

# PESO PERFECTO

A KILA JDOU DOLŮ

ROČNÍK IV • ČÍSLO 15/2016  
CENA 49 Kč • 1,95 €

Naučte se

## ŘÍKAT NE!

### PŘÍRODNÍ ESTROGENY:

Čerpejte je  
z dobrého jídla

### RADUJEME SE Z ÚSPĚCHŮ:

► **Libuše:** Frýdek-Místek

*-27 cm u pase*

► **Martin:** Ostrava

*-45,3 kg*

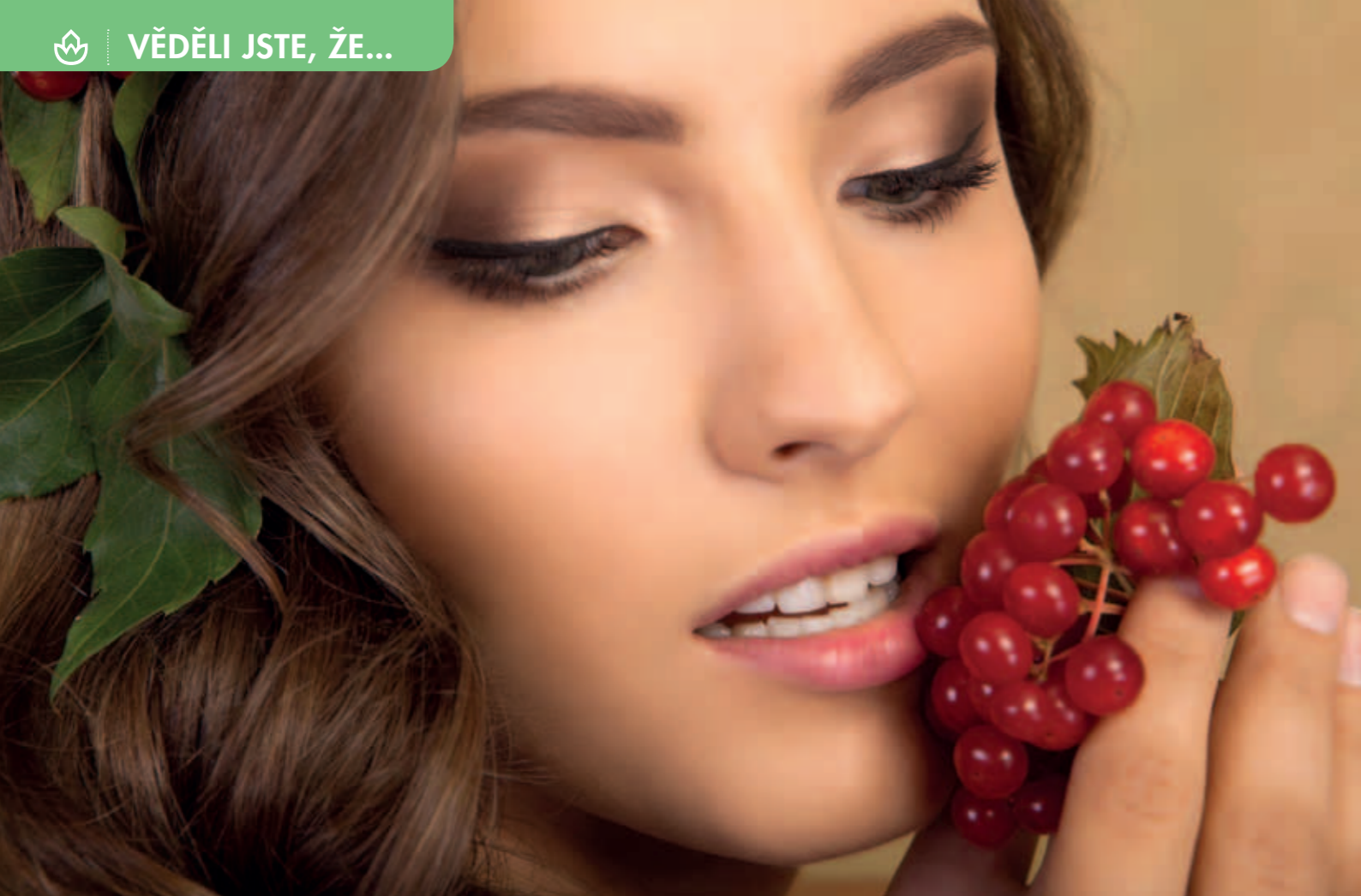
Zkoušeli jsme

## POWER WALKING a RUNNING

Víme, jak  
si hlídá  
svůj zadek

# Rihanna





# Věděli jste, že...

## EXISTUJE VITAMIN P?

O DŮLEŽITOSTI VITAMINŮ V NAŠÍ STRAVĚ URČITĚ NEMÁTE POCHYBY. SLUNÍTE SE KVŮLI DOSTATKU VITAMINU D, CHROUPETE MRKEV PRO ZDRAVÍ OČÍ A CELOU ZIMU JSTE HOLDovali CITRUSŮM A ČESNEKU, ABY SI NA VÁS CHŘIPKY NETROUFLY. JAK JSTE NA TOM ALE S DOPLŇOVÁNÍM VITAMINU P?

**přípravila:** Michaela Trochová  
**foto:** Shutterstock

**P**od souhrnným označením vitamin P se ve skutečnosti skrývá několik tisíc látek, které se chemicky řadí mezi tzv. bioflavonoidní glykosidy, někdy zkráceně označované jen jako (bio)flavonoidy. Důležité je, že mají pozitivní vliv především na zdraví našeho cévního systému. Díky vitaminu P, označovanému také jako rutin, jsou cévní stěny pružné a pevné, bez něj křehnou a objevují se problémy – třeba estetické v podobě rozpraskaných žilek na pokožce, ale i vážnější zdravotní problémy jako hemoroidy či chorobná krvácivost. Ovlivňuje rovněž to, jak naše tělo vstřebává vitamin C, který potřebujeme rovněž pro pevnost našich cév, ale i pro kvalitu dásní, zubů a kostí nebo stimulaci bílých krvinek (a tedy

fungování imunity). Pokud si hlídáte, zda máte ve stravě dostatek vitaminu C, ale nehlídáte si přísun „péčka“, pak ho vaše tělo možná vůbec nedokáže zpracovat. Bez vitaminu P totiž „céčko“ v našem těle oxiduje a organismus jeho pozitivní vliv nedokáže využít.

### NA CÍRKULACI I PROTI VOLNÝM RADIKÁLŮM

Kromě toho, že významně zlepšuje cirkulaci krve, se vitamin P rovněž řadí mezi důležité antioxidanty, které zpomalují stárnutí a snižují pravděpodobnost vzniku srdečně-cévních chorob a některých typů rakoviny. A samozřejmě zpomalují i zub času projevující se na vzhledu naší pokožky, vlasů nebo chrupu. Pokud ještě nedbáte na přísun antioxidantů ve stra-

vě, je čas začít. Najdete je v přírodní podobě nebo jsou k dostání v podobě potravinových doplňků. Z přírodních zdrojů jsou jejich bohatou zásobárnou ostružiny, maliny, exotické granátové jablko, šípek, brusinky či černý rybíz. Z bylinek a travin vede dobromysl, rozmarýn, kopr či tymián, poličku s kořením určitě obohaťte o kurkumu, hřebíček, zázvor či ženšen. Silnými antioxidanty jsou i čaje (zelený, žlutý, černý) a oleje (mj. olivový, pupalkový, arašídový).

### CENNÉ ZDROJE ANEB KDO HLEDÁ, NAJDE

Vitamin P by vás neměl míjet ani tehdy, když chcete zhubnout a není vám lhostejný stav vašeho těla. Napomáhá totiž snižovat hladinu LDL, tedy „špatného“ cholesterolu. Co si tedy naservírovat na talíř?

Z již zmíněných citrusů vsadte zejména na červený, kubánský pomeranč. Pamatujte si je určitě z dětství, dnes je jejich oranžová bratříčci trochu vytlačili, ale je to škoda. Červené pomeranče jsou totiž mnohem zdravější, nejen kvůli vyššímu obsahu vitaminu P. Najdete v nich důležitý antioxidant antokyanidin, který nás chrání před volnými radikály a bojuje proti stárnutí buněk. Navíc snižují krevní tlak, posilují imunitu a působí pozitivně na činnost střev. Překvapí vás svou chutí – oproti oranžovým pomerančům jsou mnohem sladší a šťavnatější, navíc mívají mnohem méně pecek.

Pokud ještě nechroupete dennodenně brusinky, máte další důvod, proč je zařadit do jídelníčku. I ony jsou na seznamu potra-



*Zdrojem antioxidantů je většina u nás dostupných citrusů: citrony, mandarinky, pomeranče (červené i žluté), grepy (včetně semínek), ale i dnes již méně obvyklé červené (krvavé) pomeranče. A pozor! Pokud jste zvyklí sloupávat (hořkou) bílou vnitřní část kůry, pak si to příště rozmyslete, protože právě v ní je antioxidantů nejvíce.*

vin bohatých na vitamin P. A nejen na něj. Jsou jedním z nejsilnějších antioxidantů, ne nadarmo se dostaly na seznam tzv. superpotravin, které mají na náš organismus nejvíce blahodárný vliv. Nakopnou náš imunitní systém, zaženou zánět močových cest, slouží údajně i jako prevence některých typů rakoviny. Jsou bohaté na vlákninu, obsahují minimum kalorií a hodí se do sladké i slané kuchyně – brusinková omáčka se hodí k masu i sýrům, oživí sladké kaše, ovocné saláty i smoothie.

### Odvar z pohanky

*Můžete si koupit přímo pohankové slupky, které stačí propláchnout, povařit, nechat asi deset minut louhovat a máte hotovo. Čaj ale zvládnete i z oloupané a obrané pohanky. Tu lehce opražte nasucho na pánvi, až začne pohanka pukat. Na jeden šálek budete potřebovat asi dvě lžičky pražené pohanky. Dejte ji do šálku, zalijte vroucí vodou a nechte 15 minut louhovat.*



Hrst brusinek denně dodá nejen vitamin P, ale ochrání i před volnými radikály a posílí činnost a funkci močového traktu.





Cenným zdrojem rutinu jsou i červené hrozny. I ty udržují naše cévy pružné a chrání nás před rizikovými kardiovaskulárními chorobami. V slupkách hroznů se ale nachází ještě další prospěšný antioxidant, látka zvaná resveratrol. Ten nás nejen chrání, ale může i stimulovat tam, kde je to potřeba. „Tento antioxidant zlepšuje takzvaný endotel cév – tedy jejich vnitřní ochranu. Endotel má mnoho důležitých funkcí, mezi které patří například i zlepšení průtoku krve,“ upozornil Doc. MUDr. Michal Pohanka, Ph.D.

ně upravená. Pokud se rozhodnete pro tepelnou úpravu, je šetrnější příprava v páře než na pánvi.

Hlídat si doporučené množství vitamínu P je ožehavé, protože naše tělo se bez něj obejde (i když o jeho pozitivním přínosu už jsme řekli mnohé). Doporučená minimální dávka tedy není stanovena. Pokud ale víte, že trpíte problémy, které by mohl řešit (časté krvácení z nosu, menstruační bolesti, křečové žíly, dispozice ke kardiovaskulárním onemocněním), obohaťte jídelní-



Pohanku si opražte nasucho na pánvi a chroupejte klidně večer u televize. Nebo ji praženou zalijte, nechte vylouhovat a dejte si čaj. Ať tak nebo tak, jedno z toho by vás denně nemělo minout.

### DOBŘE NA ZLÝ CHOLESTEROL

V případě hroznů to platí doslova. Kromě ochrany před kornatěním tepen a vzniku trombózy pomáhá například i s odbouráváním škodlivé složky LDL cholesterolu, zároveň zvyšuje podíl potřebného HDL cholesterolu. Třísloviny mají i antibakteriální účinky. Hroznů se připisuje též schopnost vyrovnávat poměr mezi zásadotvornými a kyselinotvornými procesy v těle.

### HODÍ SE ZNÁT...

Jako u řady jiných prospěšných látek i u bioflavonoidů klesá jejich účinek vlivem tepla a světla. Syrová potrava bude vždy na rutin bohatší než tepel-

ček o zdroje, které jsou na něj bohaté. A pozor: užíváte-li hormonální antikoncepci, dlouhodobě léky na spaní nebo příliš často acylpyrin, může se snižovat schopnost vstřebávání vitamínu P. Totéž platí i pro kuřáky.

Předávkováním vitamínem P v přírodní formě se nemusíme příliš zabývat. Jde o látku rozpustnou ve vodě, nadbytečné množství tedy tělo jednoduše vyloučí v moči. Vitamin P se v těle dlouhodobě neukládá, většině lidí tedy neuškodí. Ale určitá skupina lidí může trpět přecitlivělostí na bioflavonoidy, po užití je v jejich případě typická nevolnost, křeče žaludku, pocit na zvracení a průjem. ●

### DEJTE SI ROUTU

Nejbohatším zdrojem rutinu je rostlina jménem ruta vonná (od ní získal i své jméno). Právě v jejích listech byl před více než sto padesáti lety objeven a lidstvu se zjevily jeho mimořádně prospěšné vlastnosti. Tuto rostlinu prý doma pěstoval již Leonardo da Vinci, údajně posilovala jeho tvorivost i zrak. Domů si ji klidně pořídíte také – krásně provoní byt, funguje jako repelent proti hmyzu a využít ji můžete jako léčivku či koření (intenzivní hořko-trpká chuť oživí vaše jídlo). Kromě pozitivního vlivu na zdraví našich cév pomáhá i proti žaludečním křečím, bolestivé menstruaci nebo nadýmání, dovede tišit bolest hlavy a nervový neklid. Nálev z jedné čajové lžičky sekané natě se popíjí ovšem nejvýše dvakrát denně, ruta je hodně silná a snadno byste se větším množstvím mohli omámit (proto se nedoporučuje těhotným a kojícím ženám). Hodně rutinu obsahují i listy a nezralé semeníky stromu jertlínu japonského, dubová kůra (proto se užívají odvary z dubové kůry jako sedací koupele proti hemoroidům) nebo plody černého jeřábu. Vitamin P najdete samozřejmě i jinde, zejména v chřestu, rajčatech (i rajčatové šťávě), v broskvích, meruňkách, nektarinkách, jablkách (u ovoce zejména ve slupkách), lesních plodech, hroznů, třešní, růžičkové kapustě, banánu... Významným zdrojem je rovněž pohanka, která se dnes stále častěji znovu dostává na stoly českých domácností. V loupáných semenech pohanky, tedy v kroupách, se může nacházet až kolem 20 mg rutinu na 100 g sušiny. Ještě více rutinu obsahuje květ, listy a stonek rostliny.



**NATUR HOUSE**  
Nová výchova ve výživě

K dostání na  
všech pobočkách  
NATURHOUSE

# FLUICIR

Pro lehčí nohy a podporu žilního systému



### Z výtažků:

- ❖ červeného hroznového vína
- ❖ borůvky
- ❖ citronu
- ❖ obohacené o vitaminy A, skupiny B, C

### Použití:

- ❖ 1 ampule ráno nalačno před snídaní, v případě intenzivní kúry 1 ampule ráno a 1 ampule večer



facebook.com/  
naturhouse.cz

www.naturhouse-cz.cz



# NOHY nebo kanvy?

TUŠÍME, ŽE CHCETE MAŤ TO PRVÉ. VY VIETE ČO, MY VIEME AKO. TO VYZERÁ NA TÍMOVÚ SPOLUPRÁCU...

pripravila: Lenka Zelnitiová  
foto: Shutterstock



Zvládnuť horúce slnečné lúče je samo o sebe pre organizmus zaťažkávacou skúškou a ak sa vaše nohy pravidelne menia na kanvy a bolesť sa stupňuje, začnite konať. Že sa vaše telo zmenilo na zásobárňu vody, poznáte podľa toho, že si tak akosi pocitovo pripadáte väčšia. Tvár sa zdá byť odutá a vaše oči zdobia opuchnuté okolie a vačky pod očami. Mierne opuchy sa prejavujú nielen na brušku, ale aj v spodnej, prípadne hornej časti tela alebo na článkoch prstov. Celkovo sa cítite vyčerpaná, bez energie, častejšie vás tiež môže zastihnúť nevoľnosť, pokožka pôsobí nezdravo a tiež sa v inkriminovaných oblastiach môže prejavovať zhoršenie celulitídy.

## PREČO SA TELO MENÍ NA REZERVOÁR?

Dôvodov, prečo vaše telo zadržáva vodu a nedá pokyn na jej vylúčenie, je hneď niekoľko. Príčinou je nedostatočný pravidelný pitný režim, hormonálny rozvrat, nezdravé stravovanie, sedavý spôsob života, nadbytočné množstvo soli a cukru v strave, užívanie liekov, zvýšená konzumácia potravín spôsobujúcich dehydratáciu (alkohol, káva, sladkosti) prekyslený organizmus, vysoký tlak, diabetes či iné skryté ochorenia (pečeň, obličky, srdce, cievy). Aj vtedy môžete nadobudnúť dojem, že niečo nie je v poriadku, ak sa usilujete schudnúť, ale vaša hmotnosť sa nechce pohnúť z miesta, prípadne je dokonca vyššia. Varovným signálom je aj potenie. Presnú spätnú väzbu o tom, koľko percent vody vaše telo skutočne vytvára, vám dá špeciálna bioimpedančná váha alebo prístroj (omrom) u výživového poradcu. S jeho pomocou tiež zistíte, čo je nutné vo vašej životospráve zmeniť, aby vaše telo tekutiny vylúčilo spolu s toxickými látkami a nezadržovalo si ich. Nezabúdajte aj na to, že spaľovanie tukov a chudnutie je možné iba vtedy, ak je v organizme nastolená rovnováha a pravidelnosť.

## VODU MUSÍTE VYPIŤ A VYJESŤ – DOSLOVA

Ak vylúčíte vyššie uvedené vinníkov a nahradíte ich zdravými variantmi, začnú vaše opuchy pomaly ale isto miznúť. Rozhodne stavte na kvalitné bielkoviny (či už živočišne alebo rastlinné, ryby, tofu, sója, tvaroh, hydinové, králičie mäso alebo plody mora) a vyzvite svoje chuťové

poháriky k novým prílohám ako je bulgur, pšeno, pohanka, kuskus a quinoa. Vyprášte bielu múku a tým aj všetko, čo obsahuje. Nahradíte ju môžete múkou špaldovou, celozrnnou, ovsenou, ryžovou alebo jačmennou. Na žitný rožok si namažte cicerovú nátierku s chia semenkami. Ochutnajte tempeh a zvoľte konzumáciu ovocia a zeleniny, niektoré ich druhy sa dokonca môžu pochváliť diuretickými účinkami (uhorky, chren, rímsky, ľadový šalát, paradajky, melón, ananás, pomaranč, špargľa, rukola či špenát). Vypíť by ste mali aspoň 2 litre nesladenej vody. Občas ju vystriedajte s bylinkovým čajom (žihľava, pestrec mariánsky, mäta, zázvor), zeleným alebo ovocným čajom, výborné sú domáce šťavy z ovocia a tiež

máte vyhraté. Musíte sa predovšetkým dobre cítiť – zastavte zlé myšlienky a stres a v neposlednom rade si zadjdite na masáž, ktorá povzbudí prúdenie lymfy.

## AKO SI UĽAVIŤ? STRIEDAJTE!

Teplého počasia sme sa nemohli dočkať, ale náš obehový systém to vidí inak. Leto preň predstavuje jedno z najnáročnejších období vôbec a s tým súvisí nielen činnosť srdca a ciev, ale aj žíl, ktoré musia zvládajú nápor cirkulácie krvi. Ak k tomu pripočítame skutočnosť, že počas horúcich dní naše dolné končatiny namáhame a pri tom zabúdame na dopĺňanie tekutín, niet divu, že sa nám telo tu a tam odmení nepríjemným opuchom. Ak ide skôr o výnimočné situácie, uľavte nohám,

## KEDY JE NUTNÉ ZBYSTRÍŤ POZORNOSŤ?

Na druhej strane je ale nutné rozlíšiť, či sú opuchy vo vašom prípade skôr výnimkou alebo častým prejavom, ktorý vyžaduje objasniť, prečo práve vám pravidelne nohy oťažujú a opuchnú.

Odborníci sa zhodujú na tom, že najčastejším dôvodom, ktorý vedie k opuchom dolných končatín, sú práve kŕčové žily. Sklony k týmto žilovým poruchám majú ženy, a to až dvakrát viac ako muži. Zaujímava je, prečo nevzhľadné žilové väzby zdobia vaše lýtka bez toho, aby ste ich pozorovali aj inde na tele? Na vine je výrazné zaťaženie spodnej časti tela a tým sťaženie cirkulácie krvi, ktorú nemusia nemusia žilové steny dostatočne vykorigovať,

## JEDNODUCHÝCH SEDEM BODOV, KTORÉ JE VŠEOBECNE DOBRÉ POZNAŤ...

- Obuv na vysokom podpätku vymeňte za pohodlné topánky.
- Sedíte spôsobne ako správna dáma tak, že máte nohy prekrížené? Na tento zvyk v prospech vášho zdravia zabudnite. Inak sa kŕčovým žilám nevyhnete, skôr naopak.
- V tehotenstve môžu steny žíl dostať zabrať ešte viac, preto sa pred plánovaným počatím rozhodnite znížiť hmotnosť, ak je to potrebné.
- Doplníte si vitamíny skupiny B, C, E. A nezabúdajte na žilovú výživu.
- Odpoveďou na stále sa zhoršujúci stav je aj genetická záťaž. Opýtajte sa rodičov a prarodičov, či je toto ochorenie u vás v rodine bežné.

- Opatrne si počínajte pri hormonálnej antikoncepcii, ak vaše nohy zdobia početné kŕčové žily a všetko dôkladne prekonzultujte s vaším gynekológom.



## ÁNO, ÁNO, ÁNO!

- Na stôl si položte dvojlitrovú fľašu vody. Vaše oči ju budú mať v zornom poli a vy sa tak nezabudnete napiť.
- Doprajte si ovocné a zeleninové šaláty. Čerstvé smoothie nápoje. Pochutnajte si, dostanete do tela vitamíny a ešte aj zaženiete hlad.
- Občas sa nakopnite výborným mliečnym kokteilom. Ryžové mlieko zmiešajte s jahodami, broskyňou a chia semenkami. Tento domáci energetický nápoj zavodní váš organizmus a nabije vás vitalitou.
- Do objemu vypitých tekutín nikdy nepočítajte kávu a energetické nápoje. Ich primárnou funkciou je odvodnenie. Takže opačný efekt.
- Rozdeľte si jednotlivé poháre vody rovnomerne na celý deň. Náhle prepitie organizmus šokuje a tým ho uvádza do stresovej situácie.

aloe vera (dbajte na to, aby bol jej obsah čo najvyšší). Škálu potrebných vitamínov doplníte prostredníctvom prírody vo forme naklíčených klíčkov fazule mungo, lucerňy, šošovice, cíceru alebo hrachu.

## PRIJMITE VÝZVY

Zdravý životný štýl sa (ne)zaobíde bez pohybovej aktivity. Prepadnite jazde na bicykli, vyďte sa na pešie túry, ktoré spojíte s objavovaním prírodných krás, obzvlášť teraz v lete, oprášte korčule, zadjdite si zaskákať na trampolíne, vybehnite so zlou náladou do parku a pre pokoj v duši začnite precvičovať jogu (hormonálnu). Keď sa budete hýbať a jesť zdravo, to ešte neznamená, že

vyzujete si pásikové topánky a nohy si podložte tak, aby boli bližšie k úrovni srdca. Pomôžu aj studené obklady, striedanie vlažnej a studenej vody a odpočinok.

K letu opuchy patria aj preto, že sa vo veľkom vydávame na dovolenku, ktorej predchádza kratšie či dlhšie cestovanie, a to v stiesnených priestoroch. Dbajte preto na pravidelné zastávky a preťahovanie nôh. V lietadle neváhajte vstať a v pravidelných intervaloch sa prejsť po palube (striedajte chôdzu na špičkách a na päťkách). Pre získanie komfortu počas dlhého letu sa odporúčajú aj špeciálne nafahovacie cviky, neváhajte si vyzuť obuv a obliecť pohodlné ponožky, najlepšie s voľnejšou gumičkou okolo členka.

čoho následkom je ich narušenie.

Kŕčovým žilám sa darí u ľudí, ktorí majú sedavý spôsob zamestnania. Srdce vhaňa krv do nôh, odtiaľ ale ťažšie koluje späť a nedostatočný žilový návrat sa môže prejavovať opuchom. Vy tak po niekoľko hodinovej zmene získate dojem, že máte nohy ako z olova. Pre zlepšenie stavu nôh sa oplatí dodržiavať nasledujúce zásady. Rozlúčte sa s priliehavým oblečením ako sú tesné džinsy, pevná látka totiž nepriaznivo ovplyvňuje prekrvenie končatín. Oplatí sa mať pod kontrolou aj váš krvný tlak, v norme sú hodnoty 120 na 80. Ak vás trápi vysoký tlak, skúste zmeniť životný štýl, stravujte sa vyvážené, dosiahnite ideálnu hmotnosť a stavte na plávanie. ●