

PesopERFECTO

A KILA JDOU DOLŮ

ROČNÍK III • ČÍSLO 10/2015
CENA 49 Kč • 1,95 €

JARNÍ DETOX

Pravdy a mýty
o tom, co tělu
prospěje

PRÁCE NEBO RODINA?

Bez dilema
s Work-life
balance

VAŠE DIETA:

- ▶ Petra
ze Znojma -22KG
- ▶ Alžběta
z Galanty -20KG

Milla
Jovovich

Element, o kterém se nemluví





NEVÍTE, JAK
SI SPRÁVNĚ
SESTAVIT
JÍDELNÍČEK?
INSPIRUJTE SE
V POTRAVINOVÉ
PYRAMIDĚ!

připravila: Renata Burešová
foto: Shutterstock



POTRAVINY V PYRAMIDĚ aneb Proč je dobré skládat do pater

Najdete v ní doporučení týkající se výběru vhodných potravin a toho, jak často a v jakém složení byste je měli na svém talíři mít.

PŘEHLEDNÝ JÍDELNÍČEK

Tvar pyramidy se zužující se špičkou vám názorně ukáže, které potraviny byste měli konzumovat omezeně a které by naopak měly být základem vašeho každodenního jídelníčku. Pyramida je složena z pěti pater, do kterých je rozloženo šest potravinových skupin. U každé skupiny je uvedeno doporučení, kolik porcí dané skupiny byste měli za den sníst, abyste v průběhu dne přijali potravou všechny živiny, které vaše tělo potřebuje.

1. PATRO

OVOCE A ZELENINA

Hlavní složkou ovoce a zeleniny je voda. Jsou kvalitním zdrojem vitamínu C, vitamínů skupiny B a karotenoidů. Významný je také obsah vlákniny a dalších ochranných látek, především antioxidantů a živých enzymů. Denně byste měli sníst tři až pět porcí ovoce a zeleniny.

Kolik je jedna porce? Jednoduchá pomůcka je velikost dlaně, tedy například jedno jablko, pomeranč či kiwi, miska jahod, rybízu či borůvek, jedna velká paprika nebo mrkev, dvě rajčata, miska zeleninového salátu, sklenice zeleninové šťávy.

Vybírejte zdravě! Nejvhodnější je čerstvá a tepelně upravená zelenina a ovoce, čerstvě vymačkané šťávy, zelenina ve sladkokyselém nálevu nebo kysaná. Méně vhodné jsou potom kompoty, marmelády, sušené ovoce (zejména to s polevou), smažená nebo nakládaná zelenina.

CELÁ PYRAMIDA stojí na základech z ovoce a zeleniny. Nejvíce tělu lahodí v syrovém stavu nebo upravené podle pravidel raw food, tedy teplotou do 42 stupňů.

2. PATRO

OBILOVINY, RÝŽE, TĚSTOVINY, PEČIVO

Proč právě tyto potraviny? Protože jsou hlavním zdrojem sacharidů, které organismu dodávají energii. Obsahují i bílkoviny, které ale nemají všechny nepostradatelné aminokyseliny, proto jsou tzv. neplnohodnotné. V malém množství obsahují i tuky, které jsou z hlediska svého složení pro náš organismus příznivé. Obiloviny jsou i zdrojem vitamínů, zejména skupiny B, minerálních látek a vlákniny. Tyto potraviny ze základny pyramidy by se na vašem talíři měly objevit v podobě tří až čtyř porcí denně.

Kolik je jedna porce? Například jeden krajíc chleba, jeden rohlík nebo houska, jedna miska ovesných vloček, jeden kopeček rýže nebo těstovin.

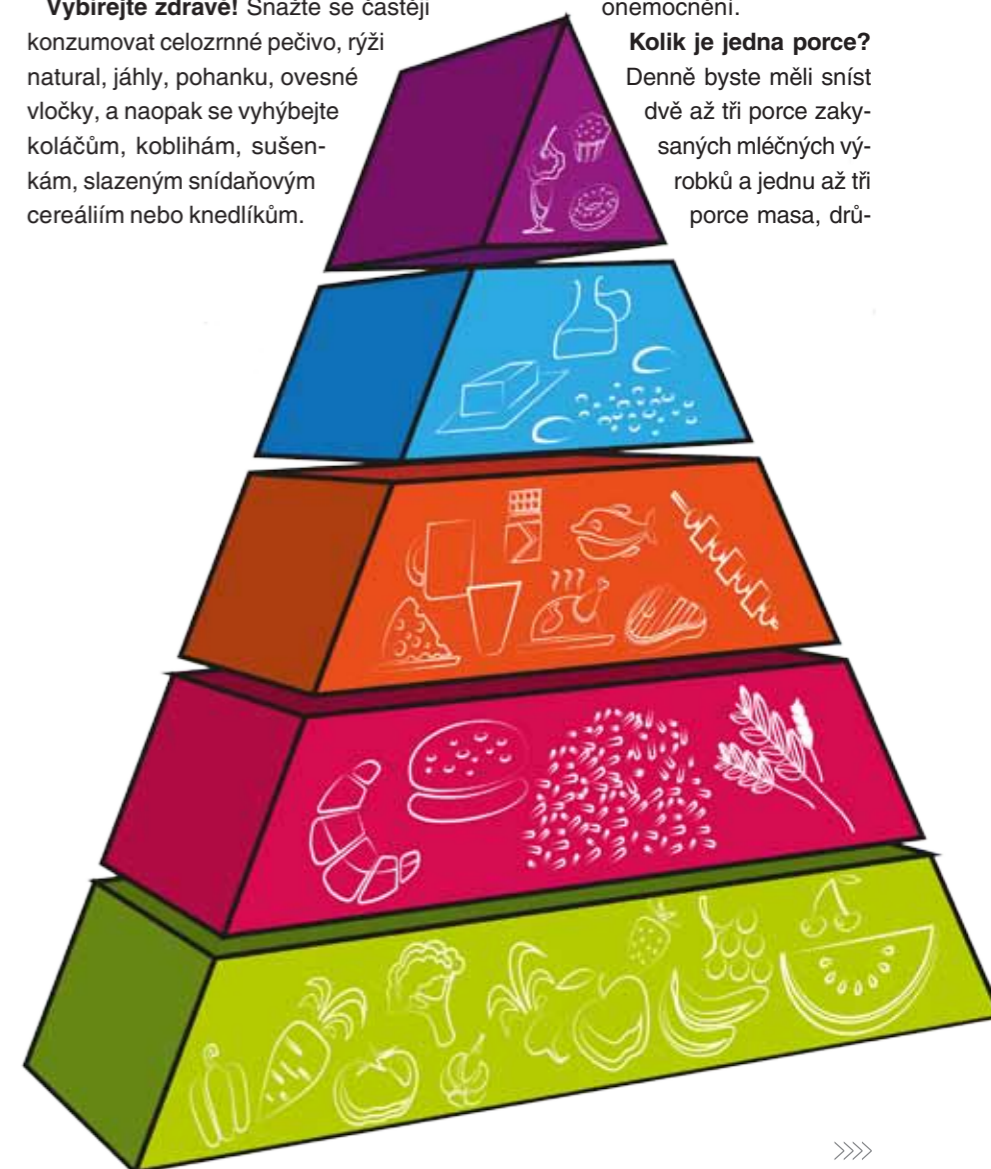
Vybírejte zdravě! Snažte se častěji konzumovat celozrnné pečivo, rýži natural, jáhly, pohanku, ovesné vločky, a naopak se vyhněte koláčům, koblihám, sušenkám, slazeným snídaňovým cereáliím nebo knedlíkům.

3. PATRO

MLÉKO, MLÉČNÉ VÝROBKY, LIBOVÉ MASO, DRŮBEŽ, RYBY, LUŠTĚNINY, VEJCE

Potraviny z této skupiny jsou hlavním zdrojem bílkovin, ale také tuků a cholesterolu. Mléko a mléčné výrobky obsahují velmi kvalitní bílkoviny, vitaminy skupiny B, A, D, karoteny a minerály, zejména vápník. Skupina ryb, drůbeže, luštěnin, vajec a masa je různorodá, co se týče kvality bílkovin. Luštěniny jsou dobrým zdrojem méně kvalitních bílkovin, zatímco maso a vejce obsahují ty vysoce kvalitní. Maso dodává tělu také železo, ryby zase jód a luštěniny vlákninu. Tato skupina je dobrým zdrojem vitamínů skupiny B, A, D a minerálních látek. V rybím tuku jsou obsaženy nenasycené mastné kyseliny, které mají význam v prevenci srdečně-cévních onemocnění.

Kolik je jedna porce? Denně byste měli sníst dvě až tři porce zakysaných mléčných výrobků a jednu až tři porce masa, drů-





beže, ryb, vajec či luštěnin. Jedna porce je jedna sklenice acidofilního mléka, 120ml jogurtu, 55g tvrdého sýru, 200g ryb, 150g drůbežního či jiného netučného masa, dvě vejce nebo miska luštěnin.

Vybírejte zdravě! Při nákupu sáhněte po jogurtu do 4% tuku, tvrdém sýru s obsahem tuku do 30%, zakysaných mléčných výrobcích a libového masu. Jídlo z těchto surovin připravujte raději vařením, dušením, vařením v páře či zapékáním. Vyhýbejte se tučným mléčným výrobkům a sýrům, tučnému masu, tvrdým salámům, párkům, uzeninám, paštikám, slaným oříškům, konzervovaným hotovým jídlům, úpravám smažením apod.

4. PATRO

OLEJE, TUKY, OŘECHY

Tuky nelze opomínat! I ty jsou velmi důležitou složkou potravy, rozpouští se v nich totiž důležité vitaminy. Patří mezi ně rozpustné A, D, E, K i betakaroten. Navíc z cholesterolu se tvoří žlučové kyseliny, vitamin D a pohlavní hormony. Množství tuků potřebné pro organismus

je ale mnohem menší, než obvykle přijímáme. Denní zastoupení by se mělo rovnat 10 až 15%. Problémem také je, že přijímáme často tuky nekvalitní nebo v nevhodné formě. Ořechy zase obsahují mnoho nenasycených mastných kyselin a také hodně vitamínu E.

Kolik je jedna porce? Například 2 polévkové lžíce olivového či řepkového oleje (maximální množství za na den), hrst vlašských ořechů.

Vybírejte zdravě! Kupujte a konzumujte jen kvalitní rostlinné oleje (olivový, řepkový, lněný).

5. PATRO

SLADKOSTI, SLAZENÉ NÁPOJE, SŮL

Tato potravinová skupina je vrcholem pyramidy a tudíž by se měla ve vašem jídelníčku objevovat pouze v minimální míře. Sladkosti jsou zdrojem jednoduchých cukrů a také tuků a tak tělu slouží jak tzv. prázdné energie. Nepřináší totiž žádné jiné prospěšné látky, pouze

PYRAMIDA V PRAXI

Namalujte si na papír svoji vlastní pyramidu a udělejte si do ní čárku za každou zkonsumovanou porci dané potravinové skupiny. Večer si pak můžete váš jídelníček porovnat s doporučeným počtem porcí a další den napravit případné prohřešky.

onu zmíněnou energii. A je zde ještě jedna zrada – chuťové buňky si rychle zvyknou na sladkou chuť a potraviny méně sladké se jim pak zdají mdlé a chuťově nezajímavé. Jednoduché cukry jsou zároveň potravou pro bakterie v ústní dutině, které jsou zodpovědné za tvorbu zubního kazu. Co se týká soli, je její určitý příjem pro tělo nezbytný, denní příjem by ale neměl přesáhnout 5g, v ČR však přijímáme průměrně 14g soli! Důležité je počítat s tím, že sůl je již obsažena v řadě potravin, které kupujeme hotové – například v pečivu (2g v jednom krajíc chleba!), sýrech, masných výrobcích. Slazené nápoje neobsahují jen cukry, ale kolikrát také tělu nelichotící „éčka“. Pokud jsou navíc sycené, dostáváte do sebe spolehlivý zdroj, který vede k neduhům, kterým nejsou jen kalorie, ale třeba také zadržování vody a podobně. Přesto byste na pitný režim jako takový neměli zapomínat. Pijte průběžně ideálně neslazenou vodu a bylinkové čaje bez cukru.

Kolik je jedna porce? Můžete si dovolit hřešení v podobě jedné sladkosti nebo sklenky slazeného syceného nápoje maximálně jednou za týden. U soli bylo nyní dokonce vydáno Světovou zdravotnickou organizací snížené množství doporučené soli, které je nyní pod 5 gramy. V návaznosti na zásady NATUROHOUSE je však toto doporučované množství ještě menší.

Vybírejte zdravě! Pokud sladkosti potřebujete, dopřejte si je jednou týdně nebo zkuste zdravější varianty vašich oblíbených pochoutek: klasické sušenky nahraďte ovesnými, čokoládové bonbony kakaovými boby, vyzkoušejte zeleninové chipsy či si vyrobte vlastní majonézu z bílého jogurtu. ■

TĚSTOVINY SE ŘADÍ MEZI SACHARIDY. Sacharidy by v naší stravě měly být zastoupeny nejvíce a to až v 55%. Doporučujeme konzumovat celozrnné sacharidy, které jsou z hlediska nutričních hodnot pro tělo cennější.





Terapie s přidanou hodnotou

ASI SAMI UZNÁTE, ŽE NENÍ NAD TEN SKVĚLÝ POCIT PŘIJÍT Z DOBRÉ MASÁŽE. A CO POTOM Z TAKOVÉ, KTERÁ KROMĚ RELAXU DODÁ VAŠEMU TĚLU JEŠTĚ „ZDRAVOTNÍ“ BONUS?

připravila: Markéta Škaldová
foto: Shutterstock



Klasická masáž zad či šíje je určitě ideální variantou, jak si dobít baterky. Nemusíte ale zůstat jen u klasických masáží. My jsme pro vás vybrali to, o čem se moc nemluví. Přitom je to ale velká škoda. Tyto procedury udělají vašemu tělu a duši totiž lépe, než byste si dokázali představit.

MASÁŽ, KTERÁ ODVEDE TEPLU Z TĚLA

Máte pocit, jako byste byli v jednom ohni? Máte návaly horkosti? Potíte se? Na vině je nejspíše lymfa. Pokud navíc otékáte, vyzkuste lymfatickou masáž nohou, kterou vám nabídnou v Prince of Wellness. Uvidíte, že díky

jedinečné proceduře se vám ihned uleví. Kombinace lymfatické masáže se speciální metodou uvolňování horkosti z těla, se zbavíte nepříjemných pocitů i otoků. Je velice prospěšná i pro ženy v menopauze, které tyto stavy pociťují běžně. Masáž zlepšuje krevní oběh, napomáhá k hubnutí stehen, zmírnění celulitidy a zjemnění pokožky. Zajímavá je na tomto ošetření reakce těla, která vzniká do několika hodin po masáži. Doslova vám zčernají chodidla. Nemusíte se ale bát, že vám to zůstane. Chodidla jdou umýt. ☺ Podle mistra Prince V. Alluma se právě černání projevuje jako pozitivní odezva, že vaše tělo opouští teplo a procedura zafungovala tak, jak měla.

SÍLA MASÁŽNÍCH OLEJŮ

RŮŽOVÝ OLEJ – Je vhodný především pro ošetření citlivé pokožky, kterou zklidňuje. Účinně působí při nespavosti, melancholii, depresi, ženských potížích, impotenci. Je ideální i pro páry, jelikož má také afrodiziakální účinky.

CITRONOVÝ OLEJ – Je asi nejvíce využívaným olejem. Je antidepresivní, antiseptický, bakteriostatický a omlazující. Pomáhá při křečových žilách, zažívacích potížích, v péči o pokožku, hojení drobných ran. Stimuluje tvorbu bílých krvinek a pomáhá tělu bránit se proti infekcím.

ČOKOLÁDA – Působí hřejivě, prospívá pokožce, má silné antioxidační účinky, aktivuje látkovou výměnu, pomáhá proti celulitidě. Uklidňuje a jemně stimuluje, snižuje stres a nervové vypětí.

JASMÍNOVÝ OLEJ – Má výjimečně uklidňující účinky. Zmírňuje stres, úzkost a nervozitu, napomáhá k úlevě od bolesti hlavy, má antiseptické vlastnosti a je i známým afrodiziakem.

KOKOSOVÝ OLEJ – Je velmi oblíbený pro svou příjemnou vůni. Mimoto poskytuje pokožce tu nejlepší možnou péči. Zpomaluje její stárnutí, omezuje tvorbu vrásek a zvláčňuje suchou pokožku. Zmírňuje i různé alergické reakce a ekzémy, je vhodný i jako prevence proti striím.

YLANG YLANG OLEJ – Tento afrodiziakální olej je hojně využíván především pro zamilované, díky jeho afrodiziakálním účinkům. Má stimulační vůni, která zjemní vaši pokožku, uvolní tělo i mysl a přinese vám chvílky plně maximálního vzrušení a několikanásobně umocní váš erotický prožitek.

ORIENTÁLNÍ OLEJ – Je skvělý pro své regenerační a vyživující vlastnosti. Pokožku zvláčňuje, pozitivně působí proti stresu a vyčerpání. Zlepšuje látkovou výměnu a prokrvení.

LEVANDULOVÝ OLEJ – Levandule je nejznámější antistresovou bylinou. Má také schopnost zmírnit fyzické bolesti, především pak bolesti hlavy, svalů a revmatické potíže.

HUDBA JAKO LÉK

O TOM, ŽE HUDBA V NÁS UMÍ VYVOLAT RŮZNÉ POCITY, JISTĚ VŠICHNI VÍME, ALE VĚDĚLI JSTE, ŽE SE HOJNĚ POUŽÍVÁ I K PROČIŠTĚNÍ NAŠEHO JÁ? SPRÁVNĚ ZVOLENÁ HUDBA MÁ SKVĚLÉ ÚČINKY NA NAŠI PSYCHIKU,

POMÁHÁ TĚLU SE UVOLNIT A NAPOMÁHÁ TAK KE ZVÝŠENÍ RELAXACE. BĚHEM TERAPIE HUDBOU SE VYUŽÍVÁJÍ VEŠKERÉ JEJÍ ASPEKTY, JAKO JSOU TY FYZICKÉ, EMOCIONÁLNÍ, DUŠEVNÍ, SOCIÁLNÍ ATD., KTERÉ NÁM

POMÁHAJÍ KE ZLEPŠENÍ NAŠEHO SOUČASNÉHO STAVU. TERAPIE HUDBOU VEDE KE ZLEPŠENÍ CELKOVÉHO ZDRAVÍ, OVLÁDÁNÍ A MÍRNĚNÍ STRESU, ÚLEVĚ OD BOLESTI, ZLEPŠENÍ PAMĚTI A MNOHEM VÍCE.

ZÁZRAČNÉ VANIČKY S OLEJEM, PO KTERÝCH SE ZLEPŠÍ DÝCHÁNÍ

Pokud potřebujete doslova chytit druhý dech, určitě zajděte na Uro Vasti Therapy. Jedná se o speciální detoxikační Panchakarma proceduru, která využívá starodávné metody s použitím vaniček ze speciálního indického těsta URAT. Vaničky jsou postupně plněny horkým olejem a pokládány na oblast hrudního koše. Teplo zlepšuje cirkulaci krve a vede k lepšímu oxyličování. Vonné silice navíc podporují hladký průběh dýchání a pročistí dýchací cesty. Po této proceduře by se vám měla také vylepšit kvalita spánku.

YLANG - YLANG PROCEDURA PRO UVĚDOMĚNÍ SI SVÉHO VLASTNÍHO JÁ

Masáž spočívá v jednom, a to je, abyste si uvědomili krásu svého těla. Během této procedury pocítíte dokonalý relaxační stav, kdy si můžete plně uvědomit svoje tělo, jeho krásu a všechno, co vám nabízí. Jakmile dosáhnete absolutního uvolnění, umožníte vaší životní energii, aby se opět mohla naplnit rozběhnout vašim tělem. Po celou dobu masáže vám bude čištěna vaše negativní energie a vaše tělo zaplaví zcela nová a mnohem silnější vlna pozitivního myšlení. Jemné a hladivé pohyby dlaní a předloktí budou tyto energie pomáhat rozvádět dále po celém těle.

MASÁŽ, KTERÁ VÁM UKÁŽE CESTU Z PROBLÉMŮ

Tento hluboce uvolňující rituál dodá vašemu celému tělu potřebnou sílu, kterou si vyčerpané tělo žádá. Zvyšuje obranyschopnost, imunitu, vitalitu a dokonce podporuje i obnovu tkání. Mimo jiné navrací paměť a spánek, pomůže tišit projevy migrény a nespavosti. Marma masáž spojuje fyzické a emoční léčení a otevírá nás proudu univerzálního vědomí, které nás probouzí do hlubšího uvědomění a chápání naší podstaty a podstaty příčiny našeho problému. Touto masáží najdete dno samotného klidu. ■