

# PESO PERFECTO

A KILA JDOU DOLŮ

ROČNÍK II • ČÍSLO 8/2014  
CENA 49Kč • 1,95 €

**10 VĚCÍ,**  
podle kterých  
poznáte,  
že špatně jíte

**3 BÍLÉ JEDY  
VE STRAVĚ**  
Pozor na ně!

**ZRÁDNÉ  
BÍLKOVINY:**  
Všeho moc škodí

**VAŠE DIETA:**

▶ Petra  
z Přeštic

-57 KG

▶ Dana  
z Prahy

-32 KG

Kate  
Winslet

Nevadila mi kila, vadilo  
mi, že mi nejsou kalhoty





# 3 BÍLÉ JEDY: cukr, mouka a sůl

**VE STRAVĚ JE KONZUMUJEME VŠICHNI, PROTOŽE DO NAŠÍ KUCHYNĚ TYTO SUROVINY PROSTĚ PATŘÍ. PŘI TROŠCE ŠIKOVNOSTI SE JIM ALE DÁ DO URČITÉ MÍRY VYHNOUT.**

připravila: Renata Burešová, foto: Shutterstock



**Z**draví nijak neprospívají a při vyšší konzumaci mu dokonce škodí. Pokud chcete některý z těchto bílých jedů ze svého jídelníčku odstranit, začněte rozhodně moukou! Naše tělo ji totiž vůbec nepotřebuje a ve všech směrech nám škodí.

## JED Č. 1 ANEB JAK ŠKODÍ BÍLÁ MOUKA?

Zanáší střeva a silně zahleňuje organismus. Je zbavená vitaminů a vlákniny a její konzumace zatěžuje slinivku břišní, trávení a vede k obezitě. Přitom existuje mnoho dalších druhů mouky, které můžete při vaření či pečení namísto bílé pšeničné mouky použít, například mouka celozrnná, žitná, ječná, špaldová, rýžová, jáhlová, pohanková nebo amarantová. Bílá mouka obsahující lepek je mechanicky zbavena vnějších částí nestrávitelného charakteru (pluchy), následuje oddělení vnitřních částí otrub a klíčku. Poté je zbývající část rozemleta podle potřeby hrubosti – tak vznikne mouka různé jemnosti hladká, polohrubá, hrubá, anebo krupice.

## KDE JI NAJDETE VE VELKÉM MNOŽSTVÍ?

Pokud se chcete bílé pšeničné mouce co nejvíce vyhnout, dávejte pozor na to, kde všude se ve velké míře vyskytuje. Mimo pečiva je to většina běžných těstovin, kus-kus, bulgur, sušenky nebo slané kreky a tyčinky. V supermarketech ale dnes už běžně zakoupíte i těstoviny celozrnné, špaldové, rýžové, pohankové či bezlepkové (kukuřičné). Stejně jako si vyberete i mezi zdravějšími druhy sušenek – prodávají se celozrnné, grahamové, ovesné. Pokud je nenajdete ve vaší prodejně potravin, jsou k dostání v obchodech či koutcích se zdravou výživou nebo na internetu.

## ČTĚTE ETIKETY

Při nákupu pečiva se nenechte zmást popisky u jednotlivých druhů. Pečivo vícezrnné je vyrobené z více druhů mouky,



ale nemusí vůbec obsahovat mouku celozrnnou. Pokud chcete koupit opravdové celozrnné pečivo, hledejte toto slovíčko na obalu či etiketě v regálu. Takové pečivo má totiž obsah celozrnné mouky alespoň 80 %.

## JED Č. 2 ANEB PROČ NEJÍST BÍLÝ CUKR

Cukr je dnes možné najít doslova všude kolem nás. Obsahují ho všechny konzervované potraviny, pečivo, často i masné výrobky a samozřejmě většina všech různých pochutin a sladkostí. Velké množství cukru je také konzumováno v nápojích.

### ÚHLAVNÍ NEPŘÍTEL

Největším nepřítelem je bílý rafinovaný cukr. Mezi zdravější formy patří cukr třtinový nebo přírodní hnědý cukr s melasou. Úplně nejzdravější je pak cukr obsažený v medu. Výživoví poradci proto doporučují péct, vařit a sladit medem (nejlépe pořízeným od nějakého souseda nebo z vlastních zdrojů).

### ČEHO JE MOC...

Nadměrná spotřeba cukru se může podílet na vzniku cukrovky, zubního kazu, podporuje vznik obezity, zrychluje stárnutí. Přitom cukr tělu nepřináší žádný užitek, je pouze zdrojem energie, kterou získáme z běžné stravy. Cukr samozřejmě není možné ze stravy úplně vyloučit, ale je dobré se snažit jeho spotřebu snížit. Jak? Můžete například omezit slazení čaje a kávy, sladké limonády nahradit vodou nebo bylinkovými čaji, místo cukrovinek sáhněte po čerstvém či sušeném ovoci. Pokud si občas potřebujete něčím přisladit, použijte stévii nebo agávyový či javorový sirup.

## JED Č. 3 ANEB PROČ MÉNĚ SOLIT

Sůl je pro fungování našeho těla nezbytná. Podílí se na udržování rovnováhy tekutin v těle a reguluje krevní tlak. Zároveň je také potřebná pro správnou funkci srdce, nervů, svalů i vstřebávání látek ve střevě a ledvinách. I v případě soli ovšem platí, že všeho moc škodí. Pokud solíme příliš, můžeme mít problémy s kardiovaskulárním systémem, především s vysokým krevním tlakem. Velké množství soli také poškozuje funkci ledvin a ničí chuťové buňky, slanou chuť prostě přestáváme vnímat a jídla pak ještě více dosolujeme

**MOŘSKÁ SŮL** má větší koncentraci NaCl. Je tedy chemicky čistší a zdravější. Nejvíce kvalitní je ta himalájská.



**Místo cukru můžete ke slazení vyzkoušet obilné slady a sirupy, například sirup z agáve, javorový, rýžový, kukuřičný. Jsou zdravější a lze je používat naprosto stejným způsobem jako cukr nebo med, ať se jedná o pečení, vaření nebo přípravu kaší, vloček či zdravějších variant cukrovinek. Sirupy jsou k dostání v prodejnách zdravé výživy.**

a dostáváme se tak do začarovaného kruhu. Přitom snížit množství soli, které každý den zkonzumujeme, je pouze otázka zvyku a také šikovnosti kuchařky. Jídlo je možné namísto soli dochutit bylinkami, česnekem či kořením.

### BEZPEČNÁ DÁVKA

Denní doporučená dávka pro dospělého člověka je 2 – 4 g soli, realita je ale trochu jiná – průměrná spotřeba v ČR je více než 16 g na den, což je čtyřnásobek doporučených hodnot! Za bezpečnou dávku pro dospělého člověka je považováno maximálně 5 gramů. Velké „neviditelné“ množství soli přitom zkonzumujeme také přímo v potravinách – salámech, sýrech, nakládané zelenině, ale i ve sladkostech, olivách apod.

### I SOLIT SE DÁ ZDRAVĚJI

Přestože jsou všechny soli bílé a slané, nejsou stejné. Jednotlivé druhy se liší podle koncentrace chloridu sodného (NaCl) a platí, že čím je vyšší, tím je po chemické stránce čistší. Zdravější než obyčejná kamenná sůl je rozhodně sůl mořská. Vzniká odpařováním mořské vody a obsahuje velké množství minerálních látek. Nejlepší ale je krystalická himalájská sůl pocházející z dolů na severu Pákistánu, které se formovaly miliony let a nebyly nijak znečištěny. Jde o nejhodnější sůl, která obsahuje minerály a stopové prvky (vápník, draslík, hořčík, jód, zinek, železo), které působí jako antioxidanty a dodávají tělu energii. Himalájská sůl je na trhu v několika podobách – ať už jako jedlá sůl, sůl v krystalech na přípravu solanky, sůl koupelová nebo též ve formě solných lamp. Nevýhodou himalájské soli je její vyšší cena. ■

**Mezi celozrnným a bílým pečivem je zásadní rozdíl, a to v obsažených živinách. Klasické bílé pečivo z pšeničné mouky nám jich příliš nedodá, dodá nám pouze energii. V celozrnném pečivu přijíme vláknu, řadu vitaminů a minerálních látek. A k tomu ještě dobře chutná a zasytí na delší dobu.**

**Jak se odnaučit solit, nebo solení zmírnit? Místo soli naplňte slánku na stole bylinkami. Uvidíte, že si na změnu rychle zvyknete. Popřípadě se inspiруйте v článku, který jsme uveřejnili v 6. vydání PESO PERFECTO: Lžička denně stačí, na straně 32.**



MOŽNÁ SI TO ANI NEUVĚDOMUJETE, ALE INSTINKTIVNĚ JSTE JI UŽ NĚKOLIKRÁT UŽILA, VZPOMEŇTE SI NA SVOJÍ POSLEDNÍ BOLEST HLAVY, KDY JSTE SI MNULA RUKAMA ČELO NEBO SPÁNKY, ABYSTE JI ZMÍRNILA...

připravila: Markéta Škaldová, foto: Shutterstock



# AKUPRESURA: Silná moc tlakových bodů



**HLAVA V DLANÍCH.** Na konečcích prstů najdete reflexní body odpovídající hlavě.

**A**ť už se jedná o fyzickou bolest, nedostatek energie nebo nepohodlí, frustraci či psychické podráždění, vše může mít jednoho společného viníka, a tím je zablokování akupresurních bodů. Každý akupresurní bod na těle má vztah k některému z našich orgánů. Akupresurní bod je vlastně nervové zakončení, kterým můžeme orgány těla stimulovat. Pomocí akupresurní masáže docílíte harmonizace nejen svalů, úponů a celého pohybového aparátu, ale pocítíte úlevu i po duševní a fyzické úrovni. Vedle terapie a úlevy od bolesti je možné i zvýšit kondici organismu, rozšířit celkovou hybnost a tím zlepšit psychickou pohodu, a to i po závažných úrazech apod.

## JAK POZNAT TEN SPRÁVNÝ BOD

Určitě se ptáte, jestli vy, jakožto laik, dokážete svépomocí

najít správný akupresurní bod. Ano, ale jako všechno to chce trochu praxe a trpělivosti. Poznáte ho podle toho, že se tkáň v daném místě poněkud odlišuje od okolí a tvoří například hrbolek, nebo naopak důlek. Jestliže hledáte nějaký akupresurní bod, vnímejte především to, jaký je na omak povrch kůže. Zavřete přitom oči, vyloučíte-li ze svého vnímání zrak, budou vaše hmatové vjemy tím výraznější. Nalezené místo často pocítujeme jako lehce bolestivé, když na něj vyvineme mírný tlak, netlačte však příliš do hloubky, raději dělejte lehké odstředivé krouživé pohyby. Pokud se bojíte, že zatlačíte více, než by se mělo a vy si tak spíše ublížíte, tak vaše obavy jsou zbytečné. I kdybychom přitlačili na nesprávné místo sebevíce, nanejvýš si prostě nepomůžeme. Než začnete se stlačováním jednotlivých bodů, vyzkoušejte, jaký z vašich prstů je nejcitlivější a ten pak budete po celou dobu používat, většinou se jedná o ukazováček či prostředníček. Co se týče délky stlačování, je doporučeno 5 – 7 sekund, poté uvolnit na cca 3 – 5 sekund tlak, ale váš prst by měl zůstat na místě. Vše opakujte asi 3x, nejdéle však 3 minuty na jeden bod.

### ZLATÝ DŮL TLAKOVÝCH BODŮ

Říká se, že chodidla jsou základnou celého těla, a proto je nejvíce akupresurních bodů právě na nich. Lze zde řešit asi 200 nejrůznějších potíží. Reflexní masáž chodidel má celkové regenerační, uvolňující a posilující účinky na organismus, zlepšuje proudění nervového systému a prokrvení celého těla. V rámci prevence předchází bolestem hlavy, astmatu, zánětům dutin, migrénám, odstraňuje napětí a napomáhá lepšímu snášení stresu. Může pomoci i při akutních potížích a bolestech. Ve středu každého chodidla těsně před vyvýšeninou paty se ukrývají body, které jsou důležité při všech zánětech, například zánět tlustého střeva, cystitida, zánět podbřišku a žil. Pod kloubem palce se ukrývá pro změnu bod sloužící k otlakům, dně, prostatě, pohlavním orgánům a kolenu. Sklouznete špičkou palce přes výraznou kost a zatlačte do hloubky. Je-li místo bolestivé, může to znamenat vážné ucpání v pohlavních orgánech. Palcem a ukazovákem



**RELAX.** Na chodidlech se nachází relaxační a uvolňující tlakové body.

i mozkové kontakty na játra, žlučník, léčí i určité ischiatické bolesti v kyčlích a nohou. Na horním středu nosu, kde končí kost a začíná chrupavka je mozkový lalok, místo vzniku zánětu plic, rýmy a dvanácterníku. Tlačte prsty pevně dovnitř a nahoru na tkáň bezprostředně na obou stranách nosu. Za každým uchem nahmátneme malou kůstku zvanou mastoides, která ovlivňuje střeva, tračník a uši. Přímo ve středu každého spánku je měkké místo, jako otvor do mozku, hleďte citlivé nebo bolestivé místo v tomto zdánlivém otvoru a okolo, tento dotek léčí střeva, tračník a pobřišnici, včetně zánětu pobřišnice, léčí také žaludek, plíce, plynatost, nadbytek tekutin a oči.

### DALŠÍ DŮLEŽITÉ AKUPRESURNÍ BODY

Určitě jedním z nejdůležitějších bodů je ten, který ovlivňuje metabolismus, cestu k němu najdete na horních okrajích obou

*„Akupresury se raději vyvarujte při zánětech, infekčních onemocněních, chorobách cévního systému a čerstvých zraněních, také těhotné ženy by se jí měly raději vyhnout.“*

mačkejte tkáň mezi palcem a druhým prstem, tím uvolňujete svalové křeče a křeče nebo stahy v ústí měchýře a močovodu. Jsou-li v močovodu kameny, je tento bod velmi bolestivý. Ve středu spodní strany palce je kontakt k hypofýze a celé soustavě plic, stlačení může pomoci při některých dechových potížích. Tlačte směrem ke kosti a vydržte, až se v palci uvolní všechny zplodiny.

### CO NAJDETE NA TVÁŘI...

Pojďme se však podívat i na jiné body, které naše tělo ukrývá. Oblast mezi očima u kořene nosu působí na oční a žaludeční potíže nebo při bolestech v lýtkách. Před ušima na horním konci lícních kostí naleznete spoje k mozku, ledvinám a tračníku. V očníkovém důlku pod obočím se nachází cesta k léčení čelního mozkového laloku či pohrudnici, jsou zde

klíčních kostí. Mezi pátým a šestým žebrem pod každým prsem je místo působící na příliv hormonů k srdci. Zaměříme-li se na dlaně, tak přímo uprostřed nich je položená hlavní antistresová zóna, masáž této oblasti uklidňuje nervy a zmírňuje napětí. V polovině pravé dlaně pod malíčkem a prsteníkem leží oblast, která ovlivňuje činnost jater a žlučníku. Několik dovedných stisků zmírní bolest, problémy s trávením a střevní obtíže. Reflexní body odpovídající hlavě se nacházejí na samých konečcích prstů, ty zodpovědné za páteř jsou položené na vnější straně pravého a levého palce. Trpíte-li úpornými bolestmi zad, stlačujte a masírujte příslušné body na ruku několikrát denně. I záda ukrývají učiněný poklad různých akupresurních bodů, ale sami si je jen těžko správně nahmatáte, proto požádejte o pomoc svou drahou polovičkou či si zajděte k odbornému terapeutovi. ■