

PESOPERFECTO

A KILA JDOU DOLŮ

ROČNÍK IV • ČÍSLO 16/2016
CENA 49Kč • 1,95 €

Být v kondici
je také umění,
říká sochař

**LORENZO
QUINN**

REŽIM OFF:
Vypněte
na dovolené

Vláknina
JE ZÁKLAD!

**RADUJEME SE
Z ÚSPĚCHŮ:**

► **Zuzana:** Majcichov

-23 kg

► **Renata:** Brno

*-17 cm
u pase*

► **ROK PO TĚ**

Jitka a Vladimír:
Uhlířské Janovice

-60 kg





PŘESNĚ TUHLE VĚTU USLYŠÍTE OD VĚTŠINY VÝŽIVOVÝCH PORADCŮ. JE PRO NÁS SICE NESTRAVITELNÁ, ALE PRÁVĚ V TOM TKVÍ JEJÍ PŘÍNOS. NAVYŠUJE TOTIŽ OBJEM PŘIJATÉ STRAVY, ANIŽ BY TÍM VZRŮSTAL ENERGETICKÝ PŘÍJEM. NAVÍC UVÍTÁME I TO, ŽE REGULUJE I CHUTĚ NA SLADKÉ.

připravila: Michaela Trochová
foto: Shutterstock

VLÁKNINA je základ



Bez čeho vláknina nedokáže správně fungovat? Bez řádného pitného režimu. Vláknina vodou nabobtnává, usnadňuje průchodnost střev, trávení i vyprazdňování. Naopak bez dostatku vody může samotná vláknina způsobovat zácpu.

Kromě pozitivního vlivu na peristaltiku střev a hubnutí je role vlákniny podstatná i proto, že s sebou z těla odnáší nežádoucí látky z potravy a toxiny vznikající ve střevech při trávení. Ne nadarmo se jí říká kartáč střev. Chrání nás před závažnými onemocněními, jako je rakovina trávicího ústrojí, onemocnění srdce, cukrovka, obezita nebo vysoká hladina cholesterolu. Z dlouhodobého hlediska nás tedy zásadně chrání před civilizačními chorobami.

CENNÉ ZDROJE

Vlákninu hledejte prakticky ve všech rostlinných potravinách, tedy v ovoci, zelenině, luštěninách, zrnech a obilovinách. Konkrétním obsahům se věnujeme v tabulce na následující straně. Z pečiva vždy upřednostněte celozrnné a vícezrnné varianty, v bílém pečivu, stejně jako v bílé rýži a těstovinách, byste vlákninu hledali zbytečně. Dejte rovněž šanci u nás stále málo častým přílohám, jako je celozrnný kuskus, bulgur, pohanka nebo quinoa. A neopomínejte na úplný každodenní základ jídelníčku, který se o příděl vlákniny postará – tedy ovoce a zeleninu. Je přirozeně lepší konzumovat je v jejich syrové podobě, u některých druhů ovoce, jako jsou například fíky nebo švestky, můžete zvolit i sušenou variantu.

KOLIK JE MOC A KOLIK MÁLO

Americká asociace pro potraviny doporučuje zkonzumovat 20 až 35 gramů vlákniny denně (pro zajímavost britská například jen 15 až 24 gramů vlákniny denně pro zdravého dospělého). Běžný český konzument se ale k 15 gramům denně jen těžko dostává. Tato nízká statistika prý souvisí s častým výskytem rakoviny tlustého střeva v našich končinách! Jak poznáte, že máte vlákniny v jídelníčku nedostatek? Jasnými signály jsou zácpa, časté pocity hladu, častější střevní obtíže. Zejména se ale kriticky zaměřte na zhodnocení svého jídelníčku. Pokud v něm převládá červené maso, uzeniny, rychlé cukry, pečivo a alkohol,

a naopak postrádá větší množství zeleniny, celozrnných obilovin, ovoce, libového a rybitého masa a méně tučných mléčných výrobků, odpověď je nasnadě.

JEJÍ ROLE VE VYVÁŽENÉM JÍDELNÍČKU

Již bylo zmíněno, že vláknina nám pomáhá navozovat pocit sytosti a plného břicha, díky čemuž nemáme takovou potřebu mlsat. Pokud dbáme na dostatečné množství vlákniny v jídelníčku, logicky musíme sáhnout po rostlinné stravě, kte-

rá je pro zdravý životní styl prospěšná, takže celkově svůj jídelníček odlehčujeme a zlepšujeme. Konzumace vlákniny nám navíc pomáhá vyhrát i nad mlsnou. Když máme chuť na slané, může to být signál nedostatečného pitného režimu – a ten kvůli vláknině potřebujeme. Za chuti na sladké zase často stojí stres a rozkolísaný krevní cukr (způsobeným tím, že si sladkým jídlem nejprve rychle zvýšíte krevní cukr, který ale zase rychle spadne). Pravidelná strava bohatá na zdroje vlákniny zasytí a je rovněž bohatá na mi-



Chřest, celer nebo ředkvičky patří k druhům zeleniny s nízkým obsahem vlákniny.



**KOLIK OBSAHUJÍ
VLÁKNINY:**

100g pšeničných otrub	45g
100g lněného semínka	38g
100g rozinek	35g
100g fazolí	18g
100g sóji	18g
100g sušených švestek	17g
100g mandlí	15g
100g knäckebrotu	15g
100g zeleného hrášku	12g
100g celozrnného pečiva	10g
100g ovesných vloček	7g
100g mrkve	3g
100g zelí	3g
100g brokolice	3g
100g květáku	2g



nerály, které nám pomáhají bojovat se stresem. A přiznejme si – i pravidelné a bezbolestné vyprazdňování nám pomůže k psychické pohodě.

**ROZPUSTNÁ VERSUS
NEROZPUSTNÁ**

Existují dva typy vlákniny – rozpustná (měkká) a nerozpustná (hrubá). Rozpustná na sebe váže vodu, nabobtnává, čistí střevní

va a změkčuje stolicí. Právě s ní musíme myslet na dostatečný pitný režim. Najdeme ji především v ovoci, zelenině, bramborách, houbách a luštěninách. Na rozdíl od ní nerozpustná vláknina nenabobtnává, pozitivní vliv má ale díky tomu, že navozuje pocit sytosti a působí příznivě proti zácpě. Pro její dostatek sahňte po obilovinách (i se slupkou), otrubách, celozrnném pečivu, kořenové zelenině, luštěninách, semínkách a oříškách.

Vlákninu lze pořídit i v lékárně jako doplněk stravy, nejčastěji ve formě rozpustného prášku. Pro výrobu tohoto typu vlákniny se využívají například mořské řasy, jablečné slupky nebo obiloviny. Odborníci přesto nedají dopustit na přírodní zdroj vlákniny a doporučují obě spíše kombinovat, než nahrazovat přirozenou potravu doplňky stravy. Při dlouhodobějším užívání vlákniny jako doplňku stravy si hlídejte maximální doporučenou denní dávku.

OBTÍŽNÉ ZAČÁTKY?

Podlehli jste osvětě a začali jste konzumovat vlákninu ve velkém, jenže místo kýženého efektu se dostavily střevní ob-

tíže? Zprv si zkontrolujte pitný režim a zadržte nic nepřehánějte. Na nový stravovací režim tělo přivykejte postupně. Pokud jste dosud dávali přednost bílé mouce a živočišné stravě, tělo může mít problém strávit takový objem zkonsumované zeleniny. Než se v trávicím ústrojí vytvoří správné enzymy, dávkujte si vlákninu po menších porcích a jen postupně ji zvyšujte.

Jako s jakoukoli jinou potravinou ani s vlákninou to nepřehánějte. Odborníci považují za maximální denní dávku 60 gramů vlákniny. Nadměrná konzumace může způsobit střevní obtíže – jak zácpu, tak průjem. Navíc se takovým množstvím vlákniny snižuje vstřebávání některých cenných látek jako vápníku, železa, hořčíku a zinku. Klesá rovněž schopnost vstřebávání některých léků, čímž snižujete jejich účinnost. Rovněž pokud trpíte střevními záněty, nemusí pro vás být velká konzumace vlákniny prospěšná, mohla by onemocnění spíše komplikovat. O správném jídelníčku se proto poraďte v jakémkoliv výživové poradně NATURHOUSE. ●

Hledáte vlákninové bohatství?
Začítejte na luštěniny, zrna a obiloviny.

LEVANAT TRANSIT

Pro podporu trávení

**Složení:**

Kutikuly ze semen jitrocele
Fructooligosacharidy
Vláknina

Tip: Obsah sáčku asi 1 hodinu před obědem a před večeří nasypejte do sklenice a dolijte vodou tak, aby vznikl nápoj. Zamíchejte a ihned vypijte.





MOŽNO STE JU DOTERAZ ZARAĐOVALI IBA DO ŠKATUĽKY CHYBY KRÁSY. PŔVAB ALE NIE JE TO JEDINÉ, NA ČOM TAKÁ POMARANČOVÁ KOŽA UBERÁ. V NIEKTORÝCH PRÍPADOCH SA NEGATÍVNE ODZRKADĽUJE AJ NA ZDRAVOTNOM STAVE.

pripravila: Lenka Zelnitusová
a Jana Tobrmanová Čiháková
foto: Shutterstock

Celulitída

VADÍ VIAC KRÁSE alebo ZDRAVIU?

Má to na svedomí hlavne životný štýl charakteristický pre túto dobu, prečo sa v posledných rokoch celulitída skloňuje vo všetkých pádoch aj v ordinácii lekára. Už niekoľko rokov sa o nej nehovorí iba ako o estetickom probléme, ale ako o chronickej degeneratívnej zmene kože a podkožia, ktorú má na svedomí zlá cirkulácia krvi v žilách alebo problém odvíjajúci sa od zlej činnosti lymfatického systému. Lipohypertrofia, ako sa týmto jamkám odborne hovorí, potom vzniká tiež ako dôsledok príjmu vysoko kalorickej stravy, z nedostatočného pitného režimu, z ne-

dostatku pohybu a toxínov, ktoré získavame z vonkajšieho prostredia používaním dekontaminovaných kozmetických prípravkov alebo napríklad prijímaním negatívnych látok z antikoncepčných hormonálnych tabletiiek. Niektorí odborníci z toho vinia aj prekyslenie organizmu.

Zásadnou otázkou vzniku celulitídy je aj otázka hormónov, presnejšie ich nerovnováha, práve tá je okrem iného zodpovedná za zmeny prebiehajúce v podkožnom väzive. Pribehu, či vzniku celulitídy tak môže napomôcť obdobie dospievania, užívanie hormonálnej antikoncepcie, tehotenstvo alebo doznievanie funkcie ženských orgánov súvisiacich s klimakterickým syndrómom.

PREČO STRÁŽIŤ „LYMFATICKÉ BREMENO“

Za lymfatické bremeno sa považuje všetko, čo zaťažuje cirkuláciu lymfy. Okrem zlého stravovania sa na zlom toku lymfy podpisuje napríklad aj pitný režim. Lymfa z tela odplavuje toxické látky. Ak však potom tekutiny chýbajú, odvod sa takmer znemožňuje. Je preukázané, že zvýšenú záťaž predstavuje nielen nadváha, ale aj časté chudnutie a opätovné priberanie, takzvaný jojo efekt. Pri oboch totiž nastávajú výkyvy v rýchlosti metabolických procesov, ktoré ovplyvňujú nielen prácu tela s tukmi a ďalšími látkami, ale aj rýchlosť a početnosť vylučovania. Týmto telu môžeme spôsobiť aj nadmerné zadržiavanie vody.

KEĎ LYMFA STONÁ

Jedným z nepríjemných rizík ochorenia lymfy sú opuchy. Nielen že nevyzerajú dobre, sú navyše aj citlivé. Veľmi často sa objavujú v oblasti končatín – okolo členkov, na pažiach a pod. V kombinácii s ďalšími faktormi ovplyvňujúcimi cirkuláciu (tesné oblečenie, horúčava) potom ide o veľmi bolestivú a pohyb obmedzujúcu komplikáciu.

Okrem toho sa spomalená lymfa môže prejaviť takzvaným lipedémom. V tomto prípade sa na jednom mieste na tele nahromadí tekutina, ale tuk. Tuk sa potom zhlukuje a uzatvára do „puzdier“ a vznikajú na koži jemné viditeľné odchýlky.

Je nutné tiež poznamenať, že lymfa čistí každú bunku v tele od odpadu, vrátane buniek životne dôležitých, v ktorých každú sekundu prebiehajú aj stovky reakcií.

Zníženie aktivity lymfatického systému tak predstavuje potenciálne riziko pre činnosť jednotlivých orgánov.

Spomalený tok lymfy môžu naznačovať okrem celulitídy (zadok, stehná, brucho) aj kožné problémy, poruchy trávenia, nadváha alebo často sa vracajúce virózy, nachladenie, vaginálne mykózy. Lokálna liečba zacielená na danú oblasť síce prináša úľavu, ale nie na dlho. Problémy sa často opakujú a dosť často na seba začínú nabaľovať i ďalšie.

ZÁLEŽÍ NA STUPNI

Ak spozorujete jamky na vyššie uvedeních partiách alebo na iných miestach, kde sa objavia vo veľmi pokročilej fáze (lýtka, paže a pod.), je nutné určiť stupeň celulitídy. Ten totiž udáva, či je ochorenie problémom pre lymfoterapeuta, teda vyškoleneho človeka s certifikátom, ktorý na nápravu často používa masážne techniky, alebo pre lymfológa, čo je už lekár špecializujúci sa na tieto problémy, ktorý môže naordinovať aj lieky. V prvej fáze nie sú jamky viditeľné vo fáze pokoja. Môžu sa ale napríklad na zadku rysovať pri pohybe, avšak len v minimálnom množstve. V tejto fáze je liečba celulitídy pri správnom postupe jednoduchá a rýchla.

Druhé štádium je charakterizované tým, že celulitída vyjde najavo, keď zaktivujete činnosť svalov. Aj v tejto fáze sa dá pomerne veľmi úspešne podchytiť a výrazne eliminovať. Tretí stupeň celulitídy



Nie je pravda, že celulitída sa vyhýba štíhlym ženám.

charakterizuje ako viditeľnú na pohľad aj v pokoji. V tejto fáze je možné stav výrazne zlepšiť, ale 100% náprava nebýva pravidlom. V poslednej fáze vám na pokožke vystupujú nevzhľadné hrbolčky a výčnelky. Štvrtý stupeň sa už odporúča liečiť okamžite, a to aj z dôvodu komplikácií, medzi ktoré patrí vznik bolestivých Bércových vredov, a ochorenie žíl, ktoré je výsledkom vnútorného tlaku pôsobiaceho na žilovú stenu a pod. ●



Okrem ručnej masáže rozprúdia lymfu aj špeciálne kompresné nohavice.



PREVENCIA, POL ZDRAVIA

Boj s celulitídou nie je nikdy o jednom kroku. V živote toho musíte zmeniť oveľa viac. Tu sú základné odporúčania:

○ ZMEŇTE ŽIVOTNÝ ŠTÝL

Je to tu zas, ale počítajte s tým, že bez toho to jednoducho nepôjde. Jedzte dostatok ovocia a zeleniny, dbajte na príjem bielkovín z kvalitného mäsa (rybieho, králičieho, kuracieho alebo hovädzieho) jedzte tvaroh, tofu, sója, mliečne zakysané produkty a nezabúdajte piť! Popremýšľajte aj o vhodnej pohybovej aktivite.

○ ZARAĎTE DO JEDÁLNEHO LÍSTKA NOVÉ PRVKY

Blahodarný vplyv majú vlašské orechy, mandle, surové kakao, bobule góji, ovsené vločky alebo prášok z peruánskeho ženšenu zvaný maca, ktorý si Inkovia strážia ako poklad.

○ JEDZTE MÄSO, ALE KVALITNÉ

Zakázať by ste si mali samozrejme tučné mäso. Neodporúča sa ale ani bravčové, kvôli vysokému obsahu soli a tuku. Naopak, dobré je králičie, kuracie alebo morčacie mäso alebo morské a sladkovodné ryby.

○ DAJTE SI BIELKOVINY

Nepodceňujte ani príjem kvalitných bielkovín z čerstvého tvarohu od farmára, vajec, kvalitných syrov, prípadne tofu. Tieto životne dôležité aspekty stravy zasýtia a navyše sú základnou stavebnou zložkou zaručujúcou nárast svalovej hmoty. A tú vy rozhodne potrebujete.



POMÔŽE AJ STRIEDAVÁ SPRCHA,

MASÁŽ A Trenažér s podtlakovou kabínou

Dvakrát denne postihnuté miesta sprchujte prúdi studenej a vlažnej vody. Môžete pridať aj masáž žinkou z ľufy. „Natierra“ pokožku sa vyplatí aj čerstvo namletou kávou – pôsobí doslova ako piling. Občas si zájdite do sauny alebo na lymfatickú masáž, pri ktorej sa cieľenými dotykmi prebudí upchatá lymfa z letargie. Na pomarančovú kožu zaberá aj pohyb na trenažéri, ktorého výsledky navyše znásobí pobyt v kabíne s funkciou podtlaku.



○ JEDZTE SPRÁVNE PEČIVO

Vymeňte pečivo z bielej múky za pečivo buď zo žitnej alebo špaldovej múky. Dajte si pozor na tmavé výrobky, ktoré sú často iba dofarbené.

○ NESPOLIEHAJTE SA NA „CENNÉ“ RADY

Pravidlo, že od šiestej večer nesmiete zjesť ani sústo, je hlúposť. Naopak, jedzte aj večer a ak chodíte spať neskoro, nebojte sa ani malej druhej večere, avšak malo by to byť maximálne 3 hod pred spánkom, napríklad v podobe vývaru alebo bieleho jogurtu.

○ PITE!

Vypíť by ste mali 2 až 3 litre. Ideálna je nesýtená voda bez cukru, ktorú môžete ochutiť mäťou, citrónom, rôznym ovocím alebo niekoľkými kvetmi levandule. Dobré sú aj bylinné čaje alebo šťavy z ovocia a zeleniny, ale s mierou, kvôli obsahu cukru.

○ NESOLTE, „BYLINKUJTE“

Jedlá, ktoré si pripravujete sami, si skúste radšej vylepšiť o chuť čerstvých bylín ako je bazalka, kôpor, tymián a pažitka. So soľou zaobchádzajte pomaly. Svetová zdravotnícka organizácia odporúča maximálne 2 gramy denne. Ak chcete soľ používať, kúpte si kvalitnú himalájsku alebo morskú.

○ DAJTE SI ORECHY

Siahnite po mandliach, lieskových orechoch, para alebo kešu orechoch. Mali by byť nesolené a nepražené. Obsahujú cenné tuky, ktoré telo potrebuje a sú skvelým záchrancom pred útokmi chuti. Pre milovníkov čokolády máme tip, ktorý práve po tejto dobrote vonia. Sú to pražené kakaové bôby.

○ HÝBTE SA

Tok lymfy v tele aktivuje synchronizovaná spolupráca svalov. A ktorý si zo záplavy tých všetkých vybrať? Odporúča sa plávanie, beh alebo aeróbna záťaž s ideálnou pulzovou frekvenciou. Navyše cieľená námaha vyvoláva tvorbu hormónov šťastia a práve tých nie je nikdy dosť! Tip: Ak máte hormóny v nerovnováhe, skúsť môžete napríklad hormonálnu jogovú terapiu.

KLENOTY Z PRÍRODY

Bromelín je enzým, ktorý dostanete do tela prostredníctvom lahodného ananásu. Dokáže štiepiť bielkoviny, tíši zápal, odstráni opuchy a celkovo vyhráva boj nad celulitídou. Vašej pozornosti by rozhodne nemali uniknúť ani flavonoidy, teda látky, ktoré nájdete v šípkach, špenáte, citrusoch, čiernych ribezliach, hlohu, rakytníku alebo v petržlene. Dokážu likvidovať voľné radikály, uvoľňujú cievy, posilňujú srdce, prekrvujú organizmus a tým aj predstavujú prevenciu proti nepopulárnym jamkám.



Sbohem, celulitido!

- ⌘ Výživový plán na 3 týdny
- ⌘ Rady, tipy a doporučení, jak se zbavit pomerančové kůže
- ⌘ Exkluzivní recepty
- ⌘ Vaše cílové potravinové doplňky
- ⌘ Tyčinka SLIMBEL SYSTEM jako dárek ZDARMA

