakrájené na kousky  
3 lžíce olivového oleje  
malý svazek šalvěje  
2 varné sáčky kulatozrné rýže  
1,5 l zeleninového bujonu, horkého  
50 g másla  
1 cibule, jemně nasekaná  
1 malá sklenička bílého vína  
50 g parmazánu + na posypání



## Dýňový chleba s rozmarýnem

Dýni rozkrájíme na kostičky a vaříme ji ve vodě tak dlouho, až změkne, což zkusíme jednoduše tak, že do ní pícheme vidličkou, obvykle to trvá kolem deseti minut. Slijeme vodu a dýni dáme do misky, ve které ji pořádně rozmačkáme šťouchadlem na brambory na kaši.

Zapneme troubu a necháme ji předehřát na 180 °C a připravíme si formu na chleba. Do velké mísy na těsto nasypeme mouku prosátou s práškem do pečiva, přidáme rozmarýn, polentu, parmazán a sůl. Uprostřed směsi uděláme hluboký důlek a do něj nalijeme mléko a rozmačkanou dýni. To všechno pěkně promícháme.

Těsto nalijeme do formy. Na tuto dávku můžeme použít formu o rozměrech šestkrát šestkrát devatenáct centimetrů. Vymažeme ji olivovým olejem nebo vyložíme pečicím papírem.

Posypeme dýňovými semínky a dáme do trouby. Dýňový chleba se peče čtyřicet pět až padesát minut, dokud nebude mít zlatohnědou barvu, a když na něj poklepeme, zní dutě. Vyndáme z trouby, necháme pět minut vychladnout, pak ho vyklopíme na mřížku a necháme úplně vychladnout. Skvělý je namazaný pestem.

### SUROVINY (1 CHLEBA):

500 g dýně, oloupané a nakrájené na kousky	40 g polenty
250 g polohrubé mouky	2 lžičky soli
2,5 lžičky prášku do pečiva	250 ml mléka
2 lžice čerstvého rozmarýnu, nasekaného	2 lžice dýňových semínek
2 lžice parmazánu, nastrouhaného	pesto k servírování



## Čokoládovo-dýňový cheesecake

Troubu předehřejeme na 180 °C. Čtvercovou pečicí formu o hraně asi 20 centimetru vyložíme pečicím papírem.

V míse podrtíme sušenky s máslem, abychom získali směs konzistence strouhanky. Natlačíme ji na dno formy a dáme na 12 až 15 minut zapéct.

Sýr našleháme dohladka, přidáme cukr, dýňové pyré, vejce, mouku, koření a sůl. Necháme chvíli odpočinout.

Čokoládu necháme rozpustit v míse nad hrcem s vroucí vodou a vmícháme k ní 250 ml sýrové směsi.

Zbylou směs nalijeme do pečicí formy, na ní spirálovitě nalijeme čokoládovou směs, abychom vytvořili zajímavé mramorování. Pečeme 40 až 50 minut.

### SUROVINY (DORT PRO 6 OSOB):

1 balení máslových sušenek  
4 lžice másla, změkklého

#### Na náplň:

230 g smetanového sýru  
200 g cukr krupice  
250 - 300 g dýňového pyré  
3 velká vejce  
3 lžice polohrubé mouky  
1 lžička dýňového koření  
½ lžička soli  
120 g 50% čokolády

#### Jak udělat dýňové pyré?

Na množství požadované do receptu nakrájíme dýni o váze asi 500 g na měsíčky. Rozprostřeme je na plech a lehce zakápneme olejem. Při teplotě 180 °C pečeme asi půl hodiny. Změklou dužinu odřízneme nebo lžící odškrábneme od slupky a nejmenno rozmixujeme tyčovým mixérem.

**NÁŠ TIP**



# Dokonalá matka nejsem a ani si na ni nehraju!

Herečka a dabérka, matka čtyř dětí a velká organizátorka s neuvěřitelnou energií a dobrodružnou duší. Lucie se nezastaví ani v době divadelních prázdnin. Ty letošní strávila organizováním a stěhováním do jejich prvního domečku. A těší se na podzim, kdy bude mít premiéru v Divadle Kalich. Lucie se prostě nikdy nenudí!

## JAK DOPADLO STĚHOVÁNÍ DO NOVÉHO DOMEČKU?

Bylo to dost divoké, protože jsme se na rychlo rozhodli, že si pořídíme dům a že se přestěhujeme. A už taky chápou pořekadlo, že je lepší vyhořet než se stěhovat. Bylo to náročné, jen těch krabic od banánů bylo asi sto.

## VY JSTE PRÝ VELKÁ PLÁNOVAČKA A PROJEKTANTKA, DOMEČEK BYL JEDNÍM Z VAŠICH PLÁNŮ?

Ne, vůbec ne. Prostě se to nějak naskytlo, bylo to opravdu hodně impulzivní rozhodnutí. Nikdy jsme doma o domečku nemluvili, takže to byla taková náhoda seslaná shůry. Ale máme chalupu, takže tím jsem si to kompenzovala. Po čem ale toužím, to je dům, který si sami postavíme. To je velký sen. Myslím, že by to měl člověk aspoň jednou za život absolvovat. Jak se říká, zasadit strom, postavit dům, zplodit syna.

## JAK TRÁVÍTE VOLNÝ ČAS S RODINOU? CO DĚLÁTE NEJČASTĚJI?

My jezdíme na různá místa, spoustu času trávíme na chalupě. Já ráda a hodně organizuji, takže my se fakt nenudíme. Letos jsme si pořídili novinku – karavan. Konečně skončila éra hotelů a stanů. Stan už nikdy víc. Nejdřív jsem byla proti, ale je to paráda. Když chcete jet dál, zabouchnete dveře a jedete. Už jsme s ním byli asi čtyřikrát. A jak jsem měla možnost zjistit, karavanisti jsou fajn lidi, mají rádi dobré jídlo, dobré pití, a jsou to dobrodruzi. To mi vyhovuje, protože i já jsem duší dobrodruh.

## V NĚKOLIKA ROZHOVORECH JSTE ŘEKLA, ŽE KAŽDÝ ROK JEZDÍTE S KAMARÁDKAMI NA NĚJAKÉ MÍSTO, KDE JSTE JEŠTĚ NIKDY NEBYLY. POŘÁD TYHLE VÝLETY ORGANIZUJETE?

Kdepak jednou za rok, víckrát do roka. Už jsem přitvrdila (směje se). Ale není to po každé dámská jízda, někdy s sebou беру přítelkou Laru. A taky je to prima.

## ÚPLNĚ BEZ DĚTÍ JSTE JEŠTĚ NIKAM NEVYRAZILA?

To ano, ale maximálně na tři dny. Týden jsem ještě nedala. Odejít na delší dobu z toho procesu je těžké. Víkend je ale v pohodě.

## MÁTE ČTYŘI DĚTI, TO CHCE HODNĚ SÍLY. JAKÝ STYL VÝCHOVY PRAKTIKUJETE? JSTE TEŽ U ČTVRTÉ DCERY PŘÍSNĚJŠÍ, NEBO NAOPAK BENEVOLENTNĚJŠÍ?

Jsem určitě unavenější, ale pokud jde o výchovu, hodně věcí pouštím. Už mi je taky čtyřicet tři, a to je znát. Ta symbióza mladší matky a dítěte je jiná než u starší matky. Prvního syna jsem měla ve dvaceti a bylo to fajn. Ale Lara je zázrak, který nás drží dohromady. Taky si ji Tomáš vymyslel.

## JAK TO MYSLÍTE, VYMYSLĚL?

No jo, Tomáš chtěl mít ještě dceru, tak si ji vybájlil. A to do posledního puntíku. Ona je jeho úplná kopie, naprosto ve všem jsou stejní.

Lucie se svojí mladší dcerou Larou.

## ZMÍNILA JSTE VĚK, VY ASI NEJSTE MOC ZASTÁNKYNĚ POZDNIHO MATEŘSTVÍ?

Ve čtyřiceti by měly děti odrůstat a matky by si měly ještě užívat, ne přebalovat. Tenhle trend pozdního mateřství je sice běžný, ale mně trošku skřípe mezi zuby. Čekat a říkat, že budu nejdřív dělat kariéru? Ale on ten čas není! Ať si to samozřejmě každý dělá podle svého, ale já zastávám názor, že děti by měly mít ženy brzo. I ve čtyřiceti můžete dělat kariéru, síly je ještě poměrně dost. Programově čekat na dítě bych nedoporučovala.

## ŘÍDÍTE SE PŘI VÝCHOVĚ INTUICÍ?

Já to mám hlavně takhle. Když to cítím, tak to udělám.

## HODNĚ SE MLUVÍ O SKLOUBENÍ KARIÉRY A RODINY. A SPOUSTA ŽEN TVRDÍ, ŽE TO NENÍ ŽÁDNÝ PROBLÉM. SOUHLASÍTE?

Nikdy to nejde na sto procent. Já mám dobrou profesi, ale kariéru vlastně žádnou nedělám. Pro mě je kariéra na druhém místě, a proto taky spoustu nabídek odmítám. Nikdy jsem nelitovala, mám



to v hlavě srovnané. Třeba v létě jsem dostala nabídku na roli v muzikálu. Odmítla jsem. Dva měsíce bych byla mimo. To víte, dalo by se to udělat, určitě bych někoho sehnala na hlídání, ale dva měsíce v kuse? Já bych měla stres. Nechci říkat, že jsem se pro děti obětovala, ale v tuhle chvíli to mám jasné. Prostě nejde sedět zadkem na dvou židličkách. Ale blbě by bylo, kdyby mi to vadilo. Ale mně to neštve, ani trochu. Určitě to ale neznamená, že by ženská neměla pracovat. Nevím, co je na tom úžasného, být doma a mít v ruce manželovu kreditku. To bych si sama sebe nevážila.

### **MÁTE DOMA DELEGOVANÉ ÚKOLY? KDO VYNÁŠÍ KOŠE, VYNDÁVÁ NÁDOBÍ Z MYČKY A TAK DÁLE?**

Tyhle pokusy byly, snažila jsem se o to, ale už to nefunguje (směje se). Nejsem dokonalá matka a nebudu si na ni hrát.

### **JSTE NĚKDY UNAVENÁ? JAK RELAXUJETE, JAKÁ JE VŮBEC VAŠE IDEÁLNÍ PŘEDSTAVA POHODOVĚ STRÁVENÉHO DNE?**

Někdy unavená jsem. A nejlepší relax? Na prvním místě sauna, tu jsme si letos pořídili na chalupu, a je to naprosto úžasná věc. Lezem do ní všichni, i děti. Tomáš je na ní doslova závislý. Je to perfektní věc, která vás dobije. A jsme i zdravější. A na druhém místě dobrý film a dobrá večere. Ideálně bez dětí s manželem, nebo s kamarádkou.

### **CO DÁVÁTE TĚLU A DUŠI, ABY BYLY ZDRAVÉ?**

Snažím se jíst hodně zeleniny, když to jde, tak domácí nebo od farmáře. Ale nehroťím to. Pokud jde o léky, my moc na chemii nejsme, občas nějaký ten doplněk v podobě hořčičku nebo zinku. A pijeme ráno rakytníkovou šťávu, to vše doporučuji. Miluji taky aromaterapii, mám ráda levanduli, šalvěj a echinaceu.

### **VÁM PRŮ VELKOU RODINU PŘEDPOVĚĎELA ASTROLOŽKA, JE TO PRAVDA?**

Ano, od té doby na to věřím. Ale musí to vypracovat někdo, kdo to fakt umí. Ke kartářce ale nechodím, koule mě nezajímají, do nich se dívat nechci. Ale astrologie, to je vlastně matematika, tomu věřím.



#### **LUCIE BENEŠOVÁ**

### **Co o ní ještě (ne) víte...**

- Prvního syna Luciana má z prvního manželství s hercem Filipem Blažkem
- Objevila se v televizních seriálech *Ošklivka Katka*, *Horákovci*, *Ordinace v Růžové zahradě*, *Ulice*, *Gyml*, *Svatby v Benátkách*, *Doktoři z Počátků*, *Vinaři*
- Hrál například ve filmech *Vekslák*, *Sametoví vrazi*, *Bobule* nebo erotickém filmu *Peklo v řetězech*
- V září si odbyla premiéru v Divadle Kalich v komedii *Dvě noci na Karlštejně*
- Věnuje se dabingu (*Marilyn Monroe*, *Reese Whitespoon* aj.)
- S manželem, také hercem, Tomášem Matonohou mají syna Štěpána (12) a dcery Sáru (18) a Laru (5)
- Je patronkou Občanského sdružení *Dejme dětem šanci*, které pomáhá dětem v dětských domovech
- Baví ji keramika, malování a interiérový design

### **PŘEKVAPILO VÁS JEŠTĚ NĚCO V TOM HOROSKOPU?**

Třeba to, že bych si měla dávat pozor na organizační sklony, které by mohly vést k záhubě. No, já někdy cítím, že ten motor není nekonečný. Člověk se musí naučit říkat ne, a dát na první pocit. Ten je hrozně důležitý. Když něco nejde, jdu od toho, a to se týká i lidí, energetických vysavačů, jak jim říkám. Tohle už mám za sebou, těch se dokážu rychle zbavit.

LIMITOVANÁ EDICE

# Martánci

ZÁŘÍCÍ  
GUMMIES

Doplňek stravy

**Dárek**  
kouzelná  
zářící pinzeta



## Objevte zářící kouzlo Martánců!

Uchopte Martánky kouzelnou pinzetou a zjistěte, jak září!  
Znovu a znovu, každý den.

**Speciální složení pro každodenní podporu imunity:**  
Vitamin C, vitamin D & zinek

### Limitovaná edice

Uvedení na trh podzim 2017

- ✓ 50ks chutných želatinových tablet
- ✓ Příchut' MIX

#### Složení:

Denní dávka obsahuje:	hmot./ 1 tbl.	% DRHP*	hmot./ 2 tbl.	% DRHP*
Vitamin C	50,0 mg	63	100,0 mg	125
Rutin	8,0 mg	-	16,0 mg	-
Zinek	2,6 mg	26	5,2 mg	52
Vitamin D3	5,0 µg	100	10,0 µg	200

\* % denní referenční hodnoty příjmu; - není stanoveno



Doplňek stravy

## Rozvoj dětí

**Škola i školka začaly** a s nimi i čas pro nové zážitky, vědomosti, kamarády. Podívejte se, jaké dvě hry jsme si pro vás připravili.

1

### Puzzle

Pokud vaše děti milují puzzle, budou milovat tuto hru bez ohledu na to, kde se nacházejí.



Vše, co potřebujete, je jen leták nebo obyčejný obrázek. Roztrhejte ho na kousky. Pro mladší děti asi na dvanáct až patnáct kousků, pro starší na mnohem víc. Nechte pracovat jejich mozkové buňky. Požádejte děti, aby kousky zase složily dohromady. Úroveň obtížnosti a skládání závisí jen na vás.

**Tato hra rozvíjí představivost a jemnou motoriku.** Děti se také učí skládat různé tvary.



2

### Lov písmen

Všechny děti rády zkoumají různé věci. A o tom je tato hra. Budete potřebovat tužku a leták, časopis nebo jakýkoliv vtištěný text. Zadání úkolu pro děti je jasné: najít co nejvíce písmen A, dále B, C, čísla, obrázky nebo cokoliv co si myslíte, že pro ně bude zajímavé. Děti mohou svoje úlovky zakroužkovat nebo podtrhnout. Čím víc jich mají, tím větší bude odměna. A vy víte, že děti jsou hodně motivované, když mohou něco hrát.

**Tato hra zlepšuje pozornost a mladší děti se učí rozeznávat písmena.**

*Další nápady společenských her najdete na [www.martanci.cz](http://www.martanci.cz).*



# Aktivní podpora dětské imunity

Konec a začátek roku bývá pro děti velmi náročný. Během chladného počasí začínají útočit virózy a nachlazení, které se v dětském kolektivu šíří rychlostí blesku. Navíc pobyt ve škole či školce klade nárok také na psychiku. To vše představuje pro dětský imunitní systém obrovskou zátěž.

Účinnou formou pomoci je také užívání doplňku stravy **Martánci ImunoFORTE**, který se doporučuje podávat během období zvýšeného výskytu chřipky a nachlazení, v průběhu rekonvalescence, v případě fyzické nebo duševní únavy a pro akutní podporu imunity.

Základem podpory imunity je přísun dostatečného množství vitaminů a minerálů. Dodát je dětem přirozenou cestou v podobě ovoce a zeleniny však bývá složité, protože v nich těchto látek v posledních letech prokazatelně ubývá. Plody se totiž pěstují ve skleníkových podmínkách, sklízí se často nedozrálé, uchovávají se v chladicích boxech a narychlo pak „dozrávají“ v umělé atmosféře. Své opodstatnění má pak užívání doplňků stravy, jež garantují přesně stanovené množství aktivních látek a podléhají přísným kontrolám.

**VŠECHNY NEZBYTNÉ VITAMINY, MINERÁLY A JINÉ AKTIVNÍ LÁTKY POTŘEBNÉ PRO SPRÁVNOU FUNKCI IMUNITNÍHO SYSTÉMU OBSAHUJE ÚČINNÝ DOPLNĚK STRAVY MARTÁNCI IMUNOFORTE.**

Produkt je určen pro akutní podporu imunity a hodí se přesně pro období, kdy jsou děti vystaveny zvýšenému výskytu nachlazení v kolektivu. Přípravek je vyroben na přírodní bázi a obsahuje vyváženou dávku vitaminu C, extraktů z černého bezu a šípku. Tyto látky podporují imunitní systém. Extrakt z těchto bylin mají také příznivý vliv na dýchací cesty. ImunoFORTE obsahuje také betaglukan, látky z přírodních zdrojů.



Doplňky stravy

## Efekt vybraných složek v přípravku **Martánci ImunoFORTE**:

- **Beta glukan** - je zcela přírodní látka.
- **Vitamin C** - slouží jako antioxidant a pomáhá podporovat přirozenou imunitu.
- **Bez černý** – tradiční rostlina využívaná v přírodním léčení, podporuje imunitní systém a zdraví dýchacích cest.
- **Šípky** – rostlina, jejíž plody obsahují velké množství vitaminu C a dalších látek podporujících přirozenou obranyschopnost těla.

**Martánci ImunoFORTE jsou k dostání ve dvou formách, a to jako sirup a tabletky. Dávkování je v obou případech jednoduché.**

- Dětem od 1 roku je určen **Martánci ImunoFORTE sirup**.
- Děti od tří let věku pak mohou kromě sirupu užívat také tabletky **Martánci ImunoFORTE**

## Soutěž pro děti!

Nechte svou fantazii poletovat a pošlete nám co nejkreativněji vymalovaný **obrázek ze strany 23!** Naše odborná porota v listopadu vybere **nejkrásnější** a hlavně **nejkreativnější omalovánku**, kterou **odměníme vesmírným projektorem**. Své výtvary pošlete na adresu: Walmark, a. s., Nová továrna 1940, 737 01 Český Těšín. Na obálku napište heslo „**Vesmír**“. Nebo e-mailem na adresu: farmainfo@walmark.cz. **Nezapomeňte nám napsat svůj mail nebo telefonní číslo, na kterém vás v případě výhry, zastihneme.**

Podrobná pravidla najdete na [www.klubzdravi.cz](http://www.klubzdravi.cz).



# Pro zdravé srdce, cévy a krevní tlak

## Věděli jste, že srdce jako svalová pumpa, si nemůže nikdy odpočinout?

Je to orgán, který funguje nepřetržitě. Jeho hlavním úkolem je pumpovat rytmicky krev tepnami a cévami po celém těle. **Průměrně 72krát za minutu, 2,5 bilionkrát za život.** Kvalita funkce srdce přímo i nepřímo ovlivňuje fungování dalších orgánů a mechanismů v těle. Je naprosto zásadní pro oxyličování tkání, transport živin v organismu, vitalitu, i celkové fungování organismu. Srdeční sval je velmi specifický, a nepodobá se žádnému jinému v těle.

## FUNKCE SRDCE, STAV CÉV A TLAK KRVE SPOLU VELMI ÚZCE SOUVISEJÍ

**Stav cév** ovlivňuje také množství tuku, které je obsaženo v krvi, která jimi koluje. **Udržovat správnou hladinu tuků v krvi je nezbytné, jak pro plynulý průtok krve cévou, tak pro stav cév.** Kyseliny DHA (dekosahexaenová) a EPA (eikosapentaenová) mají tuto skvělou vlastnost, udržet hladinu tuků v krvi v přirozených mezích. Bohatým zdrojem těchto tuků jsou tučné ryby, jako losos, sled, makrela či ančovička. Přímořské státy a oblasti, jako Japonsko či Brazílie jsou tradičně spojovány s nižším rizikem výskytu kardio-vaskulárních potíží. Tato situace je ovlivněna celkovým životním stylem a stravou.

**Pravidelná konzumace rybího tuku napomáhá udržet zdravé srdce a také optimální hodnotu krevního tlaku.**

Doporučená pravidelná konzumace ryb má však své úskalí, s ohledem na zvýšené environmentálním znečištěním moří a zvyšováním přítomnosti těžkých kovů a dioxinů. Mnozí se rybám vyhýbají kvůli specifické vůni, ale také kvůli problémům při konzumaci u ryb s velkým množstvím drobných kostí. Proto je doplňkem stravy **Omega 3 rybí olej FORTE** ve formě kapslí velmi praktickým a jednoduchým pomocníkem při doplňování těchto látek, díky jejich snadné do-

stupnosti, delší trvanlivosti i eliminaci nepříjemného zápachu. Navíc tento tuk prochází vysoce kvalitním čisticím procesem a je získáván z ryb žijících v ekologicky čistých oblastech kolem Peru.

**Zvýšená hodnota tlaku krve patří mezi nejčastější civilizační choroby.** V začátcích se však nijak negativně neprojevuje, často tak o něm ani nevíme, může se ale projevit únavou či problémy se spánkem. Cévy jsou vlivem tlaku neustále vystaveny vyššímu opořebením a jsou na ně kladeny vyšší nároky, což výrazně omezuje jejich životnost. Rizikovými faktory pro zvýšení krevního tlaku jsou obezita, nadměrná konzumace soli a alkoholu, nedostatek pohybu, stres i kouření.



Doplňek stravy



Doplňěk stravy

Z přímořských oblastí pochází také **olivovník**. Rostlina s dobře známými chutnými plody. Nepěstuje se však jen kvůli chutným plodům či oleji, který se z nich lisuje. Zajímavá je díky aktivní látce **Oleuropeinu**, který se v nejvyšší koncentraci vyskytuje v listech olivovníku.

**Extrakt z olivových listů vykazuje vysoké antioxidační vlastnosti, to znamená, že je schopný chránit buňky před stresovými faktory ze znečištěného životního prostředí. Jeho hlavní benefit je však již po staletí ve schopnosti pomoci tělu udržet optimální hladinu krevního tlaku.**

Mechanismus tohoto blahodárného účinku není zcela známý, pravděpodobně jde o souhru více faktorů. **Zajímavé je, že v jedné tabletě doplňku stravy OptiTensin, můžeme najít tolik Oleuropeinu, jako v 5 litrech panenského olivového oleje.** Přípravek **OptiTensin** s vysoce kvalitním extraktem z listů olivovníku je vhodné užívat dlouhodobě.

#### OBSAH OLEUROPEINU



#### LÁTKY, KTERÉ TĚLU MOHOU CHYBĚT PŘI UŽÍVÁNÍ NĚKTERÝCH LÉKŮ

Bohužel, užíváním některých léků, jako například diuretik, která se někdy používají při léčbě vysokého krevního tlaku, může vést k trvale sníženému množství některých důležitých živin v těle. Například **magnesium** je jedním z minerálů, které užívání léků přímo ovlivňuje.

**Tento prvek zajišťuje správnou funkci kosterních svalů i srdečního svalu.**

Podporuje také správné vedení nervových vzruchů, které jsou pro správnou funkci svalů rovněž nezbytné. Magnesium se vhodně doplňuje s **vitaminem B6 (Magnesium B6)**, který také **zajišťuje správnou funkci nervového systému** stejně jako energetické mechanismy v těle.

Další důležitou látkou, jejíž hladinu bychom měli mít pod kontrolou, je **Koenzym Q10** neboli ubiquinon. Tento provitamin, je obsažen téměř v každé lidské buňce.

**Srdce je orgán, který má vysoké energetické nároky, a byla zde naměřena nejvyšší koncentrace koenzymu Q10.**

Doplňování koenzymu Q10 je doporučováno zejména u starších osob, stejně jako při užívání „statinů“, léků na léčbu vysoké hladiny cholesterolu, protože zde prokazatelně dochází ke snížení hladinou koenzymu Q10 v buňkách.



Doplňky stravy



**O**strov Vis byl vždy ostrovem vinařů a rybářů. Město Komiža, na západním pobřeží ostrova, je považováno za rybářskou kolébku a bývalo jedním z nejvýznamnějších středisek rybolovu na Jadranu – to nyní připomíná také muzeum rybolovu i široká nabídka rybích specialit v místních vyhlášených restauracích. Říká se, že první vinnou révu v Dalmácii zasadili staří Řekové, a že byla zasazena právě na višském poli. Již antický spisovatel Agatarhides hovořil, že je víno z Visu, ve srovnání s jinými, o mnoho lepší.

Najdete zde překrásnou přírodu, ekologické zemědělství i zachovalou tradiční architekturu. Díky tomu je ostrov Vis naprosto jedinečný.



Lucie s rodinou na ostrově Vis.

## Tip na dovolenou

od Lucie Benešové



„Jestli chcete najít skutečně nejlepší ubytování a cenově přijatelné, doporučuji pronajmout si dům přímo od majitele. Jednáte přímo s ním a opravdu je to super. Letos jsme si takhle pronajali dům **v Chorvatsku na ostrově Vis** od jednoho námořníka. Vis je krásný ostrov plný oblázkových pláží, je tu spousta zátok a hlavně je tu méně lidí než jinde v Chorvatsku. Je to ideální místo pro všechny letní sporty, které jsme si tu do sytosti užili. Plavali jsme, potápěli se, jezdili na motorovém člunu a taky se věnovali paddleboardu. Jestli chcete někam, kde si odpočínáte od hluku velkoměsta, pak jeďte sem.“





wellness hotel  
Panorama

## SOUTĚŽTE s námi o pobyt ve wellness hotelu v Moravském krasu!

CHCETE VYHRÁT **LUXUSNÍ ZÁŽITEK**  
V PODOBĚ POBYTU **PRO DVĚ OSOBY**  
VE ČTYŘHVĚZDIČKOVÉM **WELLNESS**  
**HOTELU PANORAMA?**

Stačí, když nám vyfotíte a popíšete svůj  
**nejoblíbenější dýňový recept** a porota  
vybere jeden výherní, který navíc  
**otiskneme v příštím díle časopisu Klubu**  
**zdraví Walmark!**

Své recepty spolu s fotografií zasílejte na  
adresu: Walmark, a.s., Nová továrna 1940,  
737 01, Český Těšín.

Obálku označte heslem „**Dýně**“.

Nebo e-mailem na adresu:  
famainfo@walmark.cz.

**Nezapomeňte nám napsat svůj mail  
nebo telefonní číslo, na kterém vás  
v případě výhry, zastihneme.**

Soutěž bude probíhat od 11. 9. 2017  
do 31. 10. 2017. Výherce budeme kontakto-  
vat po telefonu, nebo mailem.



### WELLNESS HOTEL PANORAMA

Češkovice 168, 678 01 Blansko

www.hotelpanorama.cz,

e-mail: recepce@hotelpanorama.cz,

tel.: 725 418 111 nebo 516 418 111

Existuje skvělý hotel se stejně skvělým personálem?  
Ano - v Moravském krasu!

# Wellness Hotel Panorama\*\*\*\*

Dobře a s láskou vedený rodinný wellness hotel rakouského typu,  
jehož konkurenční výhodou je personál, osobní přístup majitele  
a stabilní růst kvality i služeb již 27 let.



Pobyty pro ženy  
Wellness pobyty pro dvojice  
Rodinné pobyty s dětmi  
Konference  
Team building



„Nečteme často internetová hodnocení. Vra-  
cející hosté tvoří více jak 70 % naší klientely.  
To se nám jeví jako objektivní zpětná vazba,  
na kterou jsme hrdí. Nicméně se pořád stejně  
snažíme. Vždyť každý den je nový začátek.“

Ing. Ivo Lachman, ředitel



# Jste s námi již 20 let a to si žádá odměnu!

Společnost Walmark chce umožnit více lidem vzít zodpovědnost za své zdraví do vlastních rukou. I proto je v oblasti zdravotní péče nejrychleji rostoucí firma ve střední Evropě. Díky svému zaměření na inovace, umožňuje svým zákazníkům dělat nejlepší možná rozhodnutí, co se týče jejich zdraví.

**Děkujeme za vaši přízeň!**

**Využijte slevu na nákup při objednávce nad 500 Kč, 1000 Kč, nebo 1500 Kč!**



Slevový kód zadejte při on-line objednávce, nebo jej sdělte našim operátorkám při objednávce přes bezplatnou infolinku **800 141 141**, Po-Pá 7-17hod. Sleva platí na nezlevněné produkty.

**Slevové kódy:**

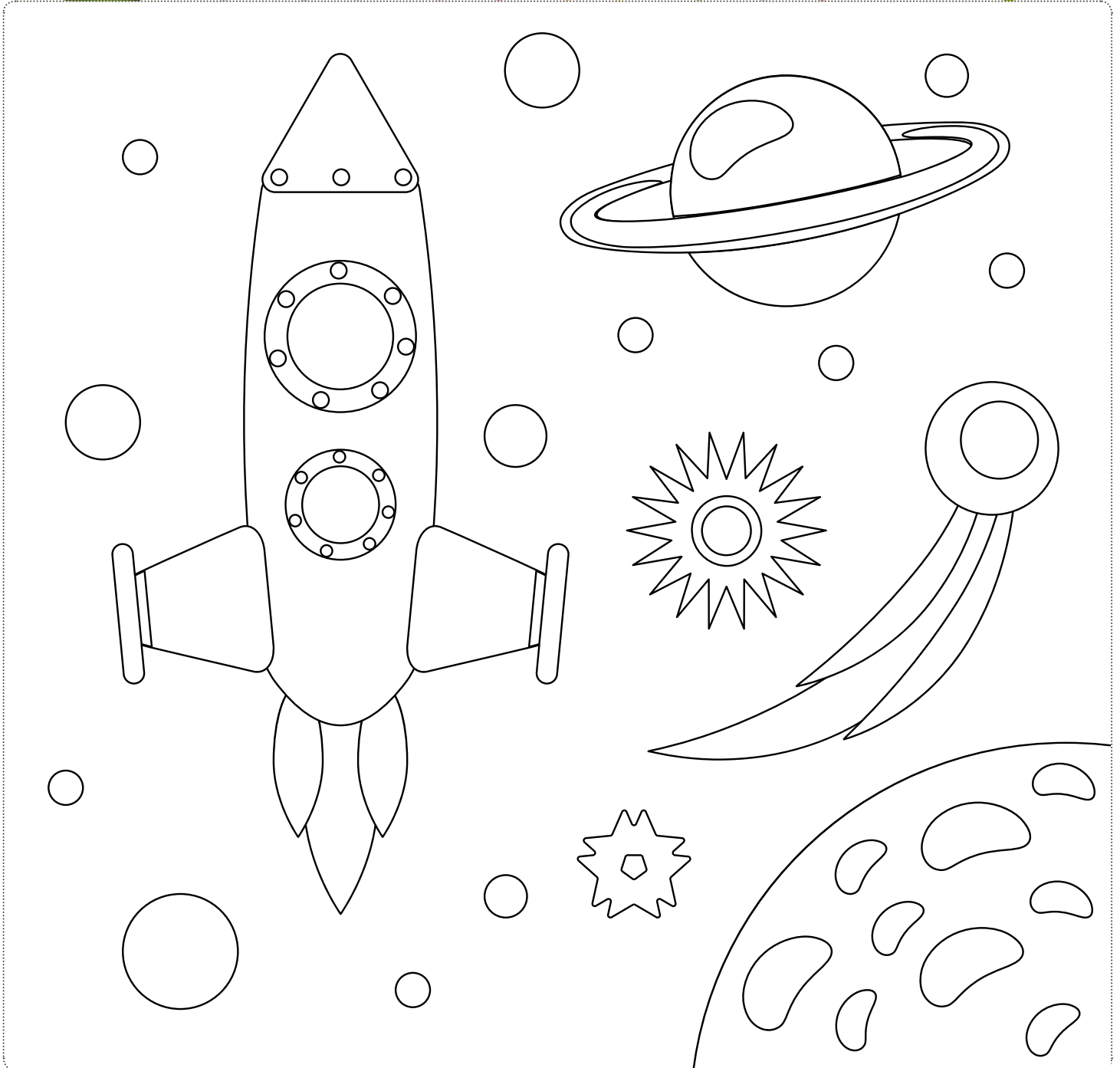


**17W9SL5**  
sleva 5 % při nákupu nad 500 Kč

**17W9SL1**  
sleva 10 % při nákupu nad 1000 Kč

**17W9SL2**  
sleva 20 % při nákupu nad 1500 Kč

Slevové kódy platí do 31. 10. 2017.



# Prostenal<sup>®</sup> FORTE

Osvědčená péče o prostatu



DOPLŇEK STRAVY

**Saw palmetto**

pomáhá udržovat zdravou prostatu

**kopřiva dvoudomá**

pomáhá udržovat správnou funkci močového ústrojí, podporuje vitalitu a energii

**zinek**

přispívá k udržení normální hladiny testosteronu v krvi

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