

PESO PERFECTO

A KILA JDOU DOLŮ

ROČNÍK V • ČÍSLO 20/2017
CENA 79 Kč • 2,95 €

SPINNING?

Zkuste ten
podvodní!
Zabírá na
celulitidu!

VAŠE ÚSPĚCHY:

► Romana:
Kralupy
nad Vltavou

-13 kg

► Kristýna:
Praha

-18 kg

► Jana:
Hlohovec

-17 kg

► ROK POTÉ

Hana:
Plzeň

-25 kg

Čas na
DETOX!

**BEAUTY
TRIKY
Z HOLLY-
WOODU:**

Na co sází
známé
krásky?

VELKÉ
TÉMA:

KLOUBY

Víme, co jim
dělá dobře

Sex (ve městě)
bez **Sarah**
by neměl smysl





Věděli jste, že... ...žraločí chrupavka vyztuží klouby a popožene i metabolismus?

PŘEDSTAVUJE VĚTŠINU HMOTY ŽRALOČÍ KOSTRY A TAKÉ VELMI RYCHLÉ A ÚČINNÉ ŘEŠENÍ, JAK NAVRÁTIT KLOUBŮM ZDRAVÍ. PROČ JE CHRUPAVKA ŽRALOKA TAK CENĚNÁ A S ČÍM VŠÍM VÁM MŮŽE POMOCT?

připravila: Michaela Trochová, foto: Shutterstock



Kolagen, glukosamin a chondroitin jsou látky nezbytné pro zdraví chrupavek a vazivových tkání v těle. Nejlépe je tělu dodáte ve formě doplňků stravy – žraločí maso je totiž často kontaminované.

Žraločí kostra vlastně není tvořena kostmi jako u jiných zvířat, je převážně chrupavčitá a pouze místy kostnatá. Pro nás představuje ideální kloubní výživu. Užíváním zvířecí chrupavky se ovlivňuje prokrvení tkání a zmírňuje se řada i vážných onemocnění. Kromě oslavovaného kolagenu obsahuje glukosamin a chondroitin, látky, které jsou nezbytné pro zdraví chrupavek a dalších vazivových tkání v těle.

Žraločí chrupavka je ale zdrojem i dalších pro tělo blahodárných minerálů: vápníku pro zdraví kostí nebo fosforu důležitého také pro tvorbu kostí, ale i pro správný metabolismus bílkovin, tuků a cukrů. Obě látky jsou zde v přirozené organické formě, jsou tedy pro tělo lépe vstřebatelné, než když jsou dodávány samostatně třeba v tabletách.

Doplňky stravy ze žraločí chrupavky kromě výživy a regenerace kloubu samotného pomáhají díky protizánětlivým účinkům rovněž snižovat otoky a ztuhlost při kloubních onemocněních. Žraločí chrupavka je prospěšná i při revmatických onemocněních, artritidě nebo osteoporóze. Užívá se jak pro prevenci, tak pro regeneraci kloubů a novou tvorbu kolagenu a dalších potřebných látek, které ubývají věkem, ale i po úrazech nebo zvýšené zátěži, například v těhotenství. Lékaři obecně doporučují s užíváním doplňků stravy pro kloubní výživu začít již po třicátém pátém roku věku.

KOKTEJL ZDRAVÍ

Prevence kloubních onemocnění však není jediným důvodem, proč zařadit žraločí chrupavku do denního režimu. Výzkumy >>>



DEJTE SI ŽRALOKA

V asijských zemích se konzumuje žraločí maso hojně. Například žraločí ploutve stále bývají symbolem bohatství a rodinné prestiže. Polévka ze žraločích ploutví má v Hongkongu, Tchaj-wanu a Japonsku své místo dokonce i na slavnostní svatební tabuli. Jestliže jedete na dovolenou, neváhejte se do nějakého pěkného steaku ze žraloka zakousnout. Seženete jej ale i v některých obchodech s rybími specialitami u nás. Ideální je jej ugrilovat jen s trochou bylinek a citrónem.



odhalily její pozitivní vliv i při dalších nepříjemných onemocněních. Dobré výsledky sklízí například mezi pacienty s lupénkou či ekzémy, astmatem, při střevních onemocněních, sklerodermii (autoimunitní onemocnění vyznačující se tvrdnutím kůže), diabetické retinopatii (onemocnění sítnice oka při cukrovce) či Kaposiho sarkomu (forma rakoviny, který ovlivňuje krevní cévy). Celkově působí antioxidantně, antimutageně a dokáže tlumit také některé druhy bolestí.

PROTI BUJENÍ?

Na popularitě získala žraločí chrupavka i v souvislosti s výzkumy, které poukazyvaly na její schopnost chránit lidský organismus před vznikem nádorových onemocnění. Ty zpomalizoval především americký odborník na výživu a prevenci rakoviny William Lane, Ph.D. z Cornellské univerzity svou knihou Žraloci nemají rakovinu z roku 1992. Netvrdí v ní, že by tyto paryby nikdy rakovinou ne onemocněly, ale že mají schopnosti, díky kterým dokážou s nemocí bojovat a bránit jejímu růstu. Látky, které to dokážou, se nacházejí právě v žraločích chrupavkách.

William Lane začal mezi prvními zkoumat účinky žraločí chrupavky v boji s nádorovými onemocněními a na něj navázaly další výzkumy, především v Mexiku a na Kubě. Protirakovinné účinky nebyly sice jednoznačně prokázány, ale jedna důležitá vlastnost odhalena byla. Takzvané glykosaminoglykany přítomné ve chrupavkové tkáni mají antiangiogenní účinek, zabráňují tedy tvorbě nových cév. A to i cév v nádoru nebo vedoucím

k nádorům, a zabráňují tak jejich růstu a další tvorbě metastáz. Nepředcházejí tedy rakovinnému bujení jako takovému, ale mohly by brzdit jeho další rozpínání. Dle zjištěných závěrů ale pomáhají spíše v počátku onemocnění, bohužel nevykazují účinek u lidí s pokročilou formou nejzákeřnějších a nejčastějších nádorových onemocnění, jako je rakovina prsu, konečníku, prostaty, střev, plic nebo mozku.

STROJ NA PŘEŽITÍ

Zdá se, že žraloci jsou strojem na zdraví a mají tajný recept na dlouhověkost. Vědecké výzkumy poukazují na jejich vyšší odolnost vůči infekčním onemocněním, nádorovým změnám, dokonce se jim neuvěřitelně rychle hojí rány. Nepřítele má žralok snad jen tři – člověka, jiné žraloky a stáří. Ovšem ani věk není nepřítelem pro všechny, některé druhy žraloků se dožívají až sta let, extrémem je žralok grónský, zřejmě vůbec nejdéle žijící obratlovec na světě, který podle vědců z Kodaňské univerzity může žít i tři sta až čtyři sta let.

Lidé se kromě chrupavek naučili používat v medicíně i olej ze žraločích jater, tzv. alkyglycerol. Má regenerační schopnosti především na kůži, pomáhá hojit rány, aktivuje imunitní systém, působí jako významný antialergen. I žraločí olej se používá v souvislosti s bojem proti rakovině, i jemu se přičítá podíl na zpomalování nádorového růstu, především ale dokáže eliminovat vedlejší účinky ozařování, mimo jiné jeho dopad na tvorbu bílých krvinek.

VYBÍREJTE DŮKLADNĚ

Vzhledem k zhoršujícím se stavům vod oceánů může žraločí maso a produkty ze žraloků, zejména pochybného původu, do lidského těla dodávat škodlivé chemické látky a těžké kovy, jako je rtuť a kadmium. Proto je potřeba pít se po původu masa i žraločích preparátů, a to především u dětí a těhotných žen, u kterých je především rtuť riziková pro zdravý vývoj plodu.



NATURHOUSE VÍTĚZEM 2 KATEGORIÍ SOUTĚŽE

Franchisa roku

VE STŘEDU 31. KVĚTNA 2017 VYHLÁSILA ČESKÁ ASOCIACE FRANCHISINGU VÍTĚZE SOUTĚŽE FRANCHISA ROKU. MY JSME BYLI U TOHO A UDĚLALI JSME DOBŘE. VYHRÁLI JSME ROVNOU DVĚ KATEGORIE ZE TŘÍ. A TO KB **FRANCHISOR ROKU** A OCENĚNÍ BROKER CONSULTING **SKOKAN ROKU**, KDY JSME V LOŇSKÉM ROCE OTEVŘELI 23 VÝŽIVOVÝCH PORADEN V ČESKÉ REPUBLICĚ, COŽ BYLO NEJVÍCE ZE VŠECH FRANCHISOVÝCH KONCEPTŮ PŮSOBÍCÍCH NA ČESKÉM TRHU.

připravil: NATURHOUSE, foto: Miroslav Štika

Jan Gonda, který je zodpovědný za rozvoj značky NATURHOUSE v České republice a na Slovensku, se k takovému úspěchu vyjádřil: „Ocenění v kategorii Franchisor roku jsme skutečně nečekali a velmi nás těší. Je to rozhodnutí nezávislé poroty. Věřím, že to je výsledek několika faktorů, do nichž bezpodmínečně patří důraz na dlouhodobou kvalitu, spokojenost klientů i samostatných podnikatelů – franchisantů. Děkujeme velmi za důvěru. Určitě to není úspěch ze dne na den, ale výsledek poctivé a mravenčí práce a již osmi let na českém trhu. Dosáhli jsme tak 90 poboček a více než 150 000 spokojených klientů. To-



lik otevřených poboček je i známka kvality, protože mnoho nových franchisantů se rekrutuje z řad našich zaměstnanců i spokojených klientů, i jim tedy patří velký dík.“ Dále říká: „Upřímně musím říci, že výhru v kategorii Skokan roku jsme tak trochu s 23 nově otevřenými pobočkami v minulém roce očekávali. Pracovali jsme na tom s týmem celý rok a cením si toho, že se nám to podařilo navzdory vysoce konkurenčnímu prostředí.“

Ocenění patří také všem – franchisantům, výživovým poradkyním, asistentkám, – kteří se poctivou a mravenčí prací podíleli na takovém úspěchu. Ale především patří klientům.



Celý tým podporující síť v ČR a SR.



Jan Gonda s Petrem Koublem.

Zaujal vás koncept NATURHOUSE? A víte, že se můžete stát samostatnými podnikateli, provozovat vlastní výživovou poradnu, vydělávat 40–150 000 Kč měsíčně a mít ze své práce radost?

BLIŽŠÍ INFORMACE POSKYTNĚ V ČR:

Ing. Petr Kouble, franchise manager
tel.: 725 766 437
franchising@naturhouse-cz.cz
www.franchising-naturhouse.cz
facebook.com/naturhouse.cz

BLIŽŠÍ INFORMACE POSKYTNĚ V SR:

Ján Drábik, riaditeľ franchisovej siete
tel.: 0903 432 001
franchising@naturhouse.sk
www.franchising-naturhouse.sk
facebook.com/naturhouse.sk



MEZIKROK k úspěchu

ZAČÍNÁTE-LI S HUBNUTÍM, CVIČENÍM A CESTOU ZA SVOU VYSNĚNOU POSTAVOU, ODBORNÍCI NA VÝŽIVU DOPORUČUJÍ NEZAPOMENOUT JEŠTĚ NA JEDEN KROK, KTERÝ BY MĚL VÁŠ NOVÝ ŽIVOTNÍ STYL DOPLNIT. A TÍM JE DETOXIKACE.

připravila: Michaela Trochová, foto: Shutterstock

Jestliže jste se ke svému tělu nechovali úplně vzorně, je plné usazenin a toxinů, které je z něj třeba odplavit. Proto si kromě úpravy jídelníčku naordnujte také detoxikační kúru. Nejenže díky ní můžete výsledky proměny vidět o poznání dříve, ale jak se tělo začne zbavovat škodlivých jedů, které ho brzdí, začnete se cítit fit a transformace ve vaše vysněné já vám půjde mnohem snáz. „Nejen po zimě, na podzim či kvůli přebytečným kilům, ale i po dlouhodo-

bě nevhodné stravě či po užívání léků si naše tělo zaslouží pročistit,“ vysvětluje Mgr. Alena Přídová, hlavní výživová poradkyně NATURHOUSE. Začít tedy můžete klidně hned.

Když se poptáte kamarádek, které již nějaký způsob detoxu vyzkoušely, zjistíte, že jich existuje nepřeberné množství. Jedna zkusila výplach střev, jiná nedá dopustit na pití speciálních čajů, další zařazuje každý týden den jen o vodě. Která z nich má ten nejlepší recept a máte

ji následovat? „Detoxikace je očistnou metodou, kterou lidé využívají již tisíce let, má tedy přirozeně i mnoho podob a metod. Žádný z návodů není univerzálně platný, záleží, čeho chcete detoxikaci dosáhnout,“ vysvětluje Alena Přídová, proč je metod tolik.

Při výběru zvažte několik faktorů, mezi jinými to, jak jste se doposud stravovali a jak moc tedy může být vaše tělo zanesené. Důležité je, kolik peněz chcete za detox vynaložit, protože den o vodě



vás nebude stát téměř nic, zato očistné procedury či doplňky stravy vás vyjdou na stovky korun měsíčně. Jiné metody mohou být náročnější časově, třeba když se rozhodnete připravovat si doma ovocné a zeleninové šťávy, na které je třeba pravidelně nakupovat a chystat je ideálně čerstvé.

„Jakoukoli detoxikaci provádějte vždy v období, kdy nemáte extrémní psychickou či fyzickou zátěž,“ doporučuje odbornice. Je skutečně dobré mít pro detoxikaci dostatek času, sil i psychické pohody. Ne každý snáší dobře, když si musí odříct kávu nebo cukrovinky: kofein i cukry způsobují závislost, a když si je náhle zakážete, může vám to způsobovat napětí a stres. Pokud byste do toho řešili problémy v rodině, zdravotní komplikace nebo teror v práci, mohlo by toho všeho na vás být příliš.

DŮVODŮ PRO DETOX JE VÍCE

„Pravý účel detoxu je u každého jiný, záleží, co od něj očekáváte. V případě, že vás trápí častá únava a nemáte po práci na nic energii, zkuste očistu na vitaliza- >>>>





ci. Pokud vás trápí nějaké to kilo navíc a nemůžete se odhodlat začít s běžnou dietou, i zde by mohla uspět detoxikace jako odrazový můstek pro změnu v jídelníčku," radí odbornice.

Jedno je ale detoxikačním kúrám společné: obecným cílem jakékoli detoxikace je ulevit přetíženému organismu a zbavit ho přebytečných toxinů. Proto je při jakékoli detoxikaci nezbytný zvýšený pitný režim, který pomáhá uvolňované toxiny z těla odplavovat. Nedivte se proto, když se vám po pár dnech očisty zhorší pleť, začne být jinak cítit váš pot nebo moč. To je dobrá známka toho, že to špatné z vašeho těla odchází.

Detox byste rovněž neměli do svého životního stylu zařazovat skokově. Pro tělo může představovat dokonce šok. Pokud se rozhodnete pro očistu třeba formou půstu jen o vodě nebo nahrazením stravy jen ovocnými a zeleninovými šťávami, začněte už několik dní před samotným detoxem odlehčovat jídelníček, zbavte se cukru, smaženého, kofeinu. Rovněž přechod k běžnému jídelníčku po skončení detoxu by měl být pozvolný. Jinak si koledujete o nepříjemné střevní obtíže.

ČÍM SE ZANÁŠÍME?

Naše tělo je denně vystavováno velkým zátěžím, které oslabují obranný systém. Důsledkem toho můžeme trpět častou únavou, sníženou imunitou nebo se nám i při velké snaze nedaří zhubnout přebytečná kila. Mezi tyto stresory patří špatné ovzduší, stres, nedostatek pohybu a spánku, ale i to, co jíme.

„Mezi nejrizikovější potraviny patří takzvané bílé jedy, u kterých je problém, že je jíme ve velké míře. Patří sem bílá mouka, cukr a sůl. Dobrá zpráva je, že se tyto potraviny vyskytují ve zdravějších variantách. Bílou mouku lze nahradit například celozrnnou, jáhlovou či pohankovou verzí. Škodlivý bílý rafinovaný cukr můžeme vyměnit za přírodní sladidla jako med či datlový sirup, které obsahují prospěšné minerální látky. I sůl má svoji zdravější variantu. Nejlepší volbou na trhu je krystalická himálajská sůl pocházející z dolů na severu Pákistánu," radí Mgr. Alena Přidová, hlavní výživová poradkyně NATURHOUSE.

Správně zvolená detoxikace může vyřešit různé problémy. „Odbourání

nahromaděných toxinů v těle vás může zbavit únavy, zlepšit kožní problémy i odstranit přebytečnou vodu z těla, a tím i pomoci od otoků na různých partiích těla. I na část trávicích problémů může být detoxikace jednoduchým a účinným řešením," dodává odbornice.

JÍTE ZDRAVĚ, ALE VE ŠPATNÝ ČAS

Tělo můžete mít zanesené nejen kvůli špatné skladbě jídelníčku, ale i proto, že si jídlo nevhodně načasujete. Pokud se třeba nacetete na noc, zejména něčím hůře stravitelným, tělo to nestihne strávit a zbytky jídla vás pak nepříjemně tíží.

Navíc tělo nemůže přepnout na úsporný režim, aby v něm mohlo docházet k regeneračním procesům.

Cpaní se na noc ale není jedinou stravovací chybou. Problematické je i vynechávání snídaně. Po probuzení je totiž potřeba doplnit energii, ideálně do hodiny od probuzení. „Během dne dodržujte pravidelné rozestupy mezi jídly po 2,5 až 3 hodinách, zajistíte si tak dostatek energie a síly na celý den. Toto pravidlo pomáhá i lépe regulovat například problémy s přejídáním a konzumací sladkostí, protože nedochází k velkým výkyvům hladiny cukru v krvi," dodává odbornice.



Nezapomínejte snídat. Začít můžete například smoothies.



PEIPAKOA COCKTAIL BERLIN

NOVINKA

VÁŠ SPOJENEC PŘI REDUKCI



POUZE
6 kcal/
100 ml

DOSTUPNÉ POUZE VE VÝŽIVOVÝCH PORADNÁCH

 NATURHOUSE 

PEIPAKOA COCKTAIL BERLIN je doplněk stravy s výtažky z: jablka, bezinek, artyčoku, zeleného čaje, šalvěje, přesličky, heřmánku, borůvek a červených hroznů.

Jedinečná kombinace výtažků je vhodná pro podporu redukce a kontroly hmotnosti.



facebook.com/
naturhouse.cz

www.naturhouse-cz.cz



**CO PRO SEBE MŮŽETE UDĚLAT KAŽDÝ DEN?**

Denně na nás působí řada stresorů, kterým musí naše tělo odolávat. Tyto stresory mohou být hmotné, například různé alergeny, toxiny, chemikálie. Ale mohou být i nehmotné, jako nedostatek spánku, pohybu či stres. Naše tělo se dokáže těmto stresorům do určité míry přizpůsobit, a to díky pozitivním podnětům, jako je správný jídelníček, pohyb a kvalitní spánek.

JAKÁ METODA SEDNE VÁM?

Každý volí jinou cestu detoxikace. Záleží, jestli chcete detox krátkodobější, ale o to intenzivnější, nebo jste ochotni věnovat mu delší dobu. Také zvažte své motivy. Chcete nastartovat tělo po dovolené plně přejídání, nebo se dlouhodobě potýkáte se zpomaleným metabolismem a řadou vleklých zdravotních obtíží, jako jsou různé vyrážky, bolesti hlavy a poruchy spánku? Na každé z toho se hodí jiný detox.

... CO DĚLAT, KDYŽ NECHCETE MĚNIT SVÉ STRAVOVACÍ NÁVYKY?

Pokud vás nebaví vařit nebo vám vyhovuje stravovat se v jídelně v zaměstnání a jste odkázáni na zdejší výběr, zřejmě by vám nevyhovovala očista, ve které



Zelené potraviny pomohou „vykartáčovat“ vaše střeva.



Pitný režim je zásadní součástí detoxikace. Popíjejte čistou vodu, kterou můžete doplnit plátky citronu a okurky.

si náhle musíte jídlo připravovat sami a nosit si ho do práce v krabíčce. Pokud je to pro vás nepraktické, nepohodlné nebo kvůli možnostem v práci v podstatě nerealizovatelné, snažte se z jídel vybrat alespoň to nejmenší zlo a jídelníček obohaťte o zelené potraviny.

U něčeho dlouho nevydržíte, nebo byste radši viděli výsledky co nejdřív a jste ochotni se kvůli tomu i razantně omezit? „Oblíbenou krátkodobou změnou jídelníčku, ale o to drastičtější, jsou ovocné a zeleninové detoxy či půsty,“ vysvětluje odbornice. Při takovém detoxu nejíte skutečně nic jiného, takže tělo nezanášíte novými jedy a může se začít rychle zbavovat usazených toxinů. Pokud ale s takovým šokovým detoxem nemáte zkušenosti, chce to počítat s i možnými doprovodnými efekty, jako je bolest hlavy, škrundání v břiše, kopřivky z přemíry ovoce a zeleniny nebo problémy s tlakem. „Pokud se k takovým detoxům rozhodnete, neměly by trvat déle než tři dny, nebo pouze pod dohledem odborníka,“ radí Alena Přidová.

... CO DĚLAT, KDYŽ SE NECÍTÍTE ZDRAVĚ?

Někteří lidé volí cestu alespoň dočasně vynechání některé potraviny a třeba při tom zjistí, že se jim bez ní žije lépe. „Na-

příklad se tím může vyřešit problém s trávením či zlepšit kožní problémy. K tomu je však potřeba vyřadit danou potravinu na delší dobu,“ dodává odbornice. Chce to být poctivý a důsledný, jen tak můžete vidět výsledky. Zkuste v jídelníčku omezit mléko, bílou mouku, bílý cukr nebo některou zeleninu, po které se často cítíte těžko nebo nafouknuté. Možná zjistíte, že bez takových potravin je vám skutečně lépe.

... CO DĚLAT, KDYŽ NEPOTŘEBUJETE VELKÉ ZMĚNY, ALE CHCETE PRO SEBE NĚCO DĚLAT?

Existuje řada potravin na podporu metabolismu či rozproudnění lymfatického systému, které snadno zařadíte do každodenního jídelníčku. „Ideální je volit dle ročního období. V zimních měsících preferujte zahřívací potraviny jako zázvor, skořici, česnek. Pozor na chilli, to totiž vaše tělo v konečném důsledku ochladí, proto ho využívejte více v létě, stejně jako mátu či zelený čaj. Využívat bychom měli i sezónní potraviny, na jaře například chřest či medvědí česnek,“ vyjmenovává Alena Přidová. Před sportem můžete zařadit stimulační spalovače, kam řadíme kofein a zelenou kávu. Díky zrychlení metabolismu dokážou zvýšit spotřebu energie. ●



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





ČAS na polévku

ŘÍKÁ SE, ŽE POLÉVKA JE GRUNT, PROTOŽE ORGANISMU DODÁTE TEKUTINY, ŽIVINY I VLÁKNINU, A TO VŠE ZA MINIMÁLNÍHO PŘÍJMU KALORIÍ. OVŠEM MÁ TO JEDEN HÁČEK. MUSÍTE VYBRAT TU SPRÁVNOU!

připravila: Lenka Zelnitiusová, foto: Shutterstock



Není polévka jako polévka. Nezdravá gulášovka s bílým pečivem nebo ta smetanová zahuštěná jíškou a zasypaná hoblínkami tučného sýru s opečenými krutony, ve které stojí lžička, jsou tabu. „Z hlediska redukce tukových polštářků se doporučují polévky čiré, popřípadě zahuštěné rozmixovanou zeleninou,“ upozorňuje výživová odbornice Tereza Pechoušová z NATURHOUSE.

ZAHUSTIT ANO, ALE BEZ TUKŮ

Popřípadě můžete polévku zahuštit luštěninovou směsí známou jako hraška, ovesnými vločkami, nastrouhanou bramborou, moukou z cizrny či škrobem z kořenu



Už jste vyzkoušeli studenou polévku z ředkvi? Je plná vitamínů a osvěží na „první dobrou“.

arrowroot. Do studených polévek z ovoce a zeleniny můžete na zhoustnutí přidat psyllium, chia semínka, nadržené lněné semínko nebo populární tapioku. Tuto inspiraci využijete také při přípravě smoothie.

S těžkým srdcem se vzdáváte chuti smetany či plnotučného mléka, ať už v polévkách či omáčkách? Přesedlejte na mléko polotučné či odstředěné, kdy se míra tučnosti pohybuje kolem 0,5 až 1,5%. Mnohem zdravější jsou ale mléka rostlinného původu (mandlová, ovesná a rýžová), která trávicí trakt tolik nezatěžují. Mimo jiné vedou také u vegetariánů a pacientů s alergií na laktózu. K sehnání je také sójová smetana.

SŮL NAD ZLATO?

Zásadním problémem v české kuchyni je především nadměrné solení a časté používání bujónových kostek, které kromě přemíry aditiv chemického původu obsahují navíc i glutamát sodný. Při bližším přezkoumání bylo jeho použití vyhodnoceno jako bezpečné, avšak veřejnou scénou kolují informace, že ve vyšších dávkách může údajně poškodit mozek a centrální nervovou soustavu. Proto po racionální úvaze namísto po polévkové kořenici směsi sáhněte po čerstvých bylinkách spolu s kořením. „Když už po-

krm vyžaduje bujón, tak jedinečně zdravý – například náš DIETESSE.3 bez soli, zato s vysokým podílem zeleninové složky,“ upozorňuje Tereza Pechoušová.

RYCHLE A VÝŽIVNĚ

Pokud hledáte rychlé řešení, jak si zajistit výživově vyvážený oběd, můžete sáhnout po instantních polévkách. Těm, které najdete v obchodech, se ale raději vyhněte. Obsahují mnoho přídavných látek a soli. Raději se orientujte na polévky výživových poraden. NATURHOUSE má ve svém portfoliu například polévku SLIMBEL SYSTEM, které obsahují jen 840 kJ a oplývají

ŽIVOTABUDIČ MATCHA

Padají vám víčka, jste unavení, bez energie a nápadu? Objevte prášek matcha namletý ze speciální odrůdy zeleného čaje. Našlehejte si z něj místo horkého nápoje studenou polévku nebo zmrzlinový krém. S intenzitou sladké chuti pomohou lístky stévie, agávosýr, med, popřípadě sladká javorová míza. Cukru se rezolutně vzdejte, tyto přírodní alternativy vynikají mnohem nižší kalorickou hodnotou a lehčím vstřebáváním.



Krémové polévky zahušťte psylliem nebo chia semínky. Dobrá je i tapioka.



Namísto soli dochucujte bylinkami.

vyváženým poměrem bílkovin, vitaminů a minerálů. Na výběr máte pórkovou či žampionovou. Ve chvíli, kdy nestíháte a potřebujete doplnit energii, můžete do polévky přidat vejce a pro zvýraznění chuti ji posypat pažitkou, řeřichou nebo naklíčenými mungo fazolkami místo smažené a zbytečně kalorické zavářky.

Polévku lze servírovat nejenom před hlavním jídlem. Ideální je kuřecí, hovězí či králičí vývar se zeleninou, popřípadě zeleninový krém. Namísto hlavního jídla je vhodné polévku doplnit pečivem, avšak výhradně z vícezrnné mouky. Zbožňujete v polévce nudle? Vyměňte je za rostlinné těstoviny z konjaku.

ZKUSTE NETRADIČNÍ CHUŤ

Obědovou alternativu plně představuje netradiční polévka z dalekého Thajska Tom Kha gai, ve které se snoubí vůně citrónové trávy s nudličkami kuřecích prsou a krevet v jemné záplavě kokosového mléka, štiplavé limety a pikantních chilli papriček. Při její přípravě nesmíte opomenout rybí omáčku. V její domovině se prodávají na každém rohu, tak pokud zamíříte do země úsměvů, objednejte si ji. Nezklame vás.

Pochutnáte si, detoxikuje organismus, kartáčuje střeva a čistí krev. Řeč je o super zdravé miso polévce z asijských hub shiitake a s mořskou řasou wakame. Japonci si ji rádi dopřávají na snídani. Kromě výše uvedených surovin se neobejde bez pasty miso, což je směs sójových bobů, rýže kóji a soli z moře. Z ní můžete připravit pomazánku nebo delikátní omáčku. Specifickou chuť zase podpoří bujón ze sušených sardinek. Proto ho nenahrazujte jinou českou verzí, nestálo by to za to.

Cítíte, že se o vás pokouší letní nachlazení, chřipka či viróza? Zkuste se jí zbavit díky mrkvovému krému se zázvorem

a špetkou orientální skořice. Dokonale vás prohřeje, probudí imunitu z letargie, nastartuje spalování tuků a navíc dá stopku virům a utlumí zánět. Nemluvte o nenáročném přípravě. Opraženou cibulku na másle s trochou olivového oleje zalijte zeleninovým vývarem, popřípadě zeleninovým bujónem DIETESSE.3. Po změknutí mrkev rozmixujte, jemně osolte, dochuťte šťávou z citrónu, skořicí, pepřem a ve finále nastrouhejte zázvor. Díky němu se snáze vypotíte a brzy se vám uleví.

Z dýní hokaido se vaří skvělý dýňový krém. Postup je nenáročný, avšak pro chutný a nešední výsledek pamatujte na trochu muškátového oříšku, kari koření nebo zkuste inovaci se 100% šťávou z pomerančů. Nakonec ji servírujte s opečenými dýňovými semínky, které zakapejte olejem z dýňových semínek, nebo opraženými mini krevetami.

NA STUDENO OSVĚŽÍ

Na jihu Evropy jsou experti nejenom na vepřo, ale také na štíhlou linii a mnohem

TIP REDAKTORKY

Ochutnala jsem polévky SLIMBEL

Příprava je snadná a musím pochválit i fakt, že opravdu zasytí. Do kanceláře nebo i na doma v rámci rychlého a zdravého zahnání hladu je proto jednoznačně doporučuji. Mně zachutnala pórková polévka, kterou jsem si vylepšila tenkými plátky uzeného lososa.

nižší výskyt civilizačních chorob. Zařídte se podle jejich vzoru a na milost vezměte studené polévky, které osvěží, s lehkostí zaženou hlad a také disponují mnohem vyšší koncentrací vitaminů a minerálů, a to už jenom proto, že se o ně neokrádáme tepelnou přípravou. Z proslulé Andalusie až k nám, do Čech, doputovala sláva studené polévky gazpacho z rajčat, okurek a paprik, s olivovým olejem a typickým středomořským kořením. Ač to zní nezvykle, chutná nejlépe přímo z ledničky, tedy vychlazená. Oblíbená je také okurková s řeckým jogurtem či trochou zakysané smetany, stroužky česneku a s nadrceným černým pepřem. Za gurmánskou platí varianta ze sladkého melounu cantaloupe s parmskou šunkou na ozdobu, jež lahodí jazyku i zrakům. Sladkou variantu pro děti vykouzlíte z vodního melounu, manga či jahod. A pokud si budete chít zahřít, můžete ji vyladit kopečkem ovocného sorbetu namísto smetanové zmrzliny, nebo krémem mascarpone a snítky čokoládové máty či meduňky.



Vývary ze zeleniny vás postaví na nohy!

SLIMBEL SYSTEM

Utlidějte si linii

Ilustrační fotografie

Pórkový krém
Kuřecí krém se žampiony



K DOSTÁNÍ EXKLUZIVNĚ VE VÝŽIVOVÝCH PORADNÁCH



www.naturhouse-cz.cz

