BEZlepku!

ročenka pre celiatikov a vás, ktorí chcete uľahčiť svojmu tráveniu **2014 / 2015**

ISBN 978-80-970091-5-1

NEPREDAJNÉ

1 vec, na ktorej mi záleží je osobná starostlivosť

Naše prvotriedne služby využíva viac ako 1,8 milióna z vás

Najširšia sieť vlastných profesionálnych predajcov

- 3 469 obchodných zástupcov a 286 obchodných miest

Rýchla a férová likvidácia poistných udalostí

Dostupnosť vždy a všade cez telefón a online

Najústretovejšia poisťovňa

Zlatá minca

Katarína H., klient Allianz - SP

Allianz
Slovenská poisťovňa

Infolinka 0800 122 222 www.allianzsp.sk

Vitamíny Jamieson

– vitamíny

bez lepku

Pri bezlepkovej diéte môžu organizmu chýbať vitamíny a minerály dôležité pre zdravý rast a vývoj, pevné kosti, zdravie srdca a ciev, metabolizmus, trávenie, na podporu správnej činnosti nervového a imunitného systému či pre ďalšie životné pochody.

Doplňte si ich!

Pomoc pri celiakii a alergii na lepok

Prírodné vitamíny najvyššej kvality – B-komplex, kyselina listová, vitamín D, vápnik, tráviace enzýmy, bakteriálne kultúry: • chránia mikroflóru tráviaceho traktu • majú priaznivý účinok pri črevných poruchách – hnačkách, plynatosti, bolestiach brucha • podporujú absorpciu dôležitých živín • pozitívne ovplyvňujú rast a vývoj buniek, vrátane produkcie červených krviniek • znižujú riziko osteoporózy pre problematické vstrebávanie vápnika z dôvodu poškodenia tkanív tenkého čreva u celiatikov • prispievajú k správnej činnosti nervového a srdcovo-cievneho systému • posilňujú imunitu organizmu

Výživové doplnky Jamieson sa vyrábajú štandardnými postupmi, pri použití 360 kontrolných testov kvality, ktoré zabezpečujú maximálnu aktivitu a biologickú dostupnosť účinných látok. Vitamíny Jamieson neobsahujú chemické konzervačné látky ani farbivá. Sú vhodné aj pre diabetikov.

www.jamieson.sk

Žiadajte v lekárni!

Jamieson™
NATURAL SOURCES
Since 1922

Dovoz a distribúcia v SR: INTERPHARM Slovakia, a.s.

REDAKCIA
riaditeľ: Ing. Anton Sukup
e-mail: sukup@q-media.sk
šéfredaktor: Ing. Alena Sukupová
e-mail: sukupova@q-media.sk

JAZYKOVÁ KOREKTÚRA
PhDr. Martina Tainová

ADRESA REDAKCIE
Q – M E D I A
Thurzova 16
036 01 MARTIN
tel. ++421 43 41 32 926
fax ++421 43 41 32 926
www.q-media.sk

ZVLÁŠTNE POĎAKOVANIE
ZA SPOLUPRÁCU
MUDr. Jarmila Kabátová
Ing. Jarmila Kabátová

INZERCIA A REKLAMA
e-mail: inzercia@q-media.sk
++421 905 34 90 54

INFORMÁCIE A OBJEDNÁVKY
Thurzova 16, 036 01 Martin
tel. ++421 43 41 32 926
fax ++421 43 41 32 926

GRAFICKÁ ÚPRAVA, LAYOUT
Anton Sukup, Michal Sukup
e-mail: grafik@q-media.sk

TLAČ
ALFA PRINT, s. r. o.
Robotnícka 1D, 036 01 Martin
e-mail: alfaprint@alfaprint.sk
www.alfaprint.sk

VYDAVATEĽ
Q – MEDIA, Ing. Alena Sukupová
Jilemnického 33/76, 036 01 Martin
Slovenská republika, IČO 34380337

REGISTRÁCIA
ISBN 978 – 80 – 970091 – 5 – 1

NEPREDAJNÉ

JEDNOTLIVÉ ČLÁNKY VYJADRUJÚ NÁZORY AUTOROV A NEMUSIA BYŤ TOTOŽNÉ SO STANOVISKOM VYDAVATEĽSTVA A REDAKCIE. NEVYŽIADANÉ RUKOPISY A OBRAZOVÝ MATERIÁL NEVRACIAME. KOPÍROVANIE A ROZŠIROVANIE MAGAZÍNU SA POVOĽUJE SO SÚHLASOM VYDAVATEĽA.

Q – MEDIA
NÁJDETE NÁS NA WWW.BEZLEPKU.SK

Milí celiatici aj neceliatici,

úprimne nás teší, že k vám prichádzame po dlhšej dobe znovu a v novom formáte. Prvé vydania publikácie BEZlepku! realizoval môj syn Martin, ešte ako študent práva, keď mu bola diagnostikovaná celiakia. V tom čase na Slovensku nebol žiadny katalóg výrobkov určený pre celiatikov. Inšpiráciou mu boli aj podobné katalógy v zahraničí, napríklad v Taliansku, ktoré obsahovali veľký počet bezlepkových výrobkov. Prvé dve vydania, ktoré zrealizoval v roku 2007 a 2008 sa stretli s veľmi pozitívnym ohlasom a na ich realizácii sa podieľal s naozajstným nadšením. Dokonale si zmapoval výrobky vhodné pre celiatikov a v spolupráci so spoločnosťami, ktoré ich zastupujú zrealizoval publikáciu pre vás i pre seba. Potom prišla pauza spôsobená udalosťami, ktoré sme nedokázali ovplyvniť, ale sme tu znovu a veľmi radi, že pre vás pripravujeme časopis, ktorý má zmysel a mám pocit, že vám vo vašej orientácii na trhu bude dobrým pomocníkom. Volali ste nám do redakcie so záujmom o zaslanie publikácie BEZlepku!, ktorú ste videli u svojich známych, ktorí ju dostali bezplatne u svojho gastroenterológa, alebo občianskeho združenia celiatikov a my sme vás mohli už iba informovať, že sa dá nájsť iba k voľnému stiahnutiu na niekoľkých internetových stránkach. V tradícii tejto distribúcie pokračujeme, ale začiatkom roka sme pre vás zrealizovali aj internetovú stránku www.bezlepku.sk, kde nájdete veľa zaujímavých informácií od všetkých spoločností, ktoré sa spolu s nami podieľajú na tomto vydaní. Všetkým zúčastneným by som sa touto cestou rada poďakovala aj za vás, a za to, že sa rozhodli podporiť tento projekt a že spravili niečo v smere „bezlepkovom“. Ďakujem zároveň všetkým, ktorí stoja pri nás, našim synom a priateľom. Pri tejto práci sme našli veľa zaujímavých výrobkov vhodných pre vás, ktoré ale nie sú súčasťou tejto tlačovej verzie. Radi vás o nich budeme informovať práve na www.bezlepku.sk, kde budeme dopĺňať všetky nové informácie a v spolupráci s niektorými spoločnosťami pre vás realizovať aj súťaže o bezlepkové výrobky. Okrem toho sa nám podarilo nadviazať spoluprácu s viacerými spoločnosťami, ktoré umiestnia k voľnému stiahnutiu náš časopis na svojich internetových stránkach, napríklad nás nájdete v elektronickej podobe aj na www.zdravie.sk, www.vszp.sk, www.celiakia.sk, www.nanacelia.sk, www.dsi.sk, www.najnovsie.sk, www.q-media.sk a mnohé ďalšie o ktorých vás budeme informovať prostredníctvom našej www.bezlepku.sk. Ak dovolíte, napadlo nás, že práve na realizácii tejto internetovej stránky by sme mohli spolupracovať aj s vami milí celiatici. Pomôžte nám v našom úsilí, zrealizovať internetovú stránku s čo najlepším prehľadom o bezlepkových výrobkoch na Slovensku i v Českej republike. Staňte sa aj vy tvorcami internetovej stránky www.bezlepku.sk a posielajte nám na náš e-mail: info@bezlepku.sk informácie o novinkách, ktoré objavíte v predaji. Vopred vám ďakujeme za spoluprácu. Na svojej „bezlepkovej“ ceste nie ste sami a sú pri vás mnohí, ktorí vás chápu a chcú vám pomáhať. V súčasnosti je aj veľa ľudí, ktorí nie sú celiatici a stravujú sa bezlepkovo, aby tak uľahčili svojmu tráveniu.

„Nerozmýšľajte o celiakii ako o bremene. Berte ju ako oslobodenie.“
WILLIAM DAVIS I ŽIVOT BEZ PŠENICE

Veľa zdravia a dôvodov na úsmev vám želá

Alena Sukupová

Živá strava - ÁNO pre CELIAKIU

Raw Vegan - nový rozšírený typ stravovania postupne preniká i do bežného života Slovákov. Pre mnohých trendy záležitosť, pre iných aj skutočný životný štýl.

Možno ste sa už stretli s označením RAW a VEGAN a viete, čo tento typ stravovania, v praxi predstavuje. Pod názvom Raw Food (po slovensky: "Živá strava") rozumieme jedlo bez tepelnej úpravy, poprípade do teploty 43 stupňov Celzia. Pri príprave vitariánskej stravy vystriedajú panvice a elektrickú rúru v akcii sušičky a mixéri. Nevarená, inak známa aj ako “raw“ kuchyňa si vďaka rozmanitosti chutí, ktoré prináša, súčasne i svojim zdravotným benefitom získava mnoho priaznivcov po celom svete. Posledné roky sa jej darí udomácniť už aj na slovenskom trhu a konkurovať aj tradičnej domácej kuchyni, ktorú naopak reprezentujú monotónne, ale aj vo väčšine, ťažšie stráviteľné jedlá. Živá strava ponúka aj nové možnosti konzumácie - zo surového tvrdého semiačka vytvoriť enzymatický nápoj (rastlinné mlieka: z naklíčených mandlí, maku, lieskových orechov, kešu orechov, konopných semiačok, bezlepkovej quinouiy).

Vitariánska strava predstavuje zaujímavé recepty na green smoothies, štartéri, jednohubky, polievky, hlavné jedlá (falafel, pizza a pod.), šaláty, jogurty, fermentované rastlinné nápoje, maslá, krekry, wrapy, tortily a plnky, fit tyčinky, dezerty, gelato a čokolády. Fantázii pri jej príprave sa pritom medze nekladú.

VEGÁNI svoju stravu konzumujú tepelne upravenú, avšak úplne vylučujú všetky živočíšne produkty (okrem mäsa, nekonzumujú aj ryby, vajcia a syry). Aj tento typ stravovania prináša zdravotné benefity a je vhodnou voľbou pre ľudí postihnutých civilizačnými ochoreniami, nevynímajúc celiakiu. Akýkoľvek životný štýl uznávate a aký typ stravovania preferujete, môžete do vášho jedálnička pridať novinky ako sú zeleninovo-ovocné smoothies, ktoré obsahujú zelenú listovú zeleninu. Tá vďaka vysokému obsahu chlorofylu vo forme smoothies zabezpečí ľahšie vstrebávanie živín do tela.

Dnes je už vedecky dokázaný vysoko pozitívny vplyv konzumácie rastlinných produktov na zdravie človeka. Semiačka Šalvie hispánskej sú bohatým zdrojom proteínov a je to napríklad výborná náhrada pre tých, ktorí odmietajú konzumáciu živočíšnych produktov. Pre bezlepkových pacientov je ideálnym zdrojom bielkovín a vyššieho množstva vlákniny, chutná a ľahko stráviteľná quinoa. Bezlepková obilnina, ktorá je tiež zaraďovaná medzi takzvané superpotraviny, neobsahuje gluténové aminokyseliny - lepok - ktoré dráždia sliznicu tráviaceho traktu a potom môžu vyvolávať alergické reakcie. Quinoua je vhodným doplnkom stravy aj pre bežnú populáciu, ktorá nemá problémy s intoleranciou na lepok. Môžeme si ju naklíčiť (mlieko z Quinouay) alebo tepelne upraviť na sladko i naslano. Pri článku nájdete aj užitočné recepty: na chutné raňajky s quinoaou alebo aj na proteínový nápoj s detoxikačnými účinkami.

Veľa šťastia pri zdravom tvorení !

Proteín Detox nápoj

Ingrediencie: 2 dc mandľové mlieko, 4 listy žihľavy, 3 jahody, podľa chuti tuhá trstinová šťava Panela BIO

Postup: Pripravíme si mandľové mlieko. Recept na výrobu mandľového mlieka nájdete medzi našimi receptami. Spolu s mandľovým mliekom vložíme do nádoby rýchlootáčkového mixéra aj jahody, žihľavu a na osladenie Panelu Bio. Všetko spolu mixujeme až do vytvorenia spojeného nápoja - bez kúskov ovocia a žihľavy. Pomer ingrediencií si meníme podľa svojich potrieb a chuti.

Zdravotný účinok: Spojenie mandľového mlieka, jahôd, žihľavy a Panely vytvorí silný detoxikačný, ale aj proteínový nápoj. Vďaka tukom v mandliach dochádza k vyššej vstrebateľnosti vitamínov A, D, E, K, rozpustné v tukoch, ktoré sa nachádzajú v žihľave. Žihľava obsahuje 4,8 mg chlorofylu na 1 g vysušeného listu, minerály: horčík, selén, zinok, železo a vitamíny A, C, D, E, K a komplex B vitamínov, veľké množstvo antioxidantov a prírodného silikónu. Napríklad aj vysušená žihľava obsahuje v priemere až 40 % proteínov. Vysoký obsah magnézia v jahodách a komplex vitamínov B zastúpených v Panele BIO, nezbavenej melasy, ešte viac umocní silu tohto detoxikačno-proteínového nápoja. Zdravú dobrú chuť !

Raňajky s Quinoou

Ingrediencie: Quinoa, kakaový prášok, banán na osladenie a zahustenie

Postup: Uvaríme si quinou, pridáme roztlačený alebo vymixovaný banán a spolu zmiešame. Nakoniec posypeme kakaovým práškom a môžeme dosladiť kvalitným sladidlom, napr. Panelou BIO. Kakao ako výrazná chuťová a antioxidačná zložka so svojim 10% obsahom kakaového masla príjemne zjemní a zahustí dezert alebo kašu (verzia - kaša z quinoiy: pridáme navyše trochu mandľového mlieka alebo iného rastlinného mlieka).

Zdravotný účinok: Quinoa - bezlepková obilnina a pseudocereália býva často označovaná aj ako superpotravina pre svoj vysoký podiel bielkovín a lizínu (aminokyselina), ktorá sa bežne v iných obilninách vyskytuje so zníženým obsahom. Tento recept môže byť podávaný ako dezert alebo aj na raňajky. Je vhodný pre deti (alternatíva príkrmu pre dojčatá od 12 mesiaca) aj dospelých.

Vita Food School
www.vitafoodschool.sk

SILA ZELENÉHO SMOOTHIE

Aj pre vás je jedenie listovej zeleniny len nutným zlom? Zelené smoothie je rýchly a jednoduchý spôsob, ako ju dostať do tela vo veľkom množstve a v ideálnej a chutnej forme. Takpovediac „bezbolestne“. Listová zelenina je totiž tou najdôležitejšou potravou pre človeka.

Práve listová zelenina vyhovuje všetkým nutričným potrebám človeka a zo všetkých potravinových skupín obsahuje najviac cenných živín. Priamy efekt dennej konzumácie zeleného smoothie nenechá na seba dlho čakať – nárast energie a vitality, pozitívna zmena metabolizmu, prirodzená chuť na zdravšie potraviny, lepšia nálada a úbytok na hmotnosti.

PREČO TO MUSÍ BYŤ PRÁVE LISTOVÁ ZELENINA?

Ľudské telo sa v posledných storočiach zmenilo v dôsledku negatívnych návykov v stravovaní. Jedlá so stimulujúcimi zložkami – cukor, soľ, biela múka či kofeín – sa stali pre nás lákavejšími ako prírodné, nespracované potraviny. Vypestovali sme si veľa silných návykov, v dôsledku čoho trpí väčšina populácie chronickým nutričným nedostatkom. Ruku na srdce: koľkí z nás rutinne vyhadzujú do koša tú najvýživnejšiu časť koreňovej zeleniny – listy a vňate? A vedeli ste, že vňate a listy sú horkejšie preto, že obsahujú viac živín, a korene sú chutnejšie, lebo obsahujú viac vody a cukru? Pravidelná konzumácia vysokokvalitnej listovej zeleniny môže v ľuďoch oživiť chuť a túžbu po pôvodných, prirodzených potravinách, obnoviť veľmi citlivú a zároveň zložitú telesnú rovnováhu ľudského organizmu, ako jediná potravinová skupina pomáhať pri trávení ostatných jedál stimulovaním sekrécie tráviacich enzýmov, a preto môže byť kombinovaná s akýmkoľvek jedlom.

LISTOVÁ ZELENINA – ZDROJ PROTEÍNU?

Ak by sa vás teraz niekto opýtal na základné zdroje proteínu, určite by ste zo seba vysypali viacero druhov mäsa, spomenuli by ste mlieko a mliečne výrobky, vajíčka či ryby. Ale napadla by vám aj listová zelenina? Mnohé zdroje neuvádzajú listovú zeleninu ako plnohodnotný zdroj proteínu z jednoduchej príčiny: nedostatočná nutričná analýza jej jednotlivých častí (korene, stonky, listy). Vždy sa totiž skúmali len tie časti, ktoré sa najčastejšie konzumujú. Predpokladalo sa, že ostatné časti rastlín budú vykazovať rovnaké či horšie hodnoty, čo viedlo k záveru, že listová zelenina je slabým zdrojom proteínu... Ak však použijeme vlastný rozum a jednoducho sa zamyslíme nad jasnými faktami, prídeme na to, že je to inak. Ako je potom možné, že krava či koza pasúce sa denne vonku na lúke majú najkvalitnejšie mlieko a najmenší podiel tuku v mäse? Odkiaľ získava mláďa dostatok proteínu na vytvorenie svalstva a rast? Z trávy, listov, výhonkov... a susedovej záhrady.

Pre lepšie vysvetlenie: každá proteínová molekula obsahuje reťazec aminokyselín. Časť z nich si dokážeme syntetizovať v tele a tie, ktoré si nedokážeme syntetizovať, tzv. esenciálne aminokyseliny, musí každý z nás prijímať v strave. Na uspokojenie tejto potreby si môžeme zvoliť komplexný proteín alebo individuálne aminokyseliny: Ak siahnete po individuálnych aminokyselinách, bude vaše telo „pracovať“ oveľa menej, pretože vytvára proteín z výberu ľahko dostupných esenciálnych aminokyselín (ovocie, zelenina). Bielkoviny rastlinného pôvodu sú najzdravším typom proteínu. Je veľmi dôležité udržať rozmanitosť listovej zeleniny v našej strave. Jej obmieňaním budeme vedieť zabezpečiť dostatočný prísun všetkých esenciálnych aminokyselín,

ktorých obsah je v jednotlivých druhoch listovej zeleniny rôzny. Ak siahnete po komplexnom proteíne (mäso, syry, mlieko), bude sa váš organizmus pokúšať vytvoriť perfektnú molekulu proteínu z niečoho, čo už raz vytvorené bolo (v tele kravy alebo prasaťa). Váš organizmus to bude stáť nesmierne množstvo energie, pričom tento proteín obsahuje úplne iné kombinácie aminokyselín, ako práve potrebujete. Navyše, s komplexným proteínom prijmeme aj veľa nepotrebných prvkov. Na rozdiel od zeleniny, ktorú náš organizmus strávi ľahko a množstvo jej vlákniny zlepšuje metabolizmus, mäso alebo mliečne produkty žiadnu vlákninu neobsahujú a v upravenom stave dokonca ani žiadne živé enzýmy.

VLÁKNINA – TAJNÝ AGENT ZDRAVIA

Ľudské telo je vytvorené takým zázračným spôsobom, že takmer všetky toxíny z každej časti tela skončia denne v ľudskom kanalizačnom systéme – hrubom čreve. Na vylúčenie týchto látok potrebuje telo vlákninu, ktorá má dve hlavné formy: rozpustnú a nerozpustnú. Rozpustná vláknina sa nachádza v ovocí, strukovinách, chia semienkach alebo psylliu. Rozpustná vláknina je gélovej konzistencie a jej úlohou je zväčšenie veľkosti objemu v hrubom čreve. V tenkom čreve na seba viaže cholesterol, a tým ho dostáva z tela von. Nerozpustná vláknina sa primárne nachádza v zelenine, citrusovom ovocí, orechoch a semienkach. Pod mikroskopom vyzerá nerozpustná vláknina ako špongia, pretože každý jej kúsok dokáže absorbovať niekoľkonásobne viac toxínov, ako je jej objem, a vyniesť ich von z organizmu.

JEDEN SMOOTHIE DENNE

Rovnováha ľudského organizmu je zložitá a veľmi krehká. Mnohokrát ideme sami proti sebe. Poznáme všetky zásady zdravého stravovania a dennodenne ich porušujeme. Prejavy nerovnováhy v našom organizme na seba nenechajú dlho čakať. Zlé trávenie, bolenie brucha, pomalý metabolizmus, pocit nafúknutia, nepravidelné vyprázdňovanie, priberanie na hmotnosti, bolesti hlavy, žalúdočná nervozita, unavená a nečistá pleť... Poznáte niečo z toho? Potom je najvyšší čas na zmenu životného štýlu. Zelené smoothie je jedným z prostriedkov, ktoré dokážu nášmu organizmu rovnováhu vrátiť. Pre začiatok naozaj stačí doplniť svoj jedálniček o dva-tri poháre vymixovanej listovej zeleniny a ovocia (výbornou kombináciou je napríklad baby špenát – banán alebo poľný šalát – jablko, ale siahnuť môžete po čomkoľvek, na čo budete mať chuť a dostatok fantázie). Skúste piť zelené smoothie napríklad jeden mesiac na raňajky. Robte to pravidelne, v rovnakom čase, mixujte si to, čo vám najviac chutí, a do ničoho sa nesiľte. A pozorujte, čo to s vami robí. Zo skúseností môžeme povedať, že už po týždni sa budete cítiť ako znovuzrodení. Starajme sa o svoje telo. Je to totiž jediné miesto na svete, kde musíme žiť...

TAJOMSTVO ZELENÉHO SMOOTHIE

- listová zelenina je primárnou potravinovou skupinou, ktorá sa najkomplexnejšie zhoduje s ľudskými nutričnými potrebami
- zelené smoothies môžete konzumovať kedykoľvek počas dňa
- listová zelenina obsahuje proteín vo forme individuálnych aminokyselín, ktoré sú pre náš organizmus ľahšie využiteľné
- liter zeleného smoothie obsahuje 12 až 18 gramov vlákniny (v závislosti od množstva vody a použitého ovocia); pre optimálne zdravie by sme mali prijať 30 – 50 gramov vlákniny denne
- nedostatočný príjem vlákniny je jednou z hlavných príčin predčasného starnutia ľudí...
- listovú zeleninu aj ovocie môžete kombinovať podľa vlastnej chuti. Smelo siahnite po špenáte (baby aj poľnom), keli, rukole a rôznych druhoch šalátov (poľníček, rímsky, hlávkový, ľadový, lollo rosso, endívii alebo čakanke…)
- príprava zeleného smoothie zaberie iba 3 až 5 minút
- vyskúšajte zelené smoothie sami pre seba a už o pár dní budete cítiť nárast energie, zlepšenie metabolizmu a ďalších dôležitých životných funkcií

Zelený klasik

Zelené smoothie sa volajú preto zelené, pretože obsahujú v sebe zelenú hmotu - chlorofyl. Ak ale zmiešate rôzne druhy ovocia, napríklad zelené s červeným ako sú maliny, jahody, goji a brusnice, tak výsledok je nápoj nie veľmi príťažlivej farby, aj keď stále veľmi chutný a výživný. Preto vám radím vyskúšať si recept na zelený smoothie, kde jeho zelenosť bude svietiť.

Ingrediencie na prípravu 2 l nápoja

- 1 x 100 g sáčok čerstvého baby špenátu
- 1 x 100 g sáčok čerstvého polníčkového šalátu (Vogerlsalat)
- 1 strapec bieleho hrozna
- 2 jablká so zeleným alebo žltým povrchom
- 2 zrelé banány (môžu už mať malé hnedé fľaky)
- 2 zrelé kivi
- 1 limetka (bez kôry)
- 1/2 kávovej lyžičky semienok feniklu
- 1 štipka anízu
- 7 kociek ľadu

Príprava

Do Vitamixu dáme špenát a polníček, fenikel a aníz, zalejeme asi do tretiny vodou, pridáme ľad a začneme mixovať. Ľad pridávame, aby sa mixovaná hmota nezohrievala, a tým sa stratili živé súčasti. Mixér zapínajte vždy na najnižších obrátkach, aby ste sa vyvarovali tomu, že obsah vystrelí von, ak ste nedôkladne pripevnili vrchnák, čo sa stáva. Postupne zväčšujte obrátky, nakoniec dajte vyššiu rýchlosť. Mixujte asi 2 minúty. Zastavte mixér, doplňte, hrozno, kivi, jablká, banány, limetku a mixujte znova asi 1 minútu. Váš lahodný jemne kyslý nápoj s príjemnou bez cukrovou sladkosťou feniklu je hotový. Fenikel okrem toho ukľudňuje trávenie a zabraňuje nadúvaniu.

Tip

Ak používate čerstvé suroviny, predlžuje sa trvanlivosť smoothie na 3 dni uchovávaný v chladničke. Neodporúčam dávať do smoothie v obchode zakúpene šťavy, potom sa trvanlivosť znižuje na 1 deň.

Lesný sen

Lesné plody ako čučoriedky, maliny, černice, brusnice sú nielen veľmi chutné, ale aj najlepšie antioxidanty a vynikajúca prevencia proti rakovine. V lete sa dajú nazbierať v lese, vypestovať v záhrade alebo kúpiť v obchode buď čerstvé alebo mrazené. Najlepšie sú samozrejme čerstvé - priamo odtrhnuté z kríkov. Smoothie pri dodržaní správneho postupu prípravy má príťažlivú ružovo fialovú farbu.

Ingrediencie na prípravu 2 l nápoja

- 1 veľký hlávkový šalát
- 1 hrsť čerstvých listov malín, černíc alebo jahôd
- 10 lístočkov medovky (predáva sa v kochlíkoch v supermarktoch)
- 100 g čučoriedok
- 150 g malín
- 50 g brusníc
- 50 g hrozienok
- 1 jablko
- 2 zrelé slivky
- 2 zrelé banány (môžu už mať malé hnedé fľaky)
- 1 limetka (bez kôry)
- 7 kociek ľadu

Príprava

Do Vitamixu dáme pokrájaný hlávkový šalát a ostatné listy, zalejeme asi do tretiny vodou, pridáme ľad alebo mrazené čučoriedky, hrozienka a začneme mixovať. Mixer zapínajte vždy na najnižších obrátkach. Postupne zväčšujte obrátky, nakoniec dajte najvyššiu rýchlosť. Mixujte asi 2 minúty. Zastavte mixer, doplňte brusnice, jablko, banány, limetku a mixujte znova asi 1 minútu. V prípade potreby doplňte vodu. Ak počas chodu otvoríte malý vrchnák uzáveru a pozriete sa dnu musíte vidieť vír, znak toho, že sa správne mixuje. Ak nápoj hore stojí, pridávajte tak dlho vodu až kým sa neroztočí vír. Potom pridajte maliny a mixujte ešte 30 sekúnd. Maliny pridávame ako posledné, aby sme dosiahli peknú farbu nápoja. Ak by ste ich dali na začiatku spolu so šalátom, tak výsledná farba bude hnedá. Takisto ak ich budete mixovať príliš dlho.

Tip

Pomery malín a čučoriedok môžete meniť a tým dosahovať buď fialovú alebo ružovú farbu nápoja. S brusnicami nakladajte opatrne, petože majú výraznú horkú chuť, ktorá môže prebiť všetky ostatné chute. Hrozienka používame na dosiahnutie sladkosti nápoja. Ak ho nechete mať sladký, hrozienka vypustite.

Vitamix

DOKONALÝ ZDROJ VÝŽIVY

Dokonalá harmónia

- ✔ rýchlej prípravy
- ✔ dobrej chuti
- ✔ zdravej výživy

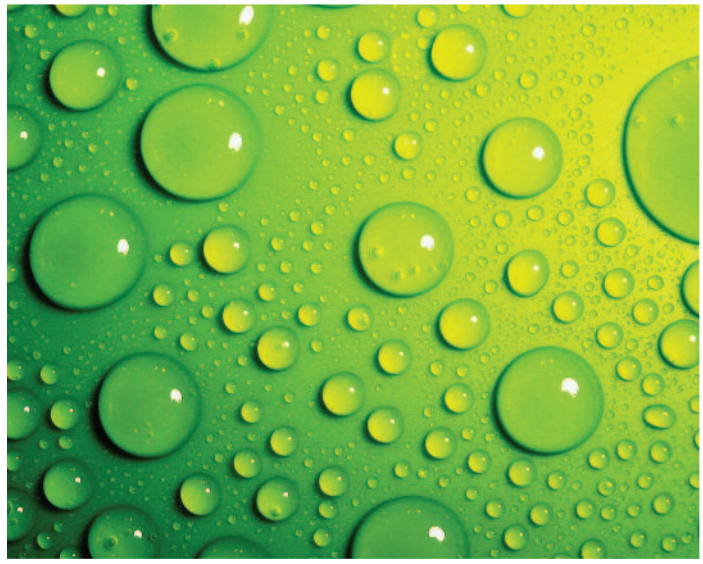
mixér Vitamix 5200 TNC

€615,-

*"Ak ho budete mať, **oceníte jeho prínos** a na cene Vám už nebude záležať."*

UPOZORNENIE ZDRAVOLÓGA - Tento produkt je vysoko-návykový

vitamix.vitarian.sk



Poznám celiakiu, preto chcem pomáhať ostatným

Milí celiatici a všetci, ktorí radi pomáhate,

pomôžte nám prosím v našom úsilí, zrealizovať internetovú stránku s čo najlepším prehľadom o bezlepkových výrobkoch na Slovensku i v Českej republike. Staňte sa aj vy tvorcami internetovej stránky **www.bezlepku.sk** a posielajte nám na náš e-mail: **info@bezlepku.sk** informácie o novinkách, ktoré objavíte v predaji. Alebo, ak natrafíte na zaujímavých ľudí, ktorí sa venujú zdravej výžive, napíšte nám o nich, my ich oslovíme a o ich práci budeme informovať ostatných. Vopred vám ďakujeme za spoluprácu a sme vám vďační za každý mail a za každú zaujímavú informáciu. Veľa zdravia a úsmevov vám všetkým želáme. Vďaka.

Dávať je viac ako brať

Nech sa páči, internetová stránka pre vás celiatikov a pre všetkých, ktorí chcú uľahčiť svojmu tráveniu

www.bezlepku.sk

Pre lepší pocit a ľahší krok!

Výborné do kávy, čaju, čokolády, chladených koktailov, raňajkových kaší alebo müsli.

Izoflavóny sú výživné látky, ktoré sa nachádzajú v sóji v prírodnej forme.

Sójové nápoje Vivesoy
✓100% rastlinné
✓prirodzene bez laktózy
✓prirodzene bez lepku
✓pomáhajú kontrolovať hladinu cholesterolu

Dostanete kúpiť v predajniach: CBA, COOP Jednota, Hypernova, Kaufland, Samoška, Tesco.

Spoznajte všetky benefity sóje.

PASCUAL Vive SOY Enjoy & Feel good

Čo znamená úprava vody podľa Grander?

Oživujte vodu!

Povedzte: "STOP mŕtvej vode!"

Unikátna technológia 21. storočia, revitalizácia vody s efektom znovuvytvorenia prapôvodného usporiadania a stability vnútornej štruktúry vody, technológia Grander ® je konečne dostupná aj vám!

Prečo vodu vlastne revitalizovať?

Voda je všade okolo vás, pijete ju, varíte s ňou, relaxujete v nej, chladíte motory vašich áut. Obklopuje vás, je aj vo vás a vašich deťoch. Moderná doba, nepriaznivá pre životné prostredie, negatívne ovplyvňuje kvalitu vody už v jej základe - molekulárnej štruktúre. Voda stráca svoje prírodné samočistiace vlastnosti a rýchlo sa kazí, zapácha, vápenatie a hnije. Tým negatívne ovplyvňuje zdravie vás a vašich detí.

Originál Grander Technológia je technológiou ekologickou. Vode nie je nič pridané a ani nič odobraté. Mimoriadnou skúsenosťou je pri tom, že oživená voda má schopnosti, ktoré v prírode vykazuje čoraz menej vodstva: vysoká odolnosť, ktorá ju robí rezistentnú proti vonkajším vplyvom. Žiadne riziko! Záruka vrátenia peňazí po dobu 3 mesiacov! Využite našu mimoriadnu ponuku - trojmesačnej skúšobnej prevádzky! Ak usúdite, že Granderova technológia nesplnila vaše očakávania (napr. priaznivé zdravotné účinky sa prejavia asi po mesiaci užívania).

Tovar posielame na dobierku v Českej i Slovenskej republike.

"Mnohé vodárne používajú povrchovú vodu na výrobu pitnej vody. Tieto povrchové vody často obsahujú menšie množstvo organických zlúčenín, ktoré sú v nich rozpustené. Pri dezinfekcii chlórom vznikajú takzvané chlórované aromatické uhľovodíky - nebezpečné zlúčeniny, ktoré majú škodlivý účinok na dedičnosť a povzbudzujú vznik rakoviny. Grander Technológia znižuje mutagénne vplyvy vo vode." Prof. Dr. Jurij Rachmanin, viceprezident Ruskej akadémie vied, člen expertnej skupiny pri Svetovej zdravotníckej organizácii.
"Z uvedených výsledkov možno jednoznačne potvrdiť, že zariadenie na úpravu vody podľa GRANDER nie je založené len na princípe magnetického ovplyvnenie prechádzajúcej kvapaliny. Toto zariadenie významne modifikuje fyzikálne vlastnosti kvapaliny v porovnaní s kvapalinou pôvodnou. " MVDr. Lubomír Chmelař, Ph.D., Ústav biológie a zoológie VFU Brno.

Praktické účinky

Ušetríte až 50 % pracích a čistiacich prostriedkov
Ušetríte na balenej vode
Voda sa stane nekonečne trvanlivá
Získa antikorózne vlastnosti
Voda a nápoje sú jemnejšie alebo aj „hladšie“
Jedlo na jej báze chutí lepšie
Viditeľne podporuje rast rastlín a kvetov, atd.

Zdravotné účinky

Oživenie a omladenie celého organizmu
Posilnenie imunitného systému
Chlór vo vode prestane zapáchať, dráždiť pokožku a sliznice
Zlepšenie kvality pleti
Blahodárne účinky na vlasy
Zvýšenie vitality a energie, rýchlejšia detoxikácia
Zvyšuje relaxačné účinky

Čo to je revitalizácia vody?

Revitalizácia vody podľa Grander ® Technológia je patentované know-how na obnovenie prírodných kvalít vody vynájdené v Tirolsku pánom Johannom GRANDER. Originál Grander ® Technológia je technológiou ekologickou. Vode nie je nič pridané a ani nič odobraté. Cieľom Johanna GRANDER bolo, vytvoriť prenositeľnosť vlastností oživenej vody - so všetkými svojimi pozitívnymi účinkami pre ľudí, zvieratá a rastliny - na všetku vodu.

1. Obnovenie molekulárnej štruktúry.
Prietokom Granderovou jednotkou je molekulárna štruktúra upravovanej vody posilnená ("resetovanie" na pôvodné hodnoty). Použitím sa mení štruktúrová mriežka vody. Mriežky sa stávajú menšími, čo je preukázateľné infračervenou a UV - spektroskopiou. Súčasne sa mení aj povrchové napätie.

2. Mikrobiologická stabilizácia.
Obnovená molekulárna štruktúra podporuje mikrobiológiu vody a obnovuje jej samočistiace vlastnosti. Pozitívne mikroorganizmy sú Granderovou technológiou podporené (Pin-points), rozmnožujú sa delením každých 20 - 30 min. (Veľkosť: 0,03 -1 mikrometrov). Škodlivé mikroorganizmy sú Pin-points ničené, jedná sa o vírusy rozmnožujúce sa o veľkosti 20 - 100 mikrometrov.

3. Výsledok.
Zlúčením týchto dvoch prvkov dostávame revitalizovanú vodu, ktorá má nespočetné množstvo pozitívnych zdravotných i praktických účinkov aplikovateľných ako v domácnostiach, tak aj v priemysle. Mimoriadnou skúsenosťou je, že "oživená" voda má schopnosti, ktoré v prírode vykazuje čoraz menej vodstva: vode je zopakovaná obzvlášť vysoká odolnosť, ktorá ju robí rezistentnú oproti vonkajším vplyvom.

5 hlavných dôvodov úpravy vody

1. GRANDER zvyšuje relaxačné účinky vody
Voda po revitalizácii Granderovými jednotkami získava väčšie relaxačné účinky a dochádza k zlepšeniu zdravotného stavu, prílivu síl a vitality. Odporúčame: revitalizátory Grander W.

2. GRANDER šetrí
GRANDER technológia je nielen ekologická, ale aj ekonomická! Odporúčame video na našej internetovej stránke. Odporúčame: revitalizátory Grander W a K a valcové jednotky Grander.

3. GRANDER chutí
Veľký potenciál GRANDER technológie je v kulinárstve - áno voda je v každom jedle. Potraviny vydržia až o 50 % dlhšie. Začnite ako tisíce ľudí s Grander PENERGIZER a doskou Grander UVO.

4. GRANDER trvá
Grander účinok neklesá. Voda sa v podstate stane nekonečne trvanlivou - získava späť samočistiace vlastnosti. Odporúčame: revitalizátory Grander W a dosku Grander UVO.

5. GRANDER je ekologický
GRANDER Technológia nepotrebuje prúd, servis a chemikálie a sama o sebe navyše prospieva zlepšeniu životného prostredia. Grander technológia pozitívne podporuje rast kvetov a rastlín - je vhodná pre záhradníctvo a poľnohospodárstvo, do rybníkov a biotopov.

Zákaznícka podpora: + 420 774 727 571, e-mail: **grander@vodaeco.cz**

e-shop.vodaeco.cz

Pekáreň Harmónia

pre lepší život bez lepku...

VIEDENSKÉ PEKÁRNE

Viedenské pekárne sa menia na Pekáreň Harmónia.

Sme hrdí, že sme tu pre Vás od roku 1992.

Po viac ako dvadsiatich rokoch sme sa rozhodli vniesť do nášho pekárenského života trocha nového čerstvého vzduchu a ten nám privial aj nový názov.

Vieme, že žiť s celiakiou v ***harmónii*** nie je vždy jednoduché a preto sa opierame o naše dlhoročné skúsenosti, aby sme vám zjednodušili každodenný život, ako i spríjemnili zvláštne chvíle prostredníctvom ***kvalitných pekárenských a cukrárenských výrobkov.*** Sme tu preto, aby ste sa nemuseli trápiť ako vašim drahým pripraviť bezlepkovú tortu k sviatku, čo nabaliť ratolestiam do školy na desiatu alebo akú bezlepkovú maškrtu si dopriať k čaju.

Už 20 rokov pre vás s chuťou vyrábame produkty ako najlepšie vieme, ***vlastnými rukami*** a s kúskom srdca v každom z nich. Neustále sa zdokonaľujeme a obohacujeme našu ponuku o nové dobroty. Snažíme sa o široký sortiment ako sladkej tak i slanej ponuky. Používame ***kvalitné suroviny, bez umelých farbív a konzervačných látok.*** Pečieme tak, ako by sme si piekli na vlastný stôl a pre našich blízkych. Garantujeme vám preto vysokú kvalitu a bezpečnosť výrobkov. U nás nájdete nie len dobrý ***bezlepkový chlieb či koláče, ale aj torty a zákusky.*** Pre tých, ktorí dávajú prednosť vlastnej rúre máme aj rôzne ***zmesi na pečenie.***

Ak Vám predsa len niečo v ponuke chýba dajte nám vedieť a my sa pokúsime vyhovieť.

ZĽAVA 15% na prvý nákup

s registráciou v internetovom obchode

uveďte do pripomienky k objednávke BezLepku

Pekáreň Harmónia

pre lepší život bez lepku...

vám ponúka:

Chlieb a pečivo
biely, tmavý, ľanový,
pohánkovo kukuričný,
slnečnicový i pagáče ...

Múky a zmesi
zmesi na pečenie alpského,
bieleho i tmavého chleba
ako aj koláčov

Torty a cukrovinky
torty, vanilkové rožky,
muffiny, medovníky,
piškóty a iné dobroty...

Sladké pečivo
bábovky, makový i
orechový závin, vianočka
plundrové pečivo...

Polotovary
lístkové cesto, pizzový
korpus, knedľa,
predpečené pečivo...

Celý sortiment nájdete v internetovom obchode na **www.pekarenharmonia.sk.**
Objednať si môžete na: **objednavky@pekarenharmonia.sk**, 033 647 5366, 0905 290 644
Objednávky rozvážame kuriérskou službou raz do týždňa **aj na dobierku**, osobne si tovar môžete **vyzdvihnúť** v pekárni v Modre a predajni na Cintorínskej 3/A v Bratislave.

Foto: archív Jem iné

BEZLEPKOVÉ TYČINKY

Potrebujeme:

- 250 g kukuričnej múky
- 500 g pohánkovej múky
- 250 g masla
- 360 ml sójovej smotany
- 2 strúčiky cesnaku
- 3 lyžičky soli
- 200 g údeného tofu
- kurkumu, čierne korenie
- vajíčko na potretie a farebný sezam na posypanie

Všetky suroviny (okrem vajíčka a sezamu) spolu dôkladne vymiešame, (tofu nastrúhame na tekvicovom strúhadle) a necháme chvíľku postáť.

Cesto vyvaľkáme na tenko a nožom nakrájame na tenké prúžky. Poukladáme na plech vyložený papierom, potrieme vajíčkom a posypeme sezamom. Pečieme na 160 stupňov cca 15 minút.

CVIKLOVO-MRKVOVÝ ŠALÁT

Potrebujeme:

- 500 g cvikle
- 2 jablčka
- 100 g vlašských orechov
- citrón
- soľ
- čierne korenie
- muškátový oriešok

Cviklu uvaríme do mäkka, nastrúhame spolu s jablkom na hrubom strúhadle, pomelieme orechy. Všetko dôkladne premiešame, ochutíme citrónom, soľou a čiernym korením.

www.jemine.sk

KOKOSOVO-BANÁNOVO -ORECHOVÝ KOLÁČ BEZ MÚKY

Potrebujeme:

- 200 g surového trstinového cukru
- 200 g mixu pomletých vlašských, pekanových a (alebo) lieskových orechov
- štipka nastrúhaného muškátového orieška
- 200 g masla
- 3 vajíčka
- 2 banány
- 1 jablko
- 200 g strúhaného kokosu

Vajíčka ručne vymiešame s cukrom, pridáme muškátový oriešok, maslo a orechy. Zmixujeme do hladka.
Banán rozmačkáme, jablko na jemno nastrúhame a všetko vmiešame do cesta. Do vymastenej formy rovnomerne rozložíme ovocno - kokosovú zmes a dáme piecť na 165 stupňov na cca 30 - 35 minút. Po upečení odporúčame poliať javorovým sirupom a posypať pekanovými orechami, prípadne posypať kokosom.

Foto: Martin Črep

Značka Jem iné vznikla ako dvojzmysel. Spočiatku to bola reakcia okolia na to čo jeho zakladateľka Janica je, kedy vo svojom okolí počúvala "Jeminé, čo to zase ješ?" a vznikla tak odpoveď "Jem iné!"

Občianske združenie Jem iné pripravuje zdravší catering, recepty na mieru a bojuje proti nekvalitným fast-foodom. Inšpiruje ľudí, snaží sa v nich opäť oživiť tradíciu varenia, vzdeláva v oblasti stravovania a vnáša do kuchyne viac kreativity. Znakom toho, že Jem iné to robí naozaj dobre, je získanie statusu ambasadora a oficiálneho zástupcu svetovej komunity stravovacej revolúcie Food Revolution Foundation Jamieho Olivera.

Projekt školy varenia Jem iné vznikol s cieľom podporovať kultúru plnohodnotného stravovania a zdravého komunitného života prostredníctvom organizovania kurzov varenia a workshopov venovaných zdravej a vyváženej strave, zameraných na osvetu, vzdelávanie a integráciu.

Foto: Mária Candráková

o.z. Jem iné, prevádzka: Stará Tržnica, Námestie SNP 25, 811 01 Bratislava
www.jemine.sk

Na bezlepkovej a bezlaktózovej vlne

Za rozširovaním sortimentu potravín pre zdravie je podľa Jaroslava Fotula zapálenosť pre vec i osobné motívy

V čase prudkého nárastu civilizačných ochorení každého druhu, vrátane alergií, si človek začína uvedomovať škodlivosť zdravotne nevyhovujúcich potravín s množstvom prídavných látok pre svoje zdravie. Spoločnosť LABAŠ, s.r.o., Košice, ktorá sa zaoberá veľkoobchodom a maloobchodom s potravinami, prevádzkuje sieť vlastných supermarketov Fresh a potravinami zásobuje ďalšie tisíce predajní po celom Slovensku, sa výrazne zasadzuje za to, aby človek konzumoval len také potraviny, ktoré mu neškodia. Tejto téme sa venuje najmä výkonný riaditeľ spoločnosti pán Jaroslav Fotul, o ktorom je známe, že nedovolí prebrať od dodávateľa tovar, keď sa mu zdá, že je v ňom priveľa prídavných látok, tzv. éčiek.

„Tovar nepreberieme, aj keď možno že to množstvo éčiek vo výrobku je ešte v norme. Myslíme si, že človek má právo konzumovať potraviny, ktoré sú potravinami a nie skladiskom rôznych konzervantov, umelých aromatických látok, farbív a leštidiel,“ hovorí a ako príklad uvádza mäsové výrobky - napríklad šunku či salámu. V spoločnosti LABAŠ podľa jeho slov panuje názor, že keď je mäsový výrobok, tak má byť zdravý a vyrobený z mäsa a nie zo pšeničnej múky!

„Nehovoriac už o tom, že múka v mäsovom výrobku je dosť nevzhľadná, ale viditeľná, tak ju niektorí výrobcovia maskujú umelými farbivami a leštidlami, ktoré sú nezdravé, no navonok vytvárajú dojem krásneho, šťavnatého a predovšetkým zdravého mäsového výrobku, hoci opak je pravdou. My však touto cestou nejdeme a nikdy nepôjdeme!“

Čerstvé každý deň

Pšeničnú múku sme nespomenuli náhodou, keďže spoločnosť LABAŠ a jej manažment sú zanietenými bojovníkmi za čoraz širšiu a zaujímavejšiu ponuku potravín vhodných pre chorých na celiakiu a intoleranciu laktózy.
„Poviem to inak. Ešte prednedávnom vo väčšine predajní potravín na Slovensku to fungovalo tak, že bezlepkový chlieb a pečivo, na ktoré sú odkázaní chorí na celiakiu, bol len dvakrát do týždňa, niekde dokonca sa musel niekoľko dní dopredu objednať ako v stredoveku, človek si ho doslova ako škrečok musel kupovať do zásoby, potom zamraziť, neskôr rozmraziť a tak ďalej. Keď som videl, ako to zdravotne postihnutým ľuďom sťažuje život, tak som si povedal, že s tým musíme niečo robiť a prelomiť všetky zaužívané zvyklosti.“

Spoločnosť LABAŠ to dokázala, o čom svedčí, že celiatici a ich príbuzní vysoko oceňujú, že v supermarketoch Fresh je nielenže široký a zaujímavý sortiment bezlepkového chleba a pečiva, ale najmä to, že čerstvé bezlepkové výrobky sú k dispozícii každý deň. *„Ľudia to naozaj vedia oceniť, dostávame aj veľa listov, emailov. Ale najviac podnetov je priamo v predajniach,“* zdôrazňuje riaditeľ spoločnosti a dodáva: *„Minule som sa zoznámil s jednými, ktorí robili veľký nákup, dlho a starostlivo vyberali predovšetkým prirodzene bezlepkové veci - ryžové a kukuričné cestoviny.“*

Pristavil sa pri nich, že im poradí, pomôže. *„Zarozprávali sme sa, dozvedel som sa, že bývajú v Prahe a vždy, keď prídu za mamou k nám na východ, nakúpia si tu do zásoby, lebo v Prahe na jednom mieste vraj všetko pokope nenájdu a navyše, bezlepkové veci sú tam drahšie než v supermarketoch FRESH .“*

Jednou z hlavných ideí spoločnosti LABAŠ je nielen zabezpečovať kvalitné a zdravé výrobky pre zdravých i chorých, vrátane tých, ktorí sú odkázaní na bezlepkové potraviny, ale hlavne denno-denne sa starať o to, aby tieto výrobky boli neustále na pulte. A čerstvé!

„Aby celiatici, lebo o nich teraz hovoríme, nemali sklad doma, ale u nás. Aby vedeli, že keď k nám prídu v hociktorý deň, vždy tu nájdu bohatú ponuku nielen kvalitných a cenovo dostupných bezlepkových výrobkov, ale najmä chutných. Vychádzame z toho, že pacienti s bezlepkovou diétou sú tiež len ľudia a tiež majú nárok pochutiť si na vynikajúcich, jazyku i oku lahodiacich výrobkoch a osladiť si život pre nich vhodnými sladkosťami. Ale to isté sa týka aj ľudí s laktózovou intoleranciou.“

Je to **porucha trávenia**, pod ktorú sa podpisuje znížená alebo aj úplne chýbajúca aktivita enzýmu **laktáza**, ktorá je pre život veľmi dôležitá, keďže **štiepi mliečny cukor** čiže laktózu na jednoduché cukry. **Neštiepená laktóza** sa do organizmu nevstrebáva a spôsobuje človeku problémy s trávením, kŕče, silné bolesti brucha. Pripomeňme, že laktóza je mliečny cukor, ktorý je prirodzenou súčasťou mlieka a mliečnych výrobkov, **z potravinárskeho hľadiska** je dôležité najmä to, že je obsiahnutá prakticky vo všetkých potravinách, v ktorých sa nachádza mlieko. Podľa odborných štúdií laktózovou intoleranciou trpí zhruba pätina populácie. Niektoré rasy a národy sú ňou postihnuté viac (v južnej Európe, ale najmä v Afrike a v niektorých častiach Ázie), iné menej (napríklad severské národy Európy), ale v celosvetovom meradle a napokon aj u nás v strednej Európe je to cca 20 percent obyvateľstva. Zhruba každý piaty dospelý človek! Ako predčasom upozornila MUDr. Iveta Čierna z 2. detskej kliniky Lekárskej fakulty UK v Bratislave, **so zvyšujúcim sa vekom** výskyt intolerancie laktózy u ľudí **narastá**. Jej liečba spočíva v eliminácii laktózy, a to buď čiastočne alebo aj úplne.

Jestvujú totiž viaceré typy laktózovej intolerancie; pri niektorých človek dokáže istú časť laktózy stráviť. *„Liečba bezlaktózovou diétou je prísne individuálna,“* zdôrazňujú medicínski odborníci.

Pre výrobcov i predajcov potravín sú ľudia s laktózovou intoleranciou zaujímavou cieľovou skupinou zákazníkov s veľmi špecifickými požiadavkami na potraviny, teda skupinou, ktorej sa treba zvlášť venovať. Žiaľ, mnohé obchodné reťazce na Slovensku túto stále sa zväčšujúcu societu obchádzajú. **Na opačnom konci** stojí spoločnosť LABAŠ, ktorá im ponúka širokú paletu výrobkov, vrátane obľúbených bezlaktózových jogurtov. A tak ako pri bezlepkových výrobkoch, aj v tomto prípade sa drží zásady: dostupné každý deň, zdravé a čerstvé! Aj v tomto segmente platí, že spoločnosť preberie od dodávateľa len taký tovar, ktorý je zdraviu prospešný a neobsahuje priveľa éčiek.

Charita alebo biznis?

Ponúka sa otázka, či to, čo riaditeľ so svojím kolektívom robí a že tak zapálene bojuje za zdravé potraviny, už nie je len o biznise, ale skôr o dobročinnej činnosti, o charite. Vieme vôbec, čo ho k tomu vedie?

Sám priznáva, že neustále sledovať všetky tieto veci a skúmať zloženie potravín vrátane éčiek, z ktorých mnohé sú na báze pšenice a iných obilnín a z medicínskeho hľadiska sa neustále prehodnocujú, to všetko si vyžaduje čas, námahu a zvýšené nároky na organizáciu práce. Týmto otázkam sa preto venuje pozornosť aj na **pravidelných školeniach** manažérov a zamestnancov spoločnosti.

„Musíme sami čo najviac študovať, aby sa kupujúci pri pulte nemusel zbytočne zaťažovať tým, či ten-ktorý výrobok je pre neho vhodný alebo nie. To z veľkej časti zaňho robíme my. Samozrejme, že na predaji potravín by sa dalo zarobiť oveľa ľahšie - odoberať všetko, čo ponúknu dodávatelia a nestarať sa o zloženie tovaru a zdravotné dôsledky škodlivín, ktoré obsahuje. My však ideme inou cestou. Dokonca sme prednedávnom prijali manažéra, ktorý sa špecializuje výlučne na bezlepkové a celozrné pečivo a bio pečivo.“

Nedá nám ale nepodpichnúť, že bojovať za zdravé potraviny a za každú cenu vychádzať v ústrety zdravotne postihnutým ľuďom odkázaným na diétne stravovanie nie je z ekonomického hľadiska veľmi lukratívna záležitosť. Obchodník totiž musí v prvom rade pozerať na zisk.

„Ale títo ľudia k nám chodia denno-denne nakupovať - nielen diétne potraviny, ale aj ostatný tovar a nám sa to v konečnom dôsledku vráti. Nakupujú u nás najmä ovocie a zeleninu. V tomto segmente sa nám veľmi darí, keďže sme jedna z mála sietí potravinárskych predajní, kde je každý deň, zdôrazňujem: každý deň čerstvá ponuka ovocia, zeleniny a tak medziročne zaznamenávame v tomto segmente nárast tržieb o neuveriteľných 40 percent!“

Videl som, ako sa trápi

A čo pána Fotula k boju za zdravé potraviny osobne vedie? Priznáva, že je za tým aj osobná a rodinná motivácia:
„V mojom prípade je to manželka, ktorá je odkázaná na bezlepkovú i bezlaktózovú diétu a keď som videl úzky okruh toho, čo môže konzumovať a ako jej to komplikuje život, vtedy som si povedal, že týmto ľuďom by sme to mali nejako uľahčiť. Videl som koľko sa trápila, koľko sa nachodila, kým si kedysi kúpila čo chcela a mohla zjesť, a to ma motivovalo, hnalo dopredu. Výsledok sa dostavil - ponúkame širokú paletu bezlaktózových a bezlepkových potravín. Každý si môže vybrať!“

Ale takáto rodinná motivácia sa vraj netýka len obchodnej siete, ale aj výrobcov. *„Za všetky príklady uvediem aspoň Pečivárne Liptovský Hrádok, s ktorými úzko spolupracujeme a ktoré okrem iného vyrábajú aj bezlepkové sušienky a oblátky. Keď som sa o ne bližšie zaujímal, dozvedel som sa, že majiteľ spoločnosti má príbuzných trpiacich celiakiou. Keby to tak nebolo, možno by takýto sortiment nikdy nevyrábali, lebo produkcia bezlepkových a bezlaktózových potravín je technologicky, časovo i finančne veľmi náročná. A ekonomicky sa nie vždy vyplatí. Vždy sa to ale vráti na zdraví ľudí.“*

A to je tá hlavná myšlienka, ten hlavný motív a spoločnosť LABAŠ preto prináša každý deň široký sortiment kvalitných a chutných bezlepkových a bezlaktózových výrobkov. Či už je to chlieb, pečivo, jogurty a tvarohové dezerty alebo aj vynikajúce mäsové výrobky, do ktorých ľudia so zdravotnými obmedzeniami môžu bez obáv a z plnej chuti smelo zahryznúť. Lebo slogan LABAŠ, nájdeš čo hľadáš platí aj pre zdravotne postihnutých s najrozličnejšími diétami.

Čistá a neupravovaná

Boj spoločnosti LABAŠ za zdravé potraviny sa netýka len ľudí odkázaných na bezlepkovú a bezlaktózovú diétu, čo pán Fotul potvrdil slovami:
„Ide nám o všetkých našich zákazníkov bez ohľadu na to, či majú alebo nemajú zdravotné obmedzenia, pravda, vždy prihliadame na špecifiká ľudí s rôznymi chronickými ochoreniami a tak v ponuke máme široký sortiment potravín napríklad aj pre diabetikov. A medzi produktmi pre zdravie má u nás svoje pevné miesto aj voda bez deutéria, presnejšie povedané voda so zníženým obsahom tohto prvku, ktorá je výslovne vhodná pre onkologických pacientov, ale aj pre ostatných ľudí - ako účinná prevencia pred nádorovými ochoreniami. Dodávame ju v 5 litrových fľašiach, upozorňujem však, že táto voda nie je produktom niektorej chemickej prevádzky, ale je to čistá a ničím neupravovaná prírodná voda. Preto pre jej konzumáciu nejestvujú žiadne obmedzenia!“

V Supermarketoch FRESH nájdete široké spektrum zdravých BIO potravín, bezlepkových, bezlaktózových a DIA potravín. Ak by ste v našom sortimente nenašli tovar o ktorý máte záujem, nech sa páči, kontaktujte nás na e-mail: zdravie@labas.sk a my sa vám ho pokúsime zabezpečiť.

Pečivárne
Lipt. Hrádok, s.r.o.

Ponúkané výrobky sú jedinečné svojím zložením a obohacujúcimi prvkami ako sú

- **Amarant** - obilnina neobsahujúca lepok. Vyznačuje sa mimoriadnym obsahom a kvalitou bielkovín, vlákniny, minerálnych látok ako aj vitamínov, najmä B2. Vďaka obsahu zložených cukrov - škrobu amylopektínu a výhodnému glykemickému indexu je vhodná pri diabetickej diéte u pacientov s cukrovkou a u obéznych pacientov.

- **Fruktóza** – nezaťažuje organizmus, rýchlejšie metabolizuje bez spoluúčasti inzulínu. Je hodnotnejšia ako samotný cukor, je energetickou vzpruhou pre športovcov, pre organizmus zaťažovaný fyzickou a psychickou námahou. Fruktóza je preto vhodná aj pre diabetikov, staršie osoby a pre deti.

- **Kyselina listová** – je nezastupiteľná pri tvorbe červených krviniek, syntéze DNA a raste tkaniva. Stimuluje tvorbu žalúdočnej kyseliny, potláča zvyšovanie rizika a závažnosti infarktu myokardu. Nedostatok v tehotenstve je spojený s potratom, nízkou pôrodnou váhou novorodenca a defektmi nervovej trubice.

- **Vláknina** – Priaznivo ovplyvňuje tráviace procesy, peristaltiku čriev a samotné vyprázdňovanie.

Vysoký štandard kvality výrobkov sme vyvinuli pridaním výživových látok v zdravej forme – orieškov (sú veľkým zdrojom proteínov, minerálov a antioxidantov), ďatlí, hrozienok, brusníc a vitamínov.

- **Brusnice** - sú bohatým zdrojom vitamínov C a K a spolu s obsiahnutými polyfenolmi fungujú ako efektívny antioxidant. Výborne účinkujú aj proti hnačke, skleróze, bolestivej menštruácii, a vďaka vysokému obsahu vitamínu C aj proti chrípke. Látky obsiahnuté v brusniciach chránia nielen pred zápalom močových ciest, ale rovnako aj pred infekciami v iných častiach tela.

- **Arónia** - plody arónie majú blahodarný vplyv na krvný obeh, znižujú hladinu cholesterolu v krvi a krvný tlak. Odporúčajú sa pri ateroskleróze. Prospešné sú aj pri cukrovke - obsahujú totiž prírodný sorbit - sladidlo vhodné aj pre diabetikov.

- **Čierne ríbezle** - obsahujú cenné výživné a pre zdravie človeka veľmi užitočné látky. Z cukrov je to najmä glukóza (hroznový cukor) a fruktóza (ovocný cukor), obsahujú veľké množstvo vitamínu C, ktorý pôsobí proti infekčným chorobám, pri tvorbe väziva, regenerácii kostných tkanív a pri hojení rán.

Pečivárne Liptovský Hrádok, s.r.o., Liptovská Porúbka 347, 033 01 Liptovský Hrádok

Telefón: +421 44522452, +421 445221062 Fax: +421 445207238

E-mail: marketing@plh.sk, odbyt@plh.sk

www.pecivarne.sk

LEPOK: TAKMER ŤA NEPOZNÁME

Ak by ste pridali do pšeničnej múky vodu, zamiesili zmes na cesto a potom túto hmotu prepláchli pod tečúcou vodou, aby sa vyplavili škroby a vláknina, ostala by vám zmes bielkovín nazývaná lepok.
Pšenica je hlavným zdrojom lepku v strave, pretože pšeničné produkty dominujú nášmu jedálnemu lístku (väčšina ľudí nemá vo zvyku konzumovať hojné množstvá jačmeňa, raže, kamutu alebo tritikale, ktoré sú ďalšími zdrojmi lepku). Keď teda hovorím o lepku, mám na mysli predovšetkým pšenicu.

Kým pšenica je z hľadiska objemu, najmä sacharidov vo forme amylopektínu A, bielkovina, lepok je to, čo robí pšenicu pšenicou. Lepok je unikátna zložka pšenice, vďaka ktorej je cesto „cestovité": dá sa natiahnuť, vaľkať, rozprestrieť, skrátiť, čo je pekárenská gymnastika, ktorá sa nedá dosiahnuť s ryžovou múkou, kukuričnou múkou ani so žiadnou inou obilninou. Lepok umožňuje výrobcovi pizze cesto vyvaľkať, vyhodiť a vytvarovať do jej zvyčajného plochého tvaru. Lepok umožňuje cesto natiahnuť a dať vykysnúť, keď proces kvasenia spôsobí, že sa naplní vzduchovými bublinkami. Typickú kvalitu cesta vytvoreného z jednoduchej zmesi pšeničnej múky a vody (tieto vlastnosti vedci nazývajú viskoelasticita a súdržnosť) spôsobuje lepok. Kým pšenica je z väčšej časti sacharid a iba 10 až 15 percent tvoria bielkoviny, 80 percent týchto bielkovín tvorí lepok. Pšenica bez lepku by stratila jedinečné vlastnosti, ktoré premenia cesto na žemle, pizzu alebo taliansku focacciu.

Krátka lekcia o lepku (gluténe) by mohla mať názov „Poznaj svojho nepriateľa". Glutény v pšeničnej rastline sú úschovne bielkovín, vďaka uchovanému uhlíku a dusíku vyklíčia semená a narastú nové rastliny pšenice. Kvasenie, pri ktorom dáme dokopy pšenicu s kvasnicami, by nebolo možné bez lepku, a preto je lepok v pšeničnej múke taký dôležitý.

Pojem „lepok" zahŕňa dve hlavné skupiny bielkovín, gliadíny a gluteíny. Gliadíny, skupina proteínov, ktorá najvýraznejšie spúšťa imunitnú reakciu pri celiakii, má tri podtypy: alfa/betagliadíny, gamagliadíny a omegagliadíny. Podobne ako amylopektín sú gluteníny veľké opakujúce sa štruktúry, odborne polyméry, zložené z jednoduchších štruktúr. Pevnosť cesta závisí od veľkých polymerických glutenínov, geneticky naprogramovej vlastnosti, ktorú účelovo zvolili pestovatelia rastlín.
Glutén z jednej odrody pšenice sa môže štruktúrou dosť

odlišovať od inej odrody. Gluténové bielkoviny produkované pšenicou jednozrnnou sa napríklad značne líšia od gluténových bielkovín pšenice dvojzrnnej, ktoré sú zase odlišné od gluténových bielkovín Triticum aestivum. Keďže jednozrnná pšenica so štrnástimi chromozómami, obsahujúcimi takzvaný genóm (súbor génov) má najmenšiu chromozomálnu sadu, má zároveň najmenej kódov pre počet a rozmanitosť gluténov. Pšenica dvojzrnná s dvadsiatimi ôsmimi chromozómami, obsahujúca genóm A s pridaným genómom B, má kódy pre vyššiu rozmanitosť gluténov. Triticum aestivum so štyridsiatimi dvomi chromozómami má s genómami A, B a D najvyššiu rozmanitosť gluténov, a to dokonca vo svojej pôvodnej podobe ešte z čias, než ju ľudia začali krížiť. Hybridizačné pokusy posledných päťdesiatich rokov vytvorili v Triticum aestivum množstvo ďalších zmien, pričom väčšina z nich predstavovala účelové modifikácie genómu D, ktoré určujú pekárenské a estetické vlastnosti múky. Faktom je, že gény umiestnené v genóme D sa najčastejšie označujú za zdroj lepku, ktorý spúšťa celiakiu. Práve genóm D modernej pšenice Triticum aestivum sa stal ohniskom všetkých možných hókusov - pókusov rastlinných genetikov. Koncentrujú sa v ňom zásadné zmeny v geneticky určených vlastnostiach gluténových bielkovín. Tak isto je potenciálnym zdrojom mnohých nežiadúcich účinkov, ktoré má na ľudí konzumácia pšenice.

NEJDE IBA O LEPOK

Lepok nie je jediným potenciálnym škodcom, ktorý číha v pšeničnej múke. Okrem lepku pšenica obsahuje ďalších približne dvadsať percent negluténových bielkovín ako albumíny, prolamíny a globulíny, z ktorých sa každá líši v závislosti od odrody. Celkovo existuje vyše tisíc iných bielkovín, ktoré slúžia napríklad ako ochrana zrna pred patogénmi, zaistenie odolnosti voči vode a zabezpečenie reprodukčných funkcií. Sú tu aglutiníny, peroxidázy, alfaamylázy, serpíny a acyl-CoA oxidázy, nehovoriac o piatich formách glyceraldehydtrifosfát dehydrogenázy. Nemal by som zabudnúť spomenúť betapurotionín, puroindolíny A a B, ako aj syntázy škrobu. Pšenica nie je iba lepok.

Akoby tento bielkovinovo-enzýmový ohňostroj nestačil, výrobcovia potravín si zavolali na pomoc aj enzýmy húb, napríklad celulázy, glukoamylázy, xylanázy a betaxylosidázy, aby zlepšili kvasenie a textúru pšeničných produktov. Mnoho pekárov pridáva do svojho cesta aj sójovú múku, aby zlepšili miesenie a belosť, čím obohacujú cesto o ďalšiu zmes bielkovín a enzýmov.

Pri celiakii, ktorá je konvenčne akceptovaným (hoci nie vždy správne diagnostikovaným) príkladom zažívacích problémov spojených s pšeničným lepkom, vyvoláva gluténová bielkovina, konkrétne alfagliadín, imunitnú reakciu, pri ktorej vzniká zápal v tenkom čreve a pacient trpí brušnými kŕčmi a hnačkou. Liečba je jednoduchá: úplne sa vyhnúť čomukoľvek, čo obsahuje lepok.

Okrem celiakie však existujú aj alergické alebo anafylaktické (prudká reakcia vedúca až k šoku) reakcie na negluténové bielkoviny, vrátane alfaamylázy, thioredoxínu a glyceraldehydtrifosfát dehydrogenázy, popri ďalších asi desiatich iných. Kontakt s nimi u citlivých jedincov vyvoláva astmu, vyrážky (atopická dermatitída a žihľavka) a čo je kuriózne, aj nebezpečnú anafylaxiu vyvolanú pri cvičení (anglická skratka WDEIA). Tá je najčastejšie spájaná s pšenicou (môže nastať aj pri mäkkýšoch) a pripisuje sa rôznym omegagliadínom a glutenínom.

Skrátka, pšenica nie je iba zložitý sacharid obsahujúci lepok a otruby. Pšenica je komplexná zbierka biochemicky jedinečných zložiek, ktoré sa značne líšia podľa genetického kódu. Iba z pohľadu na svoj makový závin by ste nedokázali rozlíšiť neuveriteľnú rozmanitosť gliadínov, iných gluténových bielkovín a negluténových bielkovín, pričom mnohé z nich sú špecifické pre modernú trpasličiu pšenicu, z ktorej bol upečený. Pri prvom hite vychutnáte sladký pocit vyvolaný amylopektínom A, ktorý vystrelí vašu hladinu cukru v krvi do závratných výšok.

www.premedia.sk

CELIAKIA VO VERZII „LITE"

Hoci celiakia postihuje iba jedno percento populácie, dvomi bežnými tráviacimi ochoreniami trpí oveľa viac ľudí: hovorím o syndróme dráždivého čreva (IBS) a refluxe kyseliny (vraví sa mu aj refluxná ezofagitída, keď je zdokumentovaný ezofageálny zápal). Obidve môžu predstavovať slabšie formy celiakie, ktoré označujem ako celiakiu vo verzii „lite".

IBS je napriek svojmu častému výskytu nedostatočne preskú¬mané ochorenie. Sprevádzajú ho kŕče, bolesť brucha a hnačka alebo riedka stolica striedajúca sa so zápchou, postihuje 5 až 20 percent populácie, to záleží od presnosti definície. Predstavte si IBS ako zmätený tráviaci trakt, ktorý sa riadi zmäteným scenárom a komplikuje vám život. Pacienti sa zvyčajne podrobujú opakovaným endoskopiám a kolonoskopiám. Pretože sa u chorých na IBS nenájde žiadna viditeľná patológia, často sa táto choroba podceňuje alebo ju lekári riešia antidepresívami. Reflux kyseliny nastáva, keď sa žalúdočná kyselina dostáva naspäť do pažeráka v dôsledku laxného gastroezofageálneho zvierača, kruhového ventilu určeného na to, aby udržal kyselinu v žalúdku. Pretože pažerák nie je vybavený na to, aby toleroval kyslý obsah žalúdka, kyselina v pažeráku robí to isté, čo by kyselina spravila s lakom vášho auta: rozpúšťa ho. Reflux kyseliny sa často prejavuje ako bežné pálenie záhy spolu s horkou chuťou vzadu v ústnej dutine. Existujú dve všeobecné kategórie každého z týchto ochorení: IBS a reflux kyseliny s pozitívnymi markermi pre celiakiu a IBS a reflux kyseliny bez pozitívnych markerov pre celiakiu. Ľudia s IBS majú 4-percentnú pravdepodobnosť, že budú mať pozitívne testy na jeden alebo viacero markerov celiakie. Ľudia s refluxom kyseliny majú 10-percentnú pravdepodobnosť pozitívnych celiatických markerov.

Päťdesiatpäť percent celiatikov má naopak symptómy podobné IBS a medzi 7 a 19 percentami z nich má reflux kyseliny. Je zaujímavé, že 75 percent celiatikov zažíva po odstránení pšenice úľavu od refluxu kyseliny, pričom neceliatici, ktorí jedia pšenicu ďalej, zažívajú po užití prípravkov na potlačenie kyseliny takmer vždy recidívu. Mohla by byť teda príčinou pšenica?

Vypustite pšenicu, zlepší sa reflux kyseliny, zlepšia sa symptómy IBS. Tento efekt nanešťastie ešte nebol vyčíslený, hoci vedci už špekulujú, akú veľkú rolu zohráva lepok u neceliatických pacientoch s IBS a refluxom kyseliny. Ja osobne som bol po odstránení lepku zo stravy svedkom úplnej alebo čiastočnej úľavy od symptómov IBS a refluxu kyseliny niekoľko sto ráz, či už sú celiatické markery abnormálne alebo nie.

CELIAKIA VÁS MÔŽE OSLOBODIŤ

Celiakia je trvalé ochorenie. Aj keď nejedávate lepok mnoho rokov, celiakia alebo iné formy sprostredkovanej intolerancie lepku sú pripravené rýchlo sa vrátiť, ak zásadu porušíte. Keďže náchylnosť na celiakiu je, aspoň čiastočne, geneticky podmienená, nezmizne po zdravej výžive, cvičení, schudnutí, výživových doplnkoch, liekoch, denných klystíroch, liečivých kameňoch alebo keď sa ospravedlníte svokre. Ostane s vami, kým budete človekom a nebudete si môcť vymeniť gény s iným organizmom. Inými slovami, celiakiu máte na celý život.

Znamená to, že aj príležitostné vystavenie lepku má pre celiatika alebo osobu citlivú na lepok zdravotné následky, aj keď nenastanú okamžité symptómy ako napríklad hnačka. Ak máte celiakiu, nie je všetko stratené. Jedlo môže byť rovnako príjemné aj bez pšenice, dokonca ešte viac. Jedným zo základných, ale nedocenených fenoménov sprevádzajúcich vysadenie pšenice a lepku je, či už u celiatikov alebo u zdravých ľudí: budete si jedlo vychutnávať viac. Jete potraviny, pretože potrebujete výživu a vychutnávate ich chuť a štruktúru. Nepoháňajú vás skryté nekontrolovateľné impulzy, ktoré spúšťa pšenica.

Nerozmýšľajte o celiakii ako o bremene. Berte ju ako oslobodenie.

KOKOSOVÝ KOKTAIL S BOBUĽOVÝM OVOCÍM

Tento koktail predstavuje dokonalé raňajky, ak sa ponáhľate; poslúži však aj ako rýchla desiata. Zistíte, že vďaka kokosovému mlieku je sýtejší ako väčšina koktailov. Bobule sú jediným sladidlom, takže obsah cukru je minimálny.

JEDNA PORCIA
1/2 hrnčeka kokosového mlieka, 1/2 hrnčeka nízkotučného bieleho jogurtu, 1/4 hrnčeka čučoriedok, černíc, jahôd alebo iných bobúľ, 1/4 hrnčeka neochuteného alebo vanilkového proteínového prášku, 1 PL mletých ľanových semien (dajú sa kúpiť zomleté), 1/2 čajovej lyžičky (ČL) kokosového extraktu a 4 kocky ľadu

Zmiešajte kokosové mlieko, jogurt, bobule, proteín, ľanové semená, kokosový extrakt a kocky ľadu. Mixujte, kým koktail nie je jemný. Podávajte okamžite.

TEPLÁ KOKOSOVÁ KAŠA Z ĽANOVÝCH SEMIENOK

Budete prekvapení, aká sýta je táto jednoduchá raňajková kaša, najmä ak použijete kokosové mlieko.

JEDNA AŽ DVE PORCIE
1/2 hrnčeka kokosového mlieka, plnotučného sójového mlieka alebo nesladeného mandľového mlieka, 1/4 hrnčeka mletých ľanových semien, 1/4 hrnčeka nesladených kokosových vločiek, 1/4 hrnčeka sekaných vlašských orechov, alebo surových lúpaných slnečnicových semien, mletá škorica a 1/4 hrnčeka krájaných jahôd, čučoriedok alebo iných bobúľ

Zmiešajte mlieko, mleté ľanové semená, kokosové vločky a vlašské orechy alebo slnečnicové semená v miske vhodnej do rúry a dajte zohriať na päť minút. Servírujte ozdobené štipkou škorice a niekoľkými kúskami bobuľového ovocia podľa chuti.

Milí celiatici,
pošlite nám na e-mail: info@bezlepku.sk s predmetom mailu ŽIVOT BEZ PŠENICE, vaše obľúbené a odskúšané recepty na bezlepkové jedlá a desiatim z vás pošleme knihu, ktorú vám venuje vydavateľstvo PREMEDIA

ŽIVOT BEZ PŠENICE

William Davis

WILLIAM DAVIS, MD, je preventívny kardiológ, ktorý propagáciou života bez pšenice prispel k zníženiu srdcových chorôb a obezity. Je zakladateľom internetového programu Track Your Plague zameraného na prevenciu srdcových chorôb, často prispieva do odborných aj populárnych publikácií. So svojou manželkou a troma deťmi žije vo Fox Pointe vo Wisconsine v súlade s tým, čo hlása – hľadať v ich domácnosti celozrnné žemle či chrumkavé croissanty by bolo márne.

www.premedia.sk

BM KÁVOVINY

B. M. Kávoviny, spol. s r. o.
Bratislavská cesta 807/10
926 01 Sereď
Slovenská republika
tel.: 031 789 49 01
fax.: 031 789 49 05
sekretgr@bmkavoviny.sk
www.kavoviny.sk

Ryžové Burizony

Ľahko stráviteľná čistá expandovaná ryža, vhodná ako súčasť racionálnej a zdravej výživy. Je zdrojom vlákniny. Prirodzene neobsahuje lepok.

Arizonky Ryžové

Klasický ochutený výrobok z ryže, vyrábaný podľa tradičného výrobného postupu a osvedčenej receptúry, zo surovín, ktoré prirodzene neobsahujú lepok. Sladká pochúťka je zdrojom vlákniny.

Arizonky Ryžové s čokoládovou príchuťou

Ľahko stráviteľná pochúťka z expandovanej ryže s príchuťou čokolády, ktorá vám poskytne príjemné zasýtenie. Vyrobená zo surovín, ktoré prirodzene neobsahujú lepok. Je zdrojom vlákniny.

Arizonky Ryžové s vanilkovou príchuťou

Ľahko stráviteľná pochúťka z expandovanej ryže s príchuťou vanilky, ktorá vám poskytne príjemné zasýtenie. Vyrobená zo surovín, ktoré prirodzene neobsahujú lepok. Je zdrojom vlákniny.

Karamelky

Karamelovú pochúťku z ryžových burizonov tvorí kombinácia racionálnej výživy burizonov a typickej chuti pravého mliečneho karamelu. Suroviny prirodzene neobsahujú lepok.
Alergény: mlieko

Karamelky

Karamelovú pochúťku z ryžových burizonov tvorí kombinácia racionálnej výživy burizonov a typickej chuti pravého mliečneho karamelu. Suroviny prirodzene neobsahujú lepok.
Alergény: mlieko

Cigória

Mletá pražená kávovina, vyrobená podľa tradičnej receptúry špeciálnym spôsobom z koreňov čakanky (Cichorium intibus), ktoré prirodzene obsahujú inulín. Inulín je potravinová vláknina, ktorá pozitívnym spôsobom podporuje látkovú výmenu a zlepšuje funkciu tráviaceho systému. Neobsahuje lepok

Zlatý sen

Je ideálny na prípravu pudingov, krémov, tortových plniek, jemných ciest a korpusov. Výborný je samostatne ako dezert aj v kombinácii s ovocím, orechmi, čokoládou, rumom, kávou alebo šľahačkou. Vyrobený zo surovín prirodzene neobsahujúcich lepok.

Šľahačka v prášku

Ako náhrada čerstvej smotany na šľahanie pri príprave šľahačky s cukrom, na prípravu krémov, na ozdobu ovocných a zmrzlinových pohárov, pudingov, dezertov a múčnikov. Ako náhrada čerstvej smotany na šľahanie pri príprave slaných variácií šľahačky so soľou, chrenom, na prípravu šunkových roliek, krevetových koktailov, zjemnenie omáčok, ozdobu obložených mís a šalátov. Vyrobená zo surovín neobsahujúcich lepok.
Alergény: mliečna bielkovina.

Parížska šľahačka a krém

Po príprave vhodná na priamu konzumáciu ako dezert ochutený cukrom prípadne iným sladidlom. Je výborná na prípravu rôznych krémov ako aj na ozdobu ovocných a zmrzlinových pohárov, pudingov, dezertov a múčnikov. Vyrobená zo surovín neobsahujúcich lepok.
Alergény: mliečna bielkovina.

Puding s čokoládovou arómou

Klasický výrobok určený po príprave na priamu konzumáciu ako dezert alebo na prípravu rôznych krémov a poliev podľa vašej fantázie. Vyrobený zo surovín prirodzene neobsahujúcich lepok.

Puding s jahodovou arómou

Klasický výrobok určený po príprave na priamu konzumáciu ako dezert alebo na prípravu rôznych krémov a poliev podľa vašej fantázie. Vyrobený zo surovín prirodzene neobsahujúcich lepok.

Puding s karamelovou arómou

Klasický výrobok určený po príprave na priamu konzumáciu ako dezert alebo na prípravu rôznych krémov a poliev podľa vašej fantázie. Vyrobený zo surovín prirodzene neobsahujúcich lepok.

Puding s vanilkovou arómou

Klasický výrobok určený po príprave na priamu konzumáciu ako dezert alebo na prípravu rôznych krémov a poliev podľa vašej fantázie. Vyrobený zo surovín prirodzene neobsahujúcich lepok.

Každodenná príjemná dávka mladosti a zdravia v káve

Prírodné produkty sú čím ďalej, tým vyhľadávanejšie. Jedným zo zázračných darov prírody je vzácna huba Reishi (čínsky Lingzhi a latinsky Ganoderma Lucidum), ktorá je známa svojimi účinkami už tisíce rokov. Dlho však bola dostupná len najvyšším spoločenským vrstvám. Vďaka svojim účinkom je nazývaná kráľovnou liečivých rastlín alebo hubou nesmrteľnosti.

Reishi normalizuje fyzické procesy

- zvyšuje vylučovanie toxínov,
- posiľňuje imunitný systém,
- spomaľuje rast abnormálnych buniek,
- ochraňuje pečeň,
- má antibakteriálne účinky,
- pomáha regulovať krvný tlak,
- hladinu cholesterolu v krvi, má odkysľovací efekt
- a celkovo harmonizuje a omladzuje organizmus.

Jedna vec je, že máme k dispozícii unikátny produkt z prírody pre zdravie a druhá, či ho vydržíme aj každodenne užívať. Ideálne riešenie je pridať tento produkt do niečoho, čo máme na stole každý deň – do kávy.

Kávu si doprajeme ako relax, ale aj povzbudenie, dokonca niekoľkokrát za deň. Unikátne spojenie kávy v bio kvalite z Brazílie a výťažku z huby Reishi je pre organizmus vynikajúcou alternatívou.

Kávu dostanete vo viacerých alternatívach. K dispozícii sú aj zdravé kombinácie vyrobené bez gluténových a laktózových zložiek. Mlieko je nahradené smotanou rastlinného pôvodu a sladená je trstinovým cukrom. Výťažky z tejto vzácnej huby sú využité aj v ďalších produktoch ako je čaj, vynikajúca zubná pasta bez fluóru, prírodné mydlo a rôzne doplnky stravy.

Boh nám dal huby, ktoré vedia zabíjať a preto nám dal aj huby, ktoré dokážu človeka uzdraviť. Všetko je v rovnováhe.

Viac info a možnosť objednania si produktov na **www.tajomstvoreishi.sk**.

ČOKOLÁDA

„AZTÉCKY BOH QUETZALCOATL ZOSTÚPIL Z NEBIES A PRINIESOL NA ZEM KAKAOVNÍK, KTORÝ UKRADOL V RAJI, " TO HOVORÍ STARÁ INDIÁNSKA LEGENDA. AZTÉKOVIA VERILI, ŽE KAKAOVNÍK JE VZÁCNY STROM, KTORÝ JE SYMBOLOM ŽIVOTA A PLODNOSTI.

Základom čokolády je kakao, ktoré sa získava z bôbov tropického stromu kakaovníka. Veľké kakaové plantáže sa nachádzajú v okolí rovníka v západnej Afrike, ale najkvalitnejšie kakaové bôby rastú na stromoch v strednej a južnej Amerike. Kakao má v svojej prirodzenej podobe silnú horkú chuť. Aztécki indiáni nepoznali cukor a tak na vylepšenie chuti čokoládového nápoja používali ako náhradu rôzne druhy korenia (chilli, vanilka, alebo klinčeky). História čokolády sa v Európe začala písať od 15. storočia, kedy španielsky dobyvateľ Hernando Cortéz priviezol znalosti o výrobe horúceho povzbudzujúceho nápoja „xocolatl", čo v indiánskom jazyku znamená ovocie a voda. Pri dobývaní Mexika Cortézovi zachutila čokoláda vyšľahaná do lahodnej peny, ktorá sa podávala na slávnosti pri stretnutí s vládcom Aztékov - Montezumom. Kakaové bôby boli veľmi vzácne a preto z nich vyrobený čokoládový nápoj mohli piť iba panovníci. Pôvodná receptúra prípravy tohto nápoja spočívala v rozomletí plodov zeleného kakaovníka, následným zahustením kukuričnou múkou a dochutením vanilkou a chilli korením. Čokoláda sa stala v Európe veľmi ceneným nápojom dodávajúcim energiu a pôsobiacim ako afrodiziakum. V 16. storočí čokoláda preniká do Francúzska a stúpa na svojej popularite. Najskôr sa pila ako horký nápoj v bohatších vrstvách spoločnosti (králi, šľachtici, mešťanské salóny). V roku 1876 švajčiar Daniel Peter prichádza s nápadom pridať do čokolády mlieko s cukrom a tak sa rodí prvá mliečna čokoláda. Ako najobľúbenejšia cukrovinka sa čokoláda stala o štyri roky neskôr vďaka švajčiarovi R. Lindtnovi, ktorý vynašiel konšovací (miešací) stroj. Tabuľková čokoláda, ako ju poznáme v dnešnej dobe, vznikla začiatkom 19. storočia vďaka holanďanovi C. Houtenovi, ktorý vynašiel prvý lis na oddeľovanie kakaového masla od kakaa. Kakao a čokoláda sú bohatými rastlinnými zdrojmi antioxidantov, ktoré majú blahodarné účinky na kardiovaskulárny systém. Priaznivé fyziologické účinky zahŕňajú antioxidačné pôsobenie, pozitívne ovplyvnenie vysokého krvného tlaku, či pomoc pri ochrane srdca a ciev. Antioxidanty sú prírodné rastlinné zložky, ktoré zohrávajú významnú úlohu v podpore prirodzeného obranného mechanizmu ľudského organizmu. Chránia ho proti oxidácii, ktorá môže poškodzovať bunky a prispieva k ich starnutiu. Ich množstvo sa môže líšiť v závislosti od koncentrácie kakaa, ale aj od spôsobu jeho spracovania. Vedecké štúdie uvádzajú, že väčšina produktov, ktoré obsahujú kakao majú v sebe aj prirodzené antioxidanty. Horká čokoláda vo všeobecnosti v sebe ukrýva oveľa vyššie množstvo antioxidantov ako mliečna, čo je spôsobené vyšším obsahom kakaa vo výrobku. Platí totiž priama úmera - čím viac kakaa, tým lepšie. Čokoláda sa preslávila aj vďaka svojej povesti účinného afrodiziaka. Slávny záletník a zvodca Giacomo Casanova, tvrdil, že za svoje úspechy vďačí čokoláde. Vo svojich knihách ju spomína aj markíz de Sade. Nápad tvarovať čokoládu do tabličiek sa zrodil v kuchyni istého španielskeho kláštora v Mexiku. Práve kláštorné kuchyne boli odjakživa miestami, kde sa zdokonaľovali recepty na čokoládu, technika praženia a spracúvania kakaových bôbov.

CHOCOLATE
Carla
Original
CARLA – CZECH CHOCO

MARETTO

V unikátnej kombinácii lahodných ingrediencií sa spája extra horká čokoláda, marcipán vyrobený z pravých mandlí a delikátna náplň.

Táto jedinečná kompozícia Vás okúzli zmyselnou rafinovanosťou.

NanaCelia.sk – riešenie Vašej potravinovej alergie

Chutný a zdravý život s potravinovou alergiou je naším mottom.

Už 2 roky vám všetkým prinášame e-shop s produktmi bez mlieka, lepku, sóje, či vajec.
So službami a predajom v medzinárodnom e-shope máme skúsenosti už od roku 2003 a toto je konečne náš vlastný projekt. Ponúkame vám v ňom všetko, čo vieme. Hlavne kvalitné služby, nízke ceny, skvelú dostupnosť a výber produktov.

Motiváciou založenia internetového obchodu bola naša viacnásobná osobná skúsenosť s celiakiou, alergiou na mlieko, sóju, či orechy. Radi vám pomôžeme vybrať tie najchutnejšie a najlepšie potraviny práve pre vás. Poskytujeme zadarmo celiatikom a alergikom poradenstvo v začiatkoch ich diéty o stravovaní, nákupoch, bezlepkových potravinách na recept, či príspevkoch na stravovanie. Neraz sme pomáhali aj diétnym sestrám v nemocniciach nájsť správne produkty pre pacientov.

V poslednom čase hľadajú naši zákazníci hlavne bezlepkové produkty v kombinácii s alergiou aj na inú potravinu. Produkty si preto môžete filtrovať a nájsť ich presné zloženie, či popis alergénov, aby ste si boli istí, že potravinu môžete bez obáv konzumovať. Široký sortiment si viete vyhľadať aj podľa svojej obľúbenej značky, či výrobcu. Ak sa nechcete stravovať nielen bezlepkovo, ale aj zdravo, tak ste u nás na správnej adrese. U nás nájdete množstvo bezlepkových produktov v BIO kvalite, tiež prísady na varenie a pečenie, mnohé vhodné aj pre vegetariánov, či vegánov, živú stravu, či paleo diétu. Určite poteší aj naše malé kníhkupectvo zdravia.

Potraviny dostupné na nanacelia.sk sú na sklade, preto expedícia trvá veľmi krátko a tovar je vám doručený hneď podľa vašich požiadaviek. Tovar je vždy čerstvý, čo zabezpečujeme špeciálnym plánovaním objednávok na sklad. Tovar, ktorý má exspiračnú dobu kratšiu ako 1 mesiac, nájdete v špeciálnej kategórii s popisom „VÝPREDAJ“ a presným dátumom spotreby v detaile, takže sa vám nemôže stať, že si v balíku nájdete prekvapenie končiacej sa záručnej doby.

Nakoľko spracovávanie a výroba bezlepkových potravín je náročnejšia, odráža sa to aj na cenách produktov, hlavne v kamenných predajniach, ktoré majú dodatočné náklady na prenájom a energie. Náš e-shop funguje s minimálnymi nákladmi, takže všetko, čo ušetríme, vkladáme do nižšej ceny produktov pre zákazníka. Spokojnosť zákazníkov je pre nás prvoradá. Doručenie ponúkame prostredníctvom Slovenskej pošty, prepravnej spoločnosti DPD, či zásielkovou službou Zásielkovňa. Ceny poštovného držíme nízko, takže sa vám nákup cez internet naozaj vyplatí. Nakúpite z pohodlia domova a váš nákup dostanete až domov, alebo do práce.

V Malackách ponúkame aj donášku a osobný odber vybavený do 24 hodín.

Dúfame, že v našom e-shope nájdete, čo hľadáte a kliknite si na nás.

unikátny bezlepkový snack

MAXSPORT advanced nutrition

veggie protein

0% cukor **20% protein** **100% prírodný** **bez pšenice** **bez GMO** **Vegan**

Máš chuť si niečo „zobnúť“? A ideálne niečo slané, chutné a bezlepkové? Vyskúšaj tyčinku Veggie Protein. Revolúciu v snackoch vyrobenú z bezlepkových celozrnných obilnín, strukovín, semiačok, zeleniny a olivového oleja. Veggie Protein je vhodná pre celiatikov, vegánov, ale hlavne aj pre všetkých, ktorým naozaj záleží na svojom zdraví.

kúpite v dm drogerie markt, BILLA a v dobrých BIO a health predajniach

BILLA

dm

neobsahujú lepok

Výrobky, pri ktorých výrobe sa používajú suroviny, ktoré prirodzene neobsahujú lepok.

Želé s vitamínom C 60g

- šípkové
- bazové

Kávové furé 75g

Turecký med 90g

Želé cukríky s prírodnými ovocnými príchuťami

- Bombi softies 80g
- Bombi Sour faces 90g s kyslým posypom
- Bombi Bears 90g

Mentolové karamely 90g s ovocnou príchuťou

- mentolové
- mentolovo - jahodové
- mentolovo - pomarančové
- mentolovo - limetové

Roksové cukríky s ovocnou príchuťou 90g

- ovocné
- s príchuťou tropického ovocia
- citrónovo-mentolové

Karamelovo - mliečna lízanka 15g

Roksové lízanky s ovocnou príchuťou 48g

Furé s vitamínom C 60g

- bazové
- šípkové
- šalviové

Penové banánové želé v horkej čokoláde

Ovomia 200g

- Pektínové želé s ovocnou príchuťou

Ovomia v čokoláde 150g

- Pektínové želé s ovocnou príchuťou v čokoláde

Mliečna čokoláda s náplňou

- mliečne
- lieskovoorieškové

Pektínová želé tyčinka v čokoláde s ovocnou príchuťou

- malinová
- hroznová a aloe vera
- pomarančová

Figaro 1906

BIO produkty z TOPINAMBURA prospešné pre vaše zdravie

Firma Fytosal, s.r.o. od svojho vzniku v roku 2003 začala postupne presadzovať na slovenskom trhu produkty založené na unikátnom spôsobe extrakcie prírodných výťažkov z TOPINAMBURA. Unikátnosť spočíva v modernej technológii, ktorá umožňuje zachovať maximálne výživové hodnoty topinambura, v nadväznosti na špeciálnu agrotechniku pestovania a zberu plodín s vylúčením používania umelých hnojív a chemických ochranných prostriedkov.
Fytosal s.r.o. je pestovateľsko-obchodno-výrobná spoločnosť so sídlom v Dolnom Kubíne. Spoločnosť tvoria okrem iných aj majitelia s vedeckými poznatkami v oblasti vývoja a výskumu topinambura, čo stavia spoločnosť do pozície európskeho lídra v pestovaní topinambura a jeho aplikovaní na zdravie človeka. Za účasti akademika Kočneva sme na jar roku 2007 začali s pestovaním tejto rastliny aj na Slovensku, za účelom distribúcie čerstvých hľúz topinambura na Slovensku, ale aj za účelom výroby vlastných produktov. Od roku 2009 pestujeme štyri vyšľachtené odrody vhodné na pestovanie a výrobu výrobkov s maximálnym obsahom mikro – makro elementov v BIO kvalite. Od roku 2011 začala firma Fytosal vyrábať na Slovensku BIO produkty, čím sa snaží zachytiť súčasný trend a taktiež deklarovať vysokú kvalitu výrobkov. Portfólio produktov z topinambura je veľmi široké. Od výživových doplnkov, cez BIO potraviny, nápoje až k prírodnej kozmetike. Našim širokým portfóliom výrobkov z topinambura sa snažíme, aby si každý zákazník našiel v našich výrobkoch to svoje.

Naša filozofia
Cieľom firmy Fytosal je prinášať na trh kvalitné BIO produkty, určené pre širokú škálu klientov, od výrobcov až po koncového zákazníka. Charakter výroby našich BIO produktov pripomína malú manufaktúru, kde sa väčšina procesov vykonáva ručne s prihliadaním na vysokú kvalitu. Na trh prinášame kvalitné BIO potraviny vyrobené na Slovensku, ktoré sú vhodné okrem širokého spektra zákazníkov aj pre diabetikov a celiatikov. Príroda v sebe ukrýva tie najlepšie recepty na zdravý život, preto sme sa rozhodli využívať prostriedky priateľské k prírode. Kontrolované ekologické poľnohospodárstvo a produkcia BIO výrobkov je podľa nášho názoru tá správna cesta v dobe, kedy sa vyskytuje množstvo následkov spôsobených hlavne chemickými postrekmi a genetickou modifikáciou. Pri výrobe nie je použitá sacharóza. BIO certifikát zaručuje, že naše BIO produkty sú vyrobené z tých najkvalitnejších surovín. Prísne pravidlá ekologického poľnohospodárstva sú zárukou, že sa do produktov nepridávajú syntetické arómy, žiadne farbivá ani chemické konzervačné látky. Pôvod každého produktu je ľahko odsledovateľný až na ekofarmu z ktorej pochádzajú suroviny. Jednoducho povedané, viete čo jete.

Prečo práve topinambur?

● Upravuje hladinu cukru a cholesterolu v krvi ● Znižuje glykemický index ● Reguluje obezitu ● Detoxikuje pečeň ● Posilňuje imunitný systém ● Podporuje vstrebávanie minerálov ● Reguluje krvný tlak ● Je prevenciou reumy, dny a osteoporózy ● Chráni hrubé črevo pred zápalmi ● Je silné prebiotikum

www.fytosal.sk

Prečo práve výrobky z topinambura značky Fytosal?

● BIO produkty prospešné pre vaše zdravie ● Výrobky neobsahujú škodlivé látky ● BIO produkty sú vhodné aj pre diabetikov a celiatikov ● Kúpou našich BIO produktov podporujete slovenských pestovateľov a výrobcov ● Naše produkty sú certifikované, čo zaručuje vysokú kvalitu vstupných surovín.

Základné znaky

● BIO ● EKO ● Hand-made ● Vyrobené na Slovensku

BIO sirup topinambur a zázvor

je jedinečným produktom, ktorý spája dve rastliny s vynikajúcimi vlastnosťami. BIO sirup topinambur a zázvor má priaznivé účinky pri nachladnutí, dráždivom kašli, pri črevnej infekcii a zápche. Topinamburovo zázvorový sirup mierne stimuluje srdcovú činnosť, mierne znižuje krvný tlak a hladinu cholesterolu. Je tiež vhodný pri nevoľnostiach spôsobených pohybom, chemoterapiou a pri rannej nevoľnosti. Topinamburovo zázvorový sirup je možné používať pri bolestiach hlavy a je to účinné afrodiziakum.

● Pozitívne pôsobenie na tráviaci trakt ● Priaznivo pôsobí na činnosť žalúdka ● Zmierňuje nevoľnosť ● Vhodný pri nachladnutí

BIO zázvorové Topinamburky

Sladká dobrota z topinambura a zázvoru je zdrojom pektínových látok, minerálnych látok a stopových prvkov.

Topinambur a celiakia

Topinambur neobsahuje lepok a chráni tenké črevo pred zápalom. Pridaním topinamburového prášku do múky sa zníži obsah lepku v pečive a zvýši sa obsahová hodnota potraviny. Topinambur obsahuje vysoký obsah železa, čím napomáha zmierňovať anémiu. Topinambur je taktiež nápomocný pri osteoporóze, ktorá môže vzniknúť následkom celiakie. Topinambur posilňuje imunitu a detoxikuje organizmus, čím napomáha k zmierneniu prejavov celiakie.

FYTOSAL

Cukrík
plný byliniek
Verbena
Šípka
Verbena
Baza
Verbena
Šalvia
Verbena
želé
Šípka
Verbena
želé
Baza
želé
NOVINKA

TATRAPEKO,a.s.

bezlepkové výrobky pre vás z pekárne s dlhoročnou tradíciou

Tatrapeko a.s., ul. 1. mája 1919, 031 01 Liptovský Mikuláš
Prevádzka CV Liptovský Hrádok, T. 044/522 23 60, M. 0907984645
www.tatrapeko.sk

Mandľovo - javorový koláč z troch prísad, bez múky

(Je bezlepkový, bez mlieka a bez cukru.)

Nazvite ho, ako chcete; pointa je v tom, že tento recept využíva iba tri prísady, vyžaduje minimum času na prípravu a ľahko sa zje do 24 hodín. Získate 6 - 8 malých výdatných kúskov.

Prísady

1 ¼ šálky (120 gramov) mandľových vločiek (drviny, múky), 1/3 šálky (80 ml) javorového sirupu, 3 bielka, štipka soli a čajová lyžička škorice

Príprava

Predhrejte rúru na 180°C a vymastite a vyložte papierom tortovú formu. V strednej alebo veľkej nádobe zmiešajte spolu mandľové vločky, javorový sirup, a škoricu. V osobitnej nádobe vyšľahajte bielka a štipku soli na tuhý sneh. Vmiešajte lyžicu snehu do mandľovej pasty, aby sa zmes uvoľnila a potom jemne postupne vmiešajte zvyšok snehu. Vylejte túto zmes do formy a pečte 20 - 25 minút do zlatista. Skúste špáradlom, či je cesto prepečené. Ak áno, vyberte z rúry.

www.javorovysirup.sk

Zlaté kukuričné cestoviny Sam Mills

100% prírodné – neobsahujú: lepok, pšenicu, vajcia, mlieko, cukor, kvas, sóju, sodík, orechy ani cholesterol

Zdravá alternatíva pšeničných cestovín. Pre svoj nízky obsah tuku, vysoký obsah nutrične prospešných látok, nazameniteľnú chuť a konzistenciu si ich zamilujete vy aj vaša rodina. Sú ľahko stráviteľné, ich príprava je rýchla a môžete ich použiť na všetky vaše obľúbené cestovinové jedlá.

Kukuričné cestoviny - špagety (Spaghetti)
Kukuričné cestoviny - rezance (Fettuccine)
Kukuričné cestoviny - kolienka (Cornetti rigati)
Kukuričné cestoviny - rúrky (Penne)
Kukuričné cestoviny - špirály (Fusilli)

Omáčky na cestoviny Sam Mills

Hotové omáčky sú vyrobené v Taliansku z prírodných surovín, bez konzervantov a exkluzívne pre bezlepkovú radu výrobkov Sam Mills.

Paradajková omáčka s čiernymi a zelenými olivami
Paradajková omáčka s bazalkou
Paradajkovo - zeleninová omáčka
Paradajková omáčka so syrom Riccota
Paradajková omáčka s tuniakom, čiernymi a zelenými olivami

baltaxia

DOVOZCA
BALTAXIA, s.r.o., Strážovská 1
974 01 Banská Bystrica
e-mail: turcan@baltaxia.sk
www.baltaxia.sk

VÝROBCA
S.C. SAM MILLS S.R.L., Str. Mioritei nr. 151, Botiz, Jud. Satu Mare 447065
www.sammills.eu

V PREDAJI
Kaufland, Carrefoure, TEMPO COOP, CBA, AHOLD, LABAŠ, TESCO a obchody zdravej výživy

Švajčiarske ovocné a zeleninové šťavy značky Biotta

sa stali v Európe synonymom a etalónom pre kvalitné bio šťavy. Biotta má viac než 50 - ročnú tradíciu vo výrobe bio štiav v prémiovej kvalite, určenej pre zdravie. Výnimočné postavenie v portfóliu Biotty má Biotta BREUSS - celosvetovo patentovaná zmes zeleninových štiav určená jej tvorcami pre prevenciu a liečbu rakovinových ochorení. Všetky nižšie uvedené šťavy Biotta sú vhodné aj pre bezlepkovú diétu, neobsahujú alergény.

Biotta čučoriedka
Chuťovo vynikajúca a zdravá šťava. Čučoriedka má rovnaké liečivé účinky pri zápaloch ako brusnica a už tradične sa používa ako prírodný liek pri dyzentérii.

Biotta BALANCE
Zeleninovo - ovocná šťava so špeciálnym korením. Pomáha vyrovnávať acidobázickú rovnováhu organizmu - dosiahnuť pH 7,4. Má zlatistú farbu žltej mrkvy a jej chuť je rafinovane doplnená ananásom, zázvorom a kurkumou.

Biotta brusnica
Šťava, ktorú ocení každá žena. Brusnice sú tradičným natu-rálnym liečivom pri problémoch močového ústrojenstva. Obsahuje veľa tanínu a vitamínu C.

Biotta bazová
Bazové plody sú zdrojom minerálov a vitamínov. Bazová šťava je overený, pravý domáci liek, ktorý blahodarne pôsobí na respiračný a imunitný systém.

Biotta BREUSS
Rudolfom Breussom vyvinutá a celosvetovo patentovaná zmes štiav. Biotta BREUSS sa desaťročia používa na diétu pri prevencii a liečbe onkologických ochorení. Vhodná aj pre redukčnú diétu.

Biotta červená repa
Bio šťava z červenej repy - ideálny nápoj ("nr.1 pre diabetikov"), ktorý pomáha zabezpečiť správny metabolizmus buniek v ľudskom tele.

Biotta mrkva
Šťava bohatá na provitamín A. Dostatok vitamínu A je nevyhnutný pre dobrý zrak. Betakarotén má tiež pozitívny účinok na sliznice a pigmentáciu kože.

Biotta MANGO MIX
Šťava z manga, guave, maracuje,..., bohatá na vitamíny C, E,A a prvky draslík, magnézium a zinok. Výborne chutí a sprí-jemní chvíle odpočinku.

Convent Trade, s.r.o., Kuzmányho 713/3, 911 01 Trenčín
e-mail: objednavky@danubia-snack.sk e-shop: **www.biotta.sk**

1 Dolcela puding nugát prémium
500 ml mlieka
50 g cukru
4 banány
1 pomaranč
1/2 citróna
1 balík sušienok bez lepku
50 g čokolády bez lepku
50 g mletých orechov

Bez lepku

Nugátový dezert

Sušienky, čokoládu a orechy podrvíme, rozdelíme do pohárov a pokvapkáme pomarančovou šťavou. Podľa návodu na obale pripravíme **Dolcela puding**, ihneď ho vylejeme do pohárov a dáme chladiť. Banány ošúpeme, vidličkou roztlačíme na kašu a pokvapkáme citrónovou šťavou. Banánovú zmes navrstvíme do pohárov. Na vrchu ozdobíme čokoládovými hoblinkami.

Sladký dotyk fantázie

PODRAVKA

www.podravka.sk

Podravka Slovensko

BIOMILA®

Môj príbeh celiatičky

Keď ma už dlhšiu dobu bolievalo brucho a mávala som kŕče, bývala som unavená a mala som aj črevné problémy, išla som k lekárovi a tam som zistila, že mám **celiakiu** - teda alergiu na lepok. Okamžite som prestala jesť výrobky z obilnín ako pšenica, jačmeň, raž a začala si hľadať potraviny vhodné pre diétu celiatičky. Objavila som, že existuje veľa možností a iných surovín, napríklad kukurica, ryža, cirok, v malom množstve aj ovos. Ale dostupné sú aj tzv. pseudoobilniny pohánka, pšeno (ozaj, vedeli ste, že pšeno je vlastne lúpané proso? po česky jáhly), amarant (po slovensky aj láskavec), quinoa (mrlík). Všetky tieto zrniny mi dodajú dostatok energie, vitamínov aj minerálnych látok, ktoré potrebuje moje telo a neobsahujú lepok. Všetky takéto suroviny sú na obale **označené prečiarknutým klasom**. Ak majú taktéto označenie, výrobca garantuje, že obsahujú najviac 20mg lepku na 1 kilo výrobku. Okrem toho mám na výber aj mnoho iných - **bezlepkových výrobkov** ako sú strukoviny, prirodzene orechy, samozrejme zelenina a ovocie (najlepšie čerstvé - nespracované), olej, ocot, čaje, koreniny, atď. Varenie som musela trochu prispôsobiť , ale dá sa to. Napríklad ak chcem zahustiť omáčku, nemusím použiť múku, ale nastrúham zemiak, či mrkvu, môžem použiť alebo namiesto smotany výborné prípravky na varenie na rastlinnej báze. Musím byť však opatrná na niektoré výrobky, ktoré by lepok (glutén) mohli obsahovať - napríklad niektoré mäsové výrobky, rúž na pery, poštové známky (už ich radšej neoblizujem), alebo aj lieky (radšej sa spýtam).

Teraz si dám viac záležať na tom, aby som nakupovala kvalitnejšie potraviny, a preto ich chodím vyhľadávať do predajní špecializovaných na zdravú výživu, kde som objavila aj **BIO potraviny**. Samozrejme som hľadala informácie aj na internete, a tak som objavila stránku **www.biomila.sk** - tu sa dozviem viac o celiakii, na e-shope si vyhľadám "bezlepkové výrobky" a v pokoji doma si o výrobku prečítam, čo ma zaujíma. Nájdem tam aj pár dobrých receptov. Poštou, alebo kuriérom mi to dodajú za pár dní až domov. Tu som sa tiež dozvedela, že hoci taká **špaldová pšenica** obsahuje ešte viac lepku, ako pšenica obyčajná, jeho zloženie je iné a pre niektorých celiatikov môže byť prijateľné. No je to individuálne, treba sa poradiť s lekárom a možno aj vyskúšať špaldu v malom množstve.

Áno, toto ochorenie ma síce z časti obmedzilo, ale na druhej strane som vďaka nemu objavila mnoho nových zdravých surovín a začala som pripravovať pestrejšie jedlá, ktoré navyše chutia aj mojej rodine. Možno, ak dodržím túto diétu zopár rokov, časom sa môj stav zlepší a alergia na lepok pominie. Držím všetkým celiatikom palce, aby si tiež našli svoj slovenský zdroj spôsob zdravého stravovania a kvalitných potravín!

Napríklad aj tieto Biomila sušené jablká sú prirodzene bezlepkové a mjam :)

Vaša Katka

VHODNÁ VOĽBA PRE CELIATIKOV

Až 90 % našich zmrzlinových výrobkov je vhodných pre celiatikov.

Bližšie informácie o našich výrobkoch a ich vhodnosti pre celiatikov nájdete na *www.primazmrzlina.sk*

MROŽ

JEDINEČNÉ ZMRZLINY VYROBENÉ Z PRAVÝCH JAHÔD, OVOCIA, TVAROHU A SMOTANY

OBĽÚBENÁ CHUŤ U DETÍ I DOSPELÝCH

NOVINKA 2014

www.obchodzdravia.sk

Bezlepkové výrobky pre celiatikov

Bezlepkové chlebíky

CELOZRNNÝ BEZLEPKOVÝ CHLIEB EXTRUDOVANÝ

CELOZRNNÝ BEZLEPKOVÝ KUKURIČNÝ CHLIEB EXTRUDOVANÝ

Bezlepkové múky

Bezlepková múka Alfa-mix
Bezlepková múka biely chlieb
Bezlepková ryžová múka hnedá
Glutenix - bezlepková múka na pečenie tmavého chleba
Glutenix - bezlepková múka na pečenie chleba so semienkami
Glutenix - bezlepková múka na pečenie koláčov, zákuskov

Bezlepkové nátierky
Bezlepkové cestoviny
Bezlepkové sladkosti
Bezlepkové slané pečivá

Bezlaktózové výrobky pre celiatikov
Produkty z kokosu

Dovoľujeme si vám predstaviť bezlepkové výrobky našej firmy, ktoré si môžete pozrieť a objednať cez náš e - shop **www.obchodzdravia.sk**. Popri fotografiách výrobkov si môžete pozrieť aj ich zloženie a pri odseku recepty vám ponúkame návrhy na prípravu zaujímavých jedál. Informujeme vás, že **do 31.7.2014** dávame na každú objednávku **zľavu 10%** z uvedených cien. Tešíme sa na vás.

BOMAG s.r.o., Letištná 61/319, 929 01 Dunajská Streda, T: +421 (0) 948 139 666, F: +421 (031) 552 72 96
E-mail: info@obchodzdravia.sk

CHUTNÉ ZDRAVIE

SOJA DANIEL HARUŠŤÁK PRODUKT

www.sojaprodukt.sk

Čo je RAW FOOD?

Oveľa viac sa nám páči pomenovanie prirodzená strava, lebo práve táto strava je pre človeka prirodzená. Práve strava tepelne neupravená by mala tvoriť gro nášho jedálnička, ak chceme byť zdraví a vitálni.

Nie je to žiadna diéta, ktorú si dáme na 2 alebo 3 týždne ako sme boli zvyknutí, a potom pokračujeme po starom. Mala by sa stať pre nás životným štýlom. Touto stravou sa staráme nie len o telesné, ale aj o duševné zdravie.

Často počujem otázku: „A to aj mäso ješ surové?“ Rada by som tieto dva pojmy vysvetlila, lebo často sa dávajú do jedného vreca. Živá strava je taká, v ktorej kolujú enzýmy a my ich priamo dostávame do tela, napr. jablko, brokolica, šalát. Všetko, čo bolo vypestované, alebo narástlo v zemi, na rastline, na strome, na výhonku. Ryby, mäso, mliečne výrobky, syry – hoci sú surové pozor, NIE sú ŽIVÉ!!! Semienka patria tiež do surovej stravy, ale ľahko do nich vdýchneme život, keď ich klíčime.

To, čo jeme, hlboko a silno ovplyvňuje to, ako sa cítime, ako vyzeráme, náš spôsob správania sa a myslenia. Jedlo je predsa základ nášho života. Je tým, čo nám prináša do tela všetky živiny a informácie. Ak tento základ nebude pevný, tak aj naše zdravie nebude na tom najlepšie a skôr či neskôr sa to odzrkadlí na našom zdraví. Človek bol stvorený ako plodožravec, bylinožravec. Prirodzená strava bola pre neho tepelne neupravená strava rastlinného pôvodu.

Varením sa zo surovín strácajú nie len všetky enzýmy, ale aj väčšina vitamínov a minerálov. Stáva sa z nich menejcenná hmota. Preto veľa ľudí, aj keď obéznych, je podvyživených, lebo konzumuje kvantum uvarenej stravy, z ktorej nedostáva potrebné množstvo týchto látok. Varením rozbíjame molekulárnu štruktúru živín. Táto hmota sa stáva pre organizmus zaťažením, lebo pri trávení vzniká veľké množstvo toxických látok, s ktorými si musia poradiť naše obličky a ostatné orgány. Teda časť je využitá ako palivo a nestráviteľný odpad sa rokmi akumuluje, a keď dosiahne kritickú úroveň, objaví sa choroba. To je dôvod, prečo takúto stravu treba výrazne obmedziť, alebo vynechať.

Aby sa bunky v tele mohli obnovovať a rásť a vykonávať svoju funkciu, potrebujú základné živiny, esenciálne látky a hlavne enzýmy. Sú potrebné pre všetky chemické reakcie, ktoré sa uskutočňujú v ľudskom tele. Žiadne vitamíny, minerály, ani hormóny neurobia svoju funkciu bez prítomnosti enzýmov. Je ich viac ako 1000. Sú to vlastne robotníci, ktorí stavajú z uhľohydrátov, tukov, minerálov a ďalších látok organickú hmotu a zaisťujú jej funkčnosť. Pri vyššej teplote sú aktívnejšie (preto máme zvýšenú teplotu pri chorobe, na rýchlejšiu regeneráciu organizmu). Naše telo je schopné pri trávení vylúčiť všetky druhy enzýmov potrebných ku tráveniu prijatej potravy, bez ohľadu na to, či je to strava surová, alebo varená bez enzýmov. ALE medzi trávením a prínosom je zásadný rozdiel. Živá strava obsahuje kompletný zoznam enzýmov, ktoré štiepia jej jednotlivé zložky. Takže už v ústach sa potrava začína štiepiť vďaka enzýmom obsiahnutým v danej rastline. S trávením vareného jedla si musí organizmus poradiť sám a míňať energiu na to, aby vyprodukoval enzýmy.

Naše telo musí nahrádzať to, čo zničíme v hrncoch. Všetky enzýmy sú zničené pri teplote nad 42 °C. Ich nedostatok v strave skôr alebo neskôr spôsobuje fyzickú degeneráciu a choroby. V okamihu, keď tráviace enzýmy nestačia na trávenie mŕtvej potravy, telo použije svoje metabolické enzýmy. A takto si sami, nevedomky, vyčerpávame organizmus, a keď príde choroba, náš vyčerpaný organizmus nevie bojovať. Predčasná staroba, únava, obezita, civilizačné choroby, zoslabnutosť a predčasná smrť.

Varením stravu ochudobňujeme aj o vitamíny. Vitamín C sa zničí v rozsahu 70 – 80 %, E – 50 % , B2 40 – 48 % ... Minerály a látky, ktoré prežijú, sa varením stávajú anorganickými. A už sme v lekárni a kupujeme kapsule... A na čo? Varením sa znehodnocujú bielkoviny, ovocné cukry (surové ovocie môžu aj diabetici, varené nie), zahrievaním sa ničia aj tuky.

Ďalšia otázka, ktorú často dostávam je, odkiaľ beriem bielkoviny. Rastlinné bielkoviny sú najkvalitnejšie proteíny, ktoré sú nám dostupné. V rastlinách je nízky obsah tuku, žiadne nasýtené mastné kyseliny. Základnými stavebnými jednotkami bielkovín sú aminokyseliny. Aminokyseliny súreťazce atómov, ktoré neslúžia len ako stavebné kamene pri tvorbe bielkovín, ale zúčastňujú sa všetkých činnosti v našom tele. Bielkovina v mäse je plnohodnotná bielkovina, ale aby sme ju mohli stráviť, musíme ju najskôr rozložiť na pôvodné aminokyseliny, a potom z nich vytvoriť svoju bielkovinu.
A tým telo zbytočne zaťažujeme. Telo vie oveľa ľahšie vybudovať svoju vlastnú bielkovinu, ako rozložiť mŕtve molekuly vareného mäsa. Takže z toho všetkého vyplýva, že živá, surová strava by mala byť na našom tanieri každý deň aspoň z 80 %.

nový životný štýl • koniec nadváhy • koniec depresiám • život bez liekov • jednoduchosť prípravy jedál • bez tepelnej úpravy • ušetrená energia • zmena myslenia • predchádzanie negeneratívnym chorobám • spomaľuje proces starnutia • prináša veľa energie • podporuje emocionálnu rovnováhu • zachovanie enzýmov • vyšší príjem nutričných látok • bez umelých prísad

RAW shop Zelené Slnko, Pod Hájom 4041/206, 018 41 Dubnica nad Váhom
0915 704 198, zeleneslnko@gmail.com, Zelené Slnko

www.zelenesInko.sk

Health tastes better with EUJUICERS.COM

ovocné šťavy

zeleninové šťavy

mladý jačmeň

orechové maslo

detské kaše

zmrzliny a sorbety

Spoločnosť EUJUICERS.COM v spolupráci s tradičným výrobcom odšťavovačov Omega navrhli prístroj s ohľadom na dizajn, praktickosť aj funkčnosť. Závitový odšťavovač Sana Juicer by Omega EUJ-707 je vyrobený z BPA free materiálov a má oproti iným odšťavovačom vo svojej kategórii výhodu väčšieho plniaceho otvoru, čo urýchli proces prípravy surovín a samotného odšťavovania. Novinkou je druhé hrubšie sito, vďaka ktorému zvládnete odšťaviť aj problematické suroviny, ako sú ríbezle, ananás alebo stonkový zeler. Súčasťou balenia je aj sklenená nádoba na šťavu a cedník pre zachytenie zbytkovej vlákniny.

Objednajte si katalóg telefonicky ZDARMA

Health tastes better with EUJUICERS.COM
Tradition since 1992

VIAC INFORMÁCIÍ SA DOZVIETE NA STRÁNKACH WWW.EUJUICERS.SK
ALEBO NA TELEFÓNNÝCH ČÍSLACH: +421 357 725 090, +421 908 788 028

www.elementyzdravia.sk

DOKONALÝ VÍKEND

■ Spoznajte silu zdravých potravín vo forme kurzov varenia a prednášok, naučte sa správne cvičiť, nechajte sa vymasírovať a relaxujte

OÁZA PRI MORI

■ 8-dňový zájazd k chorvátskemu moru s top zdravou stravou, prednáškami, kurzami, cvičením a masážami

OČISTNÝ TÝŽDEŇ

■ Príďte zdravo schudnúť vo forme očisty podľa piatich elementov a odneste si veľa užitočných informácií

Našou prácou je vaše zdravie

Potraviny pre radosť zo života

BIO SUJO

BIO

Vegan®

RAW FOOD

www.biosujo.sk

Zdravá výživa, zdravý život

SYMPHYTUM
Zdravá výživa, zdravý život

Starostlivo si vyberám produkty, ktoré distribuujem a predávam, preto u mňa nenájdete trendové novinky na krátke obdobie, ale len skutočne kvalitné, prírodné a preto prirodzene účinné produkty, ktoré sú už v mojej ponuke niekoľko rokov, pretože ich moji zákazníci neustále vyhľadávajú a používajú. Venujem sa tiež prieskumom, zatiaľ na našom trhu neznámych alebo nerozšírených prírodných a prirodzene účinných produktov, z ktorých spolu s výrobcami pripravujeme nové výrobky. Všetky moje výrobky sú riadne schválené podľa platných právnych predpisov. Mojou víziou je podporovať zdravú výživu prírodnými produktami a tým podporovať prevenciu a zmiernenie rôznych zdravotných ťažkostí, chorôb, resp. ich doliečenie.

Mojim cieľom je podporovať zdravou výživou zdravý život!

Nech sa páči, na www.symphytum.sk nájdete zaujímavé výrobky, ako je

PALEO MÚKA - vyrobená z výliskov jadier, semien, zeleniny a ovocia. Neobsahuje lepok, chemické, konzervačné látky, farbivá a je to ČISTO PRÍRODNÝ PRODUKT. **Paleo múka je vhodná pre CELIATIKOV**. Paleo múky obsahujú inulín, vlákninu, bielkoviny, antioxidanty, vitamíny a minerály a nízky obsah Omega-6 kyselín.
PALEO SLADIDLO - má glykemický index 0.

Adveni - instantné bezlepkové kaše vás pohladia na duši a naštartujú do nového dňa.

Adveni© medical

ADVENI kaša s AMARANTOM

ADVENI kaša s GASTANOM a prírodnou VANILKOU

ADVENI kaša s QUINOOU

ADVENI kaša s CIROKOM

ADVENI kaša s CIROKOM, JABLKOM a ŠKORICOU

ADVENI kaša s TEFFOM

SYMPHYTUM, I. Houdeka 36, 034 01 Ružomberok, T: +421 903 542 474, E-mail: milan.oravsky@symphytum.sk

www.symphytum.sk

PRE BEZSTAROSTNÉ PEČENIE

Čerstvé droždie
VIVO

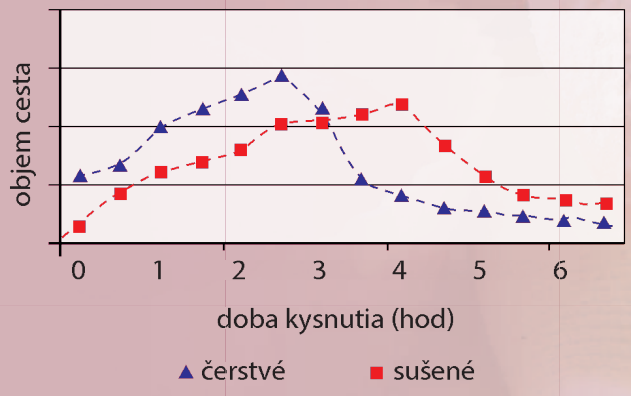
Čerstvé droždie
FALA

Sušené droždie
SAF INSTANT

Čerstvé pekárske droždie VIVO a FALA rovnako ako aj sušené droždie **SAF INSTANT** sú prirodzene bezlepkové a sú teda vhodné pre bezlepkovú diétu, či už sa jedná o prípravu pečiva, nátierok alebo drožďových knedlíkov do polievok.

Spoločnosť **Lesaffre Slovensko**, a.s. si je vedomá potrieb svojich zákazníkov a preto dohliada, aby sa pri výrobe cielene používali suroviny a pomocné materiály, ktoré **lepok neobsahujú**.

Samotné droždie - kvasinková bunka - vo svojom organizme lepok netvorí a neobsahuje ho ani žiadna z ďalších použitých výrobných surovín. Škrob používaný ako filtračná vrstva používaná v procese výroby býva zdrojom obáv celiatikov, pretože sa v zanedbateľnom množstve môže (a skutočne sa dostáva) do finálneho výrobku. Všetky výrobné závody skupiny Lesaffre Group používajú výhradne zemiakový škrob, čím je vylúčené riziko akejkoľvek prítomnosti lepku v droždí.



Sušené droždie **SAF INSTANT** má trvanlivosť až 18 mesiacov, jednoduché a praktické použitie (zo sušeného sa nepripravuje kvások, iba sa zmieša s ostatnými ingredienciami) a výsledok je takmer vždy zaručený. Odporúčané dávkovanie je 5 - 10 g **sušeného droždia Saf Instant** na 500 g bezlepkovej múky.

Čerstvé lisované droždie v kockách, **VIVO** a **FALA**, je klasická forma droždia. Cesto sa pripravuje buď pomocou kvásku alebo zmiešaním droždia s ostatnými ingredienciami. Odporúčané dávkovanie je 1 kocka (42g) droždia VIVO alebo FALA na 500 g bezlepkovej múky.

LESAFFRE

VÝSLEDOK NEZÁVISLÉHO TESTU O NEPRÍTOMNOSTI LEPKU v DROŽDÍ
a podrobnejšie informácie na www.lesaffre.sk (domácnosť / bezlepková diéta).

KVALITA VÝROBKOV BOLA OCENENÁ ZNAČKOU KVALITY

Very Good Jam

pre náročných zákazníkov s vysokým podielom ovocia, bez pridania repného cukru. Výrobky sú svojim luxusným balením a lákavým obsahom predurčené pre náročného spotrebiteľa.

RISO-R s.r.o.

Košická cesta 2074, 979 01 Rimavská Sobota
T./F: 00421 (0)47 563 1174, e-mail: riso-r@riso-r.sk
www.riso-r.sk

ISO 9001 BUREAU VERITAS Certification

Tortička s džemom a ovocím

4 vajíčka, soľ, 400 – 450 g svetlej bezlepkovej múky, ½ balíčka prášku do pečiva, 250 g studeného masla, 280 g cukru, 2 balíčky vanilkového cukru, 80 g mandľových lupienkov, 200 ml smotany, 300 g zakysanej smotany, šípkový džem, 2 lyžice práškového cukru a čerstvé ovocie podľa výberu, napríklad čučoriedky, ríbezle, černice, jahody, alebo kivi

- Rúru vyhrejeme na 190 °C (teplovzdušnú na 175 °C). Z bielkov a štipky soli ušľaháme tuhý sneh, ktorý dáme do chladničky.
- Zmiešame žĺtky, múku, prášok do pečiva, maslo, 200 g cukru a vanilkový cukor a vypracujeme krehké cesto.
- Formu vyložíme papierom na pečenie. Rozložíme do nej tretinu cesta, zarovnáme a potrieme ju tretinou snehu. Povrch posypeme 10 g granulovaného cukru a 20 g mandľových lupienkov. Formu dáme do stredu predhriatej rúry a pečieme asi 10 – 15 minút, potom necháme vychladnúť. Rovnakým spôsobom pripravíme ešte ďalšie dve vrstvy.
- Smotanu ušľaháme, potom do nej vmiešame zakysanú smotanu a zvyšok cukru. Do smotanovej hmoty vmiešame odkvapkané čerstvé ovocie.
- Na tácku položíme jeden upečený plát. Potrieme ho šípkovým džemom. Roztrieme tretinu smotany s ovocím, na ňu položíme ďalšiu vrstvu a ďalej striedame smotanu a upečený plát. Naplnenú vrstvenú tortičku musíme nechať odležať do druhého dňa v chladničke. Pred podávaním tortičku posypeme čerstvým ovocím a ešte pocukrujeme. Dobrú chuť.

Bezlepkovo a zdravo!

Mnohí z nás, pri prechode na bezlepkovú stravu čelia výzve, ako si vybrať produkty, ktoré sú bez lepku a zároveň neobsahujú množstvo nevhodných prísad.

Už nemusíte váhať, či sa stravovať ZDRAVO, ALEBO BEZLEPKOVO.

V predajni BAOBA nájdete bohatý ORIGINÁLNY výber PRIRODZENE bezlepkových a pritom ZDRAVÝCH potravín.

OBILNINY

pohánka

pšeno

ryža

quinoa

VLOČKY

ryžové

ovsené bezlepkové

MÚKY, KAŠE

gaštanová

chlebová

pohánková

ryžová

Chutné, chrumkavé, ručne robené **OBLÁTKY**. Prirodzene bezlepkové.

CESTOVINY

100% z celozrnnej ryžovej múky

slnečnicové, tekvicové, ľanové

pohánkové, kukuričné...

SLADKOSTI

TYČINKY z ovocia, orieškov, vlákniny. Bez lepku, cukru, mlieka a sóje.

MLIEČNA ČOKOLÁDA bez lepku a mlieka

OBILNINY
- pšeno
- quinoa
- ryža
- pohánka
- teff
- hato mugi

MÚKY, KAŠE VLOČKY
- ryžová
- pšenová
- pohánková
- kukuričná
- quinoa

PALEO
CESTOVINY
SLADKOSTI
SLANOSTI
PEČIVO
NÁTIERKY NA PEČENIE
NÁPOJE

BAOBA s.r.o., Janka Kráľa 4, Banská Bystrica
www.baoba.sk; 0907 804 634

Herbex - čaj plný zdravia

www.herbex.sk

Nájdete v každej dobrej lekárni a sieti dm-drogerie markt

TATRAMELKY

karamelová pochúťka s burizonmi

vyrábajú sa z kvalitných prírodných surovín ktoré neobsahujú lepok, konzervačné látky, chemické látky alebo farbivá.

produkty "TATRAMELKY - karamelová pochúťka s burizónmi" sa vyrábajú v prevádzke určenej výlučne na ich výrobu, kde sa nespracovávajú ani neskladujú suroviny ktoré môžu obsahovať lepok.

zloženie: cukor, zahustené sladené mlieko (pasterizované mlieko,cukor), ryžové burizony, rastlinný tuk, vanilka, kokosový tuk.

ZNAČKA KVALITY
QUALITY FOOD
SK
SLOVAKIA

dňa 16. 8. 2007 minister pôdohospodárstva Slovenskej republiky Miroslav Jureňa udelil ZNAČKU KVALITY SK spoločnosti Taramel, s. r. o. so sídlom v Dolnom Smokovci za výrobok "TATRAMELKY - karamelová pochúťka s burizonmi". Výrobok splnil všetky kritéria kvality a bezpečnosti potravín stanovené štatútom značky v zmysle legislatívy Európskej únie.

TatraMelky

TATRAMEL, s.r.o., Starý Smokovec 45, 062 01 Vysoké Tatry
e-mail: tatramel@zoznam.sk, T/F: 052 / 44 22 072

Váš NOVÝ e-shop ZDRAVEJ VÝŽIVY a biopotravín

- ŠIROKÝ SORTIMENT
- VYNIKAJÚCE CENY
- INDIVIDUÁLNY PRÍSTUP

ROZHODNITE SA pre kvalitu, nie kvantitu! Spoločnosť TT RACIO už od roku 1992 distribuuje produkty zdravej výživy a biopotravín po celom Slovensku. Našu vzorkovú predajňu nájdete v Banskej Bystrici. Rozhodnutie je len VO VAŠICH RUKÁCH.

www.ttracio.sk

VeganFoods.cz

e-shop s potravinami pre vegánov, vegetariánov, ale aj pre ľudí, ktorí sa stretávajú s najrôznejšími alergiami na potraviny, majúci kožné problémy, trpia únavovým syndrómom, pre tých, ktorým nie je ľahostajné, aký pôvod má ich strava. Sme tu pre ľudí, ktorí veria, že stratenú energiu nájdu v zdravom životnom štýle a v prirodzenej strave.

Oslavujeme druhé výročie našej existencie a aj naďalej sa budeme snažiť ponúkať vám čisté rastlinné potraviny, z ktorých mnohé sú na trhu výnimočné. Okrem výrobkov pre priaznivcov vegánskej stravy poskytujeme aj výrobky vhodné pre ľudí s alergiou na lepok, laktózu, mliečnu bielkovinu, vajcia, med, fenylketonúriu, či iné kombinácie potravinovej intolerancie.

Bezlepkové potraviny nájdete na VeganFoods.cz

Bezlepková zmes na cesto (lístkové a krehké)

Bezlepková zmes na cesto pre všeobecné použitie je kvalitný výrobok prirodzene bez pšenice, bezlepkový, bezmliečny, bezvaječný, bez glutamátu, bez sóje a geneticky nemodifikovaný. Zmes na cesto neobsahuje pridaný cukor, mliečne ani žiadne iné živočíšne deriváty. Uvedený výrobok je prírodný a vyrábaný v súlade so špeciálnymi diétnymi potrebami ľudí s celiakiou, pre vegetariánov, vegánov, diabetikov a ľudí, ktorí si uvedomujú nutnosť starať o svoje zdravie. Bezlepková zmes na cesto je výrobok, ktorý pri spracovaní môže byť pohodlne vyvaľkaný do plátov. Vyrobí sa tak lístkové cesto pre slané i sladké plnené pečivo, ale aj pre pečivo krehké či linecké. Pochutnajte si napríklad na párku v cestíčku, závine, rezoch a znamenitých krehkých, tenkých lístkových cestách, napríklad pri príprave tradičných stredomorských receptov. Táto zmes môže byť pripravená a skladovaná aj v mrazničke pre neskoršie použitie.
Výrobok je vhodný pre: vegetariánov, lakto vegetariánov, lakto-ovo vegetariánov, vegánov, celiakov (ľudí s bezlepkovou diétou). Výrobok má **kosher certifikáciu.**

NO EGG - sušená náhrada vajec

Výborne fungujúca sušená náhrada vajec pre prípravu múčnikov, omáčok, šišiek, palaciniek a mnohých ďalších jedál. Balenie nahradí 66 vajec. Nechá sa našľahať a je možné s ňou pracovať aj v receptoch, kde sa má používať "sneh" z bielkov. Pre "sneh" použijeme jednu plnú čajovú lyžičku náhrady a 2 polievkové lyžice vody tak, že šľaháme až do doby, kedy vznikne tuhá hmota. Môže sa použiť aj priamo ako sušená ingrediencia do väčšiny receptov.

Jedna čajová lyžička ORGRAN No Egg a 2 polievkové lyžice vody = jedno vajce.

Celý sortiment nájdete na http://www.veganfoods.cz/ a sortiment pre bezlepkovú diétu na http://www.veganfoods.cz/bezlepkove-potraviny/. Webová stránka http://www.veganfoods.cz/smesi-na-peceni/ vám predstaví vynikajúce zmesi na pečenie od austrálskej spoločnosti Orgran, ktorá je v tomto obore svetovou jednotkou.

Vegan Foods

AV Barimpex, s.r.o.,
Kostelec u Křížků 212, 251 68 Kamenice, Praha – východ
Česká republika
T: +420 604 950 852, +420 773 880 221
e-mail: info@veganfoods.cz, obchod@veganfoods.cz
www.veganfoods.cz

DIPONDT

zásielková služba bezlepkových potravín

ponúkame vám široký výber bezlepkových a nízkobielkovinových potravín domácej a zahraničnej výroby

Nech sa páči, navštívte nás na adrese
Kellerova 5, 085 01 Bardejov

V prípade akýchkoľvek otázok nás kontaktujte na T : 054 472 24 17, F : 054 472 24 17
e-mail : bezlepka@bezlepka.sk

Aj v pohodlí domova môžete objednávať z našej ponuky online na **www.bezlepka.sk**

M snacks®

www.chrumky-pex.com

chrumkavý svet chutí

Široký sortiment bezlepkových výrobkov

Kukuričné chrumky
- nesolené
- solené
- sladké
- s príchuťou

Ryžové chrumky

Pohánkové chrumky

Kukuričné-pšenové chrumky

BEZ LEPKU

Výroba: Ján Pölcz-PEX, Krajná 938, 925 22 Veľké Úľany
Tel:. +421 31 7020 482, +421 903 354 406, 0903 420 726
pex@stonline.sk, www.chrumky-pex.com

Vedeli ste, ako správne (ro)zmraziť chlieb, aby chutil čerstvo a chrumkavo?

Ako vyriešiť to, aby chlieb zostal čo najdlhšie čerstvý? Chlieb a pečivo správne uskladníme alebo ho dáme zmraziť do mrazničky.

Skladovanie chleba je náročnejšie, ale oplatí sa poznať niekoľko jednoduchých rád. Najdôležitejšie je skladovať ho v suchu a bez prístupu vzduchu. Ale na rozdiel od pečiva, chlieb by ste nikdy nemali skladovať v uzavretom plastovom sáčku. Rýchlo tam totiž splesnivie. Chlieb jednoducho vložte do vrecka z látky a dajte do košíka. Snáď najideálnejším miestom na skladovanie čerstvého chleba je chlebník. Pomerne rozšíreným „zlozvykom“ je odkladať chlieb do chladničky. To však jeho sviežej chuti paradoxne škodí viac, ako uskladnenie pri izbovej teplote.

Druhou možnosťou je uložiť chlieb a pečivo do mrazničky. Tento spôsob má pre vás veľa benefitov. Je však dobré vedieť, ako chlieb správne zamraziť, skladovať a rozmraziť. Mínusové teploty uchovajú chlieb pomerne dlho čerstvý. Odporúčame ho však skladovať niekoľko týždňov, maximálne však 3 mesiace. Pri dlhšom skladovaní sa na chlebe môže vytvoriť námraza alebo škvrny znehodnocujúce jeho kvalitu.

Pochopiteľne, pri vkladaní chleba a pečiva do mrazničky sa nezaobídete bez mikroténových sáčkov, alebo špeciálnych sáčkov na zamrazovanie potravín. Niekto zvykne sáčky s chlebom obaliť alobalom kvôli eliminácii napáchnutia inými potravinami z mrazničky.

Sú ľudia, ktorí zmrazujú iba nakrájaný chlieb, aby si vždy vybrali len toľko, koľko práve potrebujú. Ďalším riešením je nakrájať ho na menšie časti, ideálne na štvrtiny, kvôli rýchlejšiemu rozmrazovaniu.

Do mrazničky je najlepšie vkladať úplne čerstvé pečivo a chlieb, aby boli po rozmrazení opäť ako čerstvé. Pozor, predtým však musia byť vychladené. Nové bochníky chleba vždy vkladajte kvôli obmene zásob pod staršie.

Rozmrazovať chlieb môžete v zásade štyrmi spôsobmi.

• Najčastejším je nechať ho prirodzene rozmraziť pri izbovej teplote. Rátajte však približne s tromi hodinami.

• Druhou rozšírenou možnosťou je rozmrazovanie v mikrovlnnej rúre. Táto metóda však má aj pomerne veľa odporcov, ktorí polemizujú o škodlivosti mikrovlnného žiarenia.

• Treťou, pomerne rýchlou a menej známou, metódou je využiť hriankovač pri nastavení nižšej intenzity ohrevu. To však môžete využiť len v prípade, že ste si chlieb pred zmrazením nakrájali.

• Stále menej rozšíreným, ale snáď najprirodzenejším spôsobom, je vložiť chlieb a pečivo do klasickej rúry. Pri dodržaní správnej teploty a času „pečenia“ ich z rúry vytiahnete voňavé a chrumkavé. Platí, že klasické rožky a žemle v rúre rozmrazujeme pri nižšej teplote (max. 75°C) a spravidla len pár minút, aby nevyschli a nestvrdli. Chlieb, ideálne nakrájaný na štvrtiny, dopečieme pri teplote 50 až 100°C. Pri vyššej teplote sa síce skôr rozmrazí, riskujeme však to, že kôrka vyschne, ak chlieb pečieme pridlho. Pri nižšej teplote môže dokonalé rozmrazovanie až dovnútra chleba trvať aj hodinu. Dobrú chuť.

Gonzepta

TASTE FOR LIFE

Schär

PEČENIE SA STANE HRAČKOU

Bezlepkové varenie bude ešte jednoduchšie. Pretože odteraz má náš osvedčený výber múk nové balenie a ešte príznačnejšie pomenovania. Naša zmes múky na pečenie chleba a kysnutých ciest sa nazýva „Bread-Mix“ (Mix B), odborníkom na sladké pečivo je naša múka „Mix Pâtisserie“ (Mix C), kuchynský talent na varenie sme nazvali „Mehl - Farine“ a ako novinku predstavujeme Mix it! – ideálnu múku na akékoľvek použitie. Do každého receptu presne to, čo treba - s múkami firmy Schär sa každý recept podarí celkom jednoducho!

Dovozca pre Slovenskú a Českú republiku

www.kleis.cz

Najobľúbenejší chlieb

Na jednu okrúhlu formu s priemerom 30 cm potrebujeme:
1 kocka droždia (42 g), 1 lyžička cukru, 530 ml vlažnej vody, 500 g svetlej bezlepkovej múky (napr. Mix B od Dr. Schär), 50 g pohánkovej múky, 50 g ľanového semienka, 50 g pšenových vločiek, 50 g sójových vločiek, 50 g slnečnicových jadier, 2 lyžičky soli, 1 lyžica jablčného octu, 3 lyžice repkového oleja, tuk na vymazanie formy a bezlepková strúhanka na spracovanie.

Doba prípravy: asi 30 minút, **odpočinok**: asi 40 minút a **pečenie**: asi 1 hodinu.

1. Droždie rozdrobíme a hladko rozmiešame s cukrom a 100 ml vlažnej vody. Necháme ho niekoľko minút postáť. Formu vymastíme tukom a vysypeme bezlepkovou strúhankou.

2. Múku zmiešame s pohánkovou múkou, ľanovým semiačkom, pšenovými vločkami, sójovými vločkami, slnečnicovými jadrami a soľou. Pridáme droždie, jablčný ocot, 1 lyžicu oleja a zvyšok vody a asi 5 minút dôkladne miešame - najlepšie v kuchynskom robote.

3. Cesto dáme do formy. Navlhčenou stierkou ho uhladíme. V teplej rúre necháme cesto 30 - 40 min. kysnúť. Cesto by malo nakysnúť zhruba o polovicu svojho objemu. Bezlepkové cesto na vykysnutie potrebuje veľa vlhkosti. Dobre sa osvedčila nasledujúca metóda: Rúru krátko zahrejeme na 50 ° C, potom vypneme (klesne asi na 35 ° C). Chlieb vo forme vložíme do rúry a mriežkový rošt nad ním prikryjeme vlhkou utierkou. Utierku pred pečením bezpodmienečne zase vyberieme z rúry !

4. Formu vyberieme z rúry. Rúru predhrejeme. Chleba pečieme pri 225 ° C (stred, teplovzdušná 200 ° C) 50 min. Potom chlieb potrieme 2 lyžicami oleja a 10 min. dopekáme. Po upečení ho vyklopíme na kuchynskú mriežku a necháme vychladnúť.

Ak pečieme tento chlieb v domácej pekárni, použijeme 650 ml vody.

OBMENA
Upečieme aj lahodný orechový chlieb! Namiesto 530 ml vody použijeme len 270 ml vlažnej vody a 260 ml vlažného cmaru a slnečnicové semienka nahradíme 50 g sekaných vlašských orechov.

PSYLLIUM
Psyllium robí cesto vláčne a má veľmi dobré bobtnavé vlastnosti. Prijme veľa vlhkosti a lepšie ju udrží v bezlepkovom pečive, ktoré potom tak rýchle nevyschne.

Milí celiatici,
pošlite nám na e-mail: info@bezlepku.sk s predmetom mailu Vaříme zdravě bez lepku, vaše obľúbené a odskúšané recepty na bezlepkový chlieb a trom z vás pošleme knihu, ktorú vám venuje vydavateľstvo JAN VAŠUT s. r .o., pod názvom

Vaříme zdravě bez lepku

TRUDEL MARQUARDT I BRITTA - MAREI LANZENBERGER

Už nikdy žemle na raňajky alebo koláč ku káve? Diagnóza celiakia, neznášanlivosť lepku, v prvom okamihu vyvedie z rovnováhy. Glutén (lepok), lepivá bielkovina mnohých druhov obilia, sa neskrýva iba v obilných výrobkoch, ale aj v hotových produktoch, v korení a v liekoch. Výber receptov je náhle obmedzený, študovanie zoznamov prísad sa stane povinnosťou. Ale nerobte si starosti, táto kniha s receptami, nákupnými tipmi a prehľadom potravín vám uľahčí prechod na bezlepkový život. Uvidíte, ako jednoducho a rýchlo vyčarujete na stôl tie najchutnejšie žemle a koláče.

80 bezlepkových receptov pre každý deň
Pokrmy, ktoré budú chutiť vašej rodine i hosťom.
Praktické tipy
Odpovede na naozaj dôležité otázky o bezlepkovej výžive – z praxe pre prax.
Sprievodca potravinami
Veľký prehľad, ktoré potraviny obsahujú lepok, poprípade môžu lepok obsahovať a ktoré sú zaručene bezlepkové.
Jeme mimo dom
Tipy na nákupy a jedlo na cestách, u priateľov a v reštaurácii.

www.vasut.cz

nutribread

skvelá chuť a zdravie bez kompromisov

- 3 BEZLEPKOVÉ programy
- 3 programy pre ZDRAVÉ pečenie

Pekár pečie žemle, my pečieme zdravo aj bez lepku

Pekáreň na chlieb Moulinex Nutribread sa vyznačuje množstvom programov na bezlepkové a zdravé pečenie. Na zdravé pečenie tu nájdete tri ľahko nastaviteľné programy – rýchly celozrnný, celozrnný a bez soli. Ďalšie tri programy ponúkajú možnosť pečenia bez lepku – bezlepkový slaný, bezlepkový sladký a bezlepkový bez soli. Sami si tak jednoducho a pod plnou kontrolou pripravíte svoj obľúbený chlieb či múčnik.

Pekáreň Moulinex Nutribread – zdravo aj diétne

Už v názve slovo „nutri“ napovedá, že ide o niečo zdravé, ale zároveň veľmi chutné. Domáca pekáreň Moulinex Nutribread vychádza v ústrety trendu dnešnej doby a je odpoveďou na požiadavky zdravého alebo bezlepkového pečenia. Každý z nás predsa vie, že celozrnná, viaczrnná alebo napríklad kukuričná múka je pre náš organizmus omnoho lepšie stráviteľná než klasická biela pšeničná múka.

To isté platí, ak máte bezlepkovú diétu. Opäť ľahko vyberáte z troch programov – bezlepkový slaný, bezlepkový sladký a bezlepkový bez soli. Piecť môžete pečivo zo zemiakov, ryže, kukurice, pohanky, sóje, strukovín, amarantu a mnohých ďalších. Pre tých, ktorí sú nútení byť na tzv. bezlepkovej diéte, je teda viac než vhodné zadovážiť si domácu pekáreň na chlieb a pečivo.

Pekáreň ponúka celkovo 15 programov, je k dispozícii s kuchárkou s celkovo 25 receptami, z ktorých 12 receptov je na bezlepkové produkty. Môžete vyberať z rôznych veľkostí chleba: 500 g, 750 g a 1000 g. Ak chcete vidieť a vedieť, čo presne jete, je Nutribread tou pravou voľbou.

Moulinex®

...a život je jednoduchší

BEZLEPKOVÝ LEŽÁK

Pivo
BERNARD

Prečo sú hranolčeky McCain také vynikajúce? Je to veľmi jednoduché!

Vyrábame ich totiž iba z dvoch zložiek:

1. **ZEMIAKY**
Vyberáme len tie najlepšie odrody zemiakov, ktoré pestujeme v spolupráci s poľnohospodármi. Starostlivo dohliadame na celý proces pestovania, na záver ktorého zemiaky dôkladne triedime – len tie najkrajšie sa môžu stať hranolčekmi McCain!

2. **SLNEČNICOVÝ OLEJ**
Naše hranolčeky predsmážame na slnečnicovom oleji. Vďaka spojeniu tradičného slnečnicového oleja a slnečnicového oleja s vysokým podielom kyseliny olejovej sme získali olej s vylepšeným nutričným profilom (obsah nasýtených mastných kyselín sme zredukovali na menej než 15 %), ktorý je zároveň teplotne stabilný. Okrem toho sme ako prví v Európe pri príprave našich výrobkov prestali používať palmový olej. Vyjadrujeme tak náš postoj k ochrane životného prostredia.

HRANOLČEKY
Jednoduché, ale zároveň vysokokvalitné výrobky, by mali byť základom každého jedálnička. V našich hranolčekoch nenájdete nič zbytočné – ich dobrý nutričný profil garantujú certifikované zemiaky a slnečnicový olej. Jednoduchý produkt však nie je prejavom kulinárskej jednotvárnosti – má predsa množstvo rozmanitých tvarov, spôsobov prípravy a podávania. Práve preto sa hranolčeky McCain podpisujú pod zdravý životný štýl, v ktorom racionálna strava kráča ruka v ruke s radosťou z jedenia.

Pripravené v rúre obsahujú 5 % tuku, vďaka čomu sa ideálne hodia ku každodennému jedlu. **123 Hranolky** majú dokonalú chuť, pretože sú vyrobené z dvoch starostlivo vybraných zložiek: zemiakov najvyššej kvality a slnečnicového oleja. Neobsahujú glutén, laktózu ani bielkoviny kravského mlieka.

McCain
It's all good.

Vďaka výnimočne dlhému a tenkému tvaru sú neobyčajne chrumkavé a chutné. **McCain Golden Longs** sa vynikajúco hodia k rodinnému obedu či ako neformálne chrumkavé občerstvenie. Neobsahujú glutén, laktózu ani bielkoviny kravského mlieka.

McCain Golden Wedges sú originálne kúsky zemiakov, ktoré chutia ako z pahreby. Ideálne na jedenie prstami v spoločnosti priateľov alebo ako nevšedná príloha k obedu. Neobsahujú glutén, laktózu ani bielkoviny kravského mlieka.

McCain „gluten free" hranolčeky pre vás

123 Hranolky - 123 Hranolky vlnky - Golden Longs - Golden Wedges - Crunchy Wedges
My Fries Classic - My Fries Crinkle - My Fries Julienne - Sprinter rovné

www.mccain.sk

Šunkové koláčiky z lístkového cesta

250 g bezlepkového lístkového cesta (hotový výrobok, môže byť aj mrazené), 70 g dusenej šunky, 2 lyžice bylinkového čerstvého syra, 1 lyžicu bieleho jogurtu, 1/2 lyžičky stredne ostrej bezlepkovej horčice, korenie a mlieko na potretie

DOBA ROZMRAZENIA: asi 3 hodiny, **DOBA PRÍPRAVY**: asi 10 minút a **DOBA PEČENIA** : asi 25 minút.

1. Ak je potrebné, necháme cesto povoliť. Rúru vyhrejeme na 200 ° C. Plech vyložíme papierom na pečenie. Cesto rozvaľkáme a nakoniec nakrájame na 6 štvorcov.

2. Nakrájame šunku a zmiešame ju s čerstvým syrom, jogurtom, horčicou a štipkou korenia. Na polovicu štvorcov dáme vždy 2 lyžice náplne a okraje cesta potrieme mliekom. Každý štvorec s náplňou prekryjeme ďalším štvorcom. Vidličkou stlačíme ozdobne okraje. Celé koláčiky potrieme mliekom, rozložíme ich na plech a vložíme do stredu horúcej rúry na 20 - 25 minút piecť.

VARIANTA SO ŠPENÁTOM

Na špenátovú náplň so syrom necháme rozmraziť 100 g mrazeného listového špenátu. Potom ho vytlačte a ochuťte soľou, korením, pridajte 1/4 lyžičky sušeného cesnaku a štipku čerstvo strúhaného muškátového orieška. Nastrúhajte 70 g goudy a vmiešajte do špenátu. Koláčiky pripravte a upečte rovnako, ako je uvedené v recepte.

TIP AKO SI PRIPRAVIŤ BEZLEPKOVÉ LÍSTKOVÉ CESTO

Na 600 g lístkového cesta zmiešajte 80 g zemiakového škrobu, po 120 g bezlepkovej ryžovej a pšenovej múky, 2 lyžičky bezlepkového kypriaceho prášku, 1 1/2 lyžičky jódovanej soli, 40 g repkového oleja a 160 g vlažného mlieka (prípadne mlieka bez laktózy).

Miešajte najprv vareškou, potom cesto spracujte rukami dohladka. Vyvaľkajte ho na papier na pečenie do obdĺžnika asi 25 x 35 cm a potrite 40 g veľmi mäkkého masla. Užšiu stranu preložte k stredu, protiľahlú tiež, potom cesto zavrite ako knihu. Dajte ho na asi 20 minút do chladničky, potom ho znovu vyvaľkajte, opäť ho potrite 40 g masla, zložte rovnako ako predtým a uložte do chladničky. Cesto rozpoľte a spracujte ďalej podľa receptu. Na sladké lístkové cesto dajte len 1 štipku soli a pridajte 1 lyžicu cukru. Lístkové cesto bude lepšie, keď prekoná viac cyklov rozvaľkanie a zloženie (samozrejme už bez potretia maslom).

Milí celiatici,
pošlite nám na e-mail: info@bezlepku.sk s predmetom mailu Vaříme a pečeme zdravě bez lepku pro děti, vaše obľúbené a odskúšané recepty na detské bezlepkové jedlá a trom z vás pošleme knihu, ktorú vám venuje vydavateľstvo JAN VAŠUT s. r .o., pod názvom

Vaříme a pečeme zdravě bez lepku pro děti

SIGRID SOEFFKER I CHRISTIANE SCHÄFER

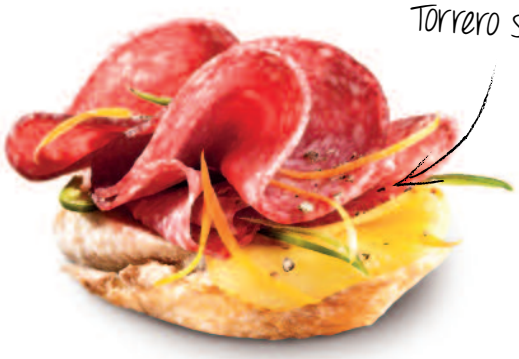
Hľadáte bezlepkové recepty na obľúbené jedlá vášho dieťaťa? Potrebujete odbornú pomoc pri zavádzaní bezlepkovej diéty? V tejto knihe nájdete spoľahlivého sprievodcu džungľou potravín. Dozviete sa, ako zabezpečiť dieťaťu prísun dostatočného množstva dôležitých živín. Bezlepkový jedálniček môže obsahovať i müsli, sendviče, polievku s domácou zápražkou, zeleninovú pizzu, viedenský rezeň a množstvo iných dobrôt. Váš malý maškrtník bude nadšený! V tejto knihe nájdete viac ako 70 receptov bez hotových múčnych zmesí, vzorový týždenný jedálniček pre dobrú kondíciu a zrozumiteľný výklad najdôležitejších informácií.

www.vasut.cz

mecom

vieme, čo vám chutí

Torrero saláma



Mecom šunka

Bajkal saláma

Všetky výrobky značky MECOM sú vhodné na bezlepkovú diétu.*

*s výnimkou pečenej sekanej

Vieme ako vychutnať naše produkty pomocou skvelých receptov. Inšpiráciu k príprave dobrého a chutného jedla nájdete na www.mecom.sk.

Široký sortiment skutočne mliečnych výrobkov a pravých syrov

Syr Džiugas je svojou unikátnou a patentovanou technológiou vyrábaný z toho najkvalitnejšieho výberového kravského mlieka tradične už viac ako 10 rokov. Pri jeho výrobe sú pridávané kultúry, ktoré laktózu štiepia na kyselinu mliečnu. Laboratórne štúdie preukázali, že už syr Džiugas s dobou zrenia minimálne 12 mesiacov nepresahuje obsah laktózy 0,02%. Prakticky je syr Džiugas bez laktózy, čo je uvádzané na obale ako **LACTOSE FREE**. Neobsahuje cukor, je bohatý na vápnik, množstvo vitamínov a aminokyseliny, ktoré pozitívne vplývajú na základné funkcie tela.

Syr Džiugas je kombináciou vynikajúcej chuti a vysokej kvality za cenu prijateľnú pre každého z nás. Je opradený legendou o obrovi menom Džiugas Telšys, ktorý bol láskavý a staral sa o blaho ľudí. Zamiloval sa do dcéry farmára Austeli a oženil sa s ňou, ráno po svadbe priniesli novomanželský syr po ktorého ochutnaní ľudia chválili jeho príjemnú chuť. Syr odrážal samotnú povahu novomanželov a Samogitie: orosené zelené lúky, vlniaci sa kryštálový potôčik, nádheru kopcov, čerstvý vzduch a najdôležitejší prvok – lásku. Austela však zomrela a v hĺbke svojho žiaľu Džiugas spočinul vedľa hrobu a zaspal hlbokým spánkom. Kopec bol pomenovaný Džiugasov kopec a mesto blízko toho kopca Telšai. Ľudia, ktorí ho milovali zachovali pôvodnú receptúru, ktorá bola podávaná z generácie na generáciu až nakoniec bola nájdená cesta k založeniu mliekárenskej spoločnosti Žemaitijos Pienas, slávnej kvôli usilovnosti výrobcov syrov, ktorí pomenovali Džiugas práve po tomto legendárnom obrovi. Tak sa začala odysea syra Džiugas v Litve a v celom svete.

Predáva sa v rôznych dobách zrenia a formách balenia. Číslo v krúžku na prednej strane obalov zodpovedá dobe zrenia v mesiacoch. S dobou zrenia 12 mesiacov - výseč 180 g, lámaný 100 g a strúhaný 100 g kúpite v obchodnej sieti Tesco, Metro, Billa, COOP, Hypernova, Carrefour, Moja Samoška a Terno. S dobou zrenia 18 mesiacov - výseč 180 g, výseč 250 g, lámaný 100 g - kúpite v obchodnej sieti Billa, Tesco, Metro, COOP, Hypernova. S dobou zrenia 36 mesiacov - výseč 180 g - kúpite v obchodnej sieti Tesco, Carrefour.

Každý z nich má výnimočné vlastnosti, čím je starší, tým je výraznejší a obsahuje viac chrumkavých kryštálikov. Najlepšie chutí s medom.

CORONIS

Nech sa páči, navštívte našu predajňu MILKY MIX v Kysuckom Novom Meste
Miroslav Chovanec CORONIS, Belanského 2725, 024 01 Kysucké Nové Mesto
T/F: +421 41 421 40 84 - 5, M: 0911 806 013, coronis@coronis.sk

www.coronis.sk

MILKY MIX®

TIME TO TASTE, TIME TO APPRECIATE
DŽIUGAS®
1924
SYR OPRADENÝ LEGENDOU,
BOHATÝ JEDINEČNOU CHUŤOU A VÔŇOU
EXTRATVRDÝ SYR
DŽIUGAS®
No Preservatives
Suitable for Vegetarians
Lactose Free
iTQi
2013
Superior taste AWARD
INTERNATIONAL CHEESE AWARDS
GOLD AWARD
INTERNATIONAL CHEESE AWARDS
SILVER AWARD
www.dziugashouse.eu

NOVÉ BALENIA
NEMUSÍTE
ROZMRAZOVAŤ
CELÉ BALENIE!

Ryba
MORE ZDRAVIA

Nové ryby

SPOTREBUJETE IBA TOĽKO, KOĽKO POTREBUJETE - PRÉMIOVÁ KVALITA - BEZ CHEMICKÝCH PRÍSAD A FARBÍV
- IBA OCHRANNÁ GLAZÚRA - VÁKUOVO BALENÉ - ĽAHKÁ A RÝCHLA PRÍPRAVA - TRADIČNÝ SLOVENSKÝ DODÁVATEĽ

LOSOS

- praktické balenie
- bez pridanej vody
- zbavený kostí
- bez chem. prísad a farbív
- jednoduchá príprava
- obsahuje OMEGA 3
- výborný na gril a cestoviny

TRESKA

- praktické balenie
- tzv. rybie "karé"
- zbavený kostí
- ochranná glazúra do 10%
- bez chem. prísad
- ideálna na prípravu Tresky v majonéze a zapekanie

PLATESA

- praktické balenie
- gurmánska špecialita
- jemnučká maslová chuť
- ochranná glazúra do 20%
- bez chem. prísad
- ideálna na zapekanie v omáčkach

ZUBÁČ

- praktické balenie
- zbavený kostí
- jemné ale pevné mäso
- ochranná glazúra do 10%
- bez chem. prísad
- ideálna na grilovanie ale aj vyprážanie

PSTRUH

- praktické balenie
- zbavený kostí
- výrazná štruktúra mäsa
- ochranná glazúra do 10%
- bez chem. prísad
- ideálny na gril a zapekanie

Balí: RYBA Košice spol. s r.o., Južná trieda 54, 040 01 Košice
Bezplatný zákaznícky servis: +421 8000 188 881, www.ryba.sk

Založené • Since 1991

NOVALIM®

Doprajte si kvalitu!

BEZGLUTÉNOVÉ A NÍZKOBIELKOVINOVÉ VÝROBKY

bezpečné a kvalitné

PRIRODZENE BEZLEPKOVÉ

výrobky

www.novalim.sk

Polentová pizza

250 g kukuričnej krupice (polenty), 800 g nakrájaných paradajok, 125 g mozzarelly, 100 g dusenej šunky, 1 červená paprika, 100 g šampiónov, 10 čiernych olív bez kôstky, čerstvo mleté korenie, sušené stredomorské bylinky (napr. bazalka, oregano, tymián), 1 lyžica olivového oleja a soľ

1. Rúru vyhrejeme na 200 °C. V menšom hrnci privedieme do varu 750 ml vody s 1 lyžičkou soli. Vsypeme kukuričnú krupicu a za stáleho miešania varíme 5 minút, potom hrniec stiahneme z ohňa a necháme polentu pod pokrievkou asi 30 minút bobtnať.

2. Plech vyložíme pečiacim papierom a polentu rozotrieme na vrstvu asi 2 cm. Na ňu rozotrieme paradajky.

3. Mozzarellu nakrájame na plátky, šunku na kocôčky. Papriku očistíme, umyjeme a nakrájame na tenké rezančeky. Šampióny utrieme papierovou utierkou a nakrájame na plátky. Olivy nakrájame na tenké koliečka a všetko rozložíme na pizzu.

4. Podľa chuti pizzu osolíme, okoreníme a posypeme sušenými bylinkami. Pokvapkáme ju olivovým olejom a v horúcej rúre pečieme asi 25 minút.

TIP

Polentovú pizzu môžete obložiť napríklad aj salámou, tuniakom z konzervy, kukuricou i čerstvou zeleninou.

Milí celiatici,
pošlite nám na e-mail: info@bezlepku.sk s predmetom mailu Celiakie, vaše obľúbené a odskúšané recepty na bezlepkové jedlá a trom z vás pošleme knihu, ktorú vám venuje vydavateľstvo JAN VAŠUT s. r .o., pod názvom

Celiakie

ÚSPEŠNÁ LIEČBA NEZNÁŠANLIVOSTI LEPKU

Nemecká spoločnosť pre celiakiu

Celiakia, chronické ochorenie tenkého čreva, sa v posledných desaťročiach dostáva do hľadáčika vedeckého záujmu. Vďaka tomu sa objavuje rad informácií o príčinách ochorenia, rôznych procesoch v samotnom čreve a v ďalších postihnutých orgánoch, o príznakoch ochorenia a ich priebehu. Napriek tomu sa ukazuje, že ešte stále zostáva jedinou nádejnou a úspešnou liečbou bezlepková diéta. Tento poradca by vám mal pomôcť krok za krokom prispôsobiť váš život bezlepkovému stravovaniu. To neznamená iba čítať pri nákupe starostlivo údaje o zložení a vedieť odhaliť skrytý lepok, aby ste si nakoniec dokázali vybrať tie správne výrobky. Prinášame vám aj recepty pre celodenné stravovanie, ktoré vám dokáže, že bezlepkové jedlo môže byť veľmi chutné.

www.vasut.cz

Panasonic

Nastaviteľný 13-hodinový digitálny časovač zaistí, že sa pečenie spustí automaticky, aj keď práve nie ste v blízkosti prístroja. Každé ráno sa tak môžete prebúdzať s vôňou čerstvo upečeného chleba alebo mať pripravené chrumkavé prekvapenie pre svoje ratolesti ihneď po príchode z práce.

KAŽDÉ RÁNO ČERSTVÝ DOMÁCI CHLIEB

AUTOMATICKÁ PEKÁREŇ PANASONIC
NEOCENITEĽNÝ POMOCNÍK
TIEŽ PRE CELIATIKOV
A ĽUDÍ NA BEZLEPKOVEJ DIÉTE

www.panasonic.sk

Perníkové tiramisu

Na perník:
125 g sekaných mandlí, 250 g cukru, 3 vajcia (veľkosť M), 1 lyžička škorice, 1 lyžička perníkového korenia, mleté klinčeky, 2 lyžice rumu (podľa chuti), 250 g tekutého medu, 125 g mäkkého masla, 450 - 480 g svetlej bezlepkovej múky a 1 balíček prášku do pečiva
Na varené víno: 300 ml červeného vína, 1 lyžička škorice, 1 balíček korenia na varené víno
Na krém: 1 balíček smotanového pudingu, 100 g cukru, 500 ml mlieka (1,5% tuku), 200 ml smotany, 400 g mascarpone, vnútro 1 vanilkového struku, zapekacia forma (asi 20 x 30 cm), 2 - 3 lyžice kakaa na posypanie
Doba prípravy: asi 70 minút, **ochladnutie**: asi 90 minút **chladenie**: asi 2 hodiny a **pečenie**: asi 30 minút

1. Vyhrejeme rúru na 200 ° C (teplovzdušnú na 180 ° C). Na panvici nasucho orestujeme sekané mandle zasypané 50 g cukru. Keď cukor skaramelizuje, necháme ich trochu vychladnúť.

2. Zvyšok cukru ušľaháme s vajíčkami do peny. Pridáme škoricu a perníkové korenie, štipku mletého klinčeka, prípadne rum, potom med a vločky masla. Všetko premiešame a pridáme skaramelizované mandle.

3. Múku zmiešame s práškom do pečiva a prisypeme ku krému. Šľahačom vypracujeme cesto, ktoré je veľmi pevné a kompaktné.

4. Cesto rozotrieme na plech vyložený papierom na pečenie a vložíme ho do stredu vyhriatej rúry. Pečieme asi 30 min., potom perník necháme vychladnúť.

5. Zvaríme víno so škoricou a korením na varené víno, potom ho necháme vychladnúť.

6. Pudingový prášok rozmiešame s 50 g cukru a 6 lyžicami mlieka. Zvyšok mlieka privedieme k varu a vmiešame doň rozmiešaný puding a varíme do zhustnutia. Hotový puding necháme vychladnúť, potom ho rozmixujeme.

7. Ušľaháme tuhú šľahačku a dáme ju do chladničky. So zvyšným cukrom rozmiešame mascarpone na hladký krém. Vmiešame do neho vnútro vanilkového lusku a vychladnutý puding. Nakoniec vmiešame šľahačku.

8. Perník nakrájame na kúsky. Polovicu perníka uložíme do zapekacej formy a zalejeme polovicou vareného vína. Potom perník potrieme polovicou pripraveného krému. Postup opakujeme. Tiramisu uložíme na 2 hodiny do chladničky. Pred podávaním ho ešte poprášime kakaom.

Milí celiatici,
pošlite nám na e-mail: info@bezlepku.sk s predmetom mailu Pečeme zdravě bez lepku, vaše obľúbené a odskúšané recepty na bezlepkové jedlá a trom z vás pošleme knihu, ktorú vám venuje vydavateľstvo JAN VAŠUT s. r .o., pod názvom

Pečeme zdravě bez lepku

CHRISTIANE SCHÄFER I ELLEN STEMMER

Máte celiakiu a chýba vám vôňa čerstvo upečeného chleba a žemličky na raňajky? Chýbajú vám koláče a tortičky pri posedení pri káve alebo sladkosti na Vianoce? Tak teraz si môžete vydýchnuť, pretože vaše obľúbené dobroty sú naspäť! S receptami a radami v tejto knihe sa dozviete veľa nových informácií o bezlepkových surovinách a cestách, ktoré vás krok za krokom naučíme pripraviť. Vyskúšané recepty a rady vychádzajúce z praxe zaručujú, že i u vás zavonia pečivo čerstvo vytiahnuté z rúry.

Bezlepkové pečenie – recepty pre každú príležitosť

Viac ako 90 receptov na pečivo všetkého druhu: chlieb a žemle, klasické koláče, torty, sušienky i sviatočné sladkosti zachutia rodine i hosťom.

Úspešné pečenie bez lepku: prehľad druhov bezlepkovej múky a pomôcok na pečenie, rady a tipy z praxe.

Jednoducho vysvetlené dôležité informácie: príjem živín pri celiakii, značenie potravín, mlynčeky na obilie a ďalšie.

www.vasut.cz

Whirlpool

SENSING THE DIFFERENCE

Prvá rúra s indukčnou technológiou na svete

Perfektne mäkké a šťavnaté zvnútra, ideálne chrumkavé zvonku.

Technológia 6. ZMYSEL™ nastavuje výkon indukčnej dosky a grilu pre každý vybraný recept z ponuky.

Prvá indukčná rúra.

Jedinečná flexibilná indukčná doska priamo ohrieva plech na pečenie bez zbytočných strát.

Úspora až 50 % energie a času.

Priamy ohrev kovového pekáča využíva energiu bez zbytočných strát, preto oproti klasickej rúre ušetríte až 50 % energie a času.

www.whirlpool.sk

Ovocný koláč

200 g múky Jizerka, 100 g hladkej kukuričnej múky, 50 g pohankovej múky, 120 g Hery alebo masla, 240 g práškového cukru, 6 vajec, 1 prášok do pečiva, 125 ml mlieka, 1 vanilkový cikor, masť na vymazanie plechu a surové, mrazené, alebo zavárané ovocie

V miske ušľaháme žĺtky, cukor a Heru do peny. Potom pridáme múku s práškom do pečiva, mlieko a nakoniec vmiešame sneh zo šiestich bielkov. Cesto rovnomerne rozotrieme na vymastený plech, poukladáme ovocie a dáme upiecť. Koláč pečieme v predohriatej rúre pri 160 °C asi 40 minút.

Rýchly jogurtový koláč

500 g bieleho jogurtu, 1 hrnček múky Jizerka, 1 hrnček ryžovej múky, 1 prášok do pečiva, 2 hrnčeky krupicového cukru, 1 vajce, masť na vymazanie plechu a surové, mrazené, alebo zavárané ovocie podľa chuti, drobenka: 100 g ryžovej múky, 50 g cukru, 30 g masla

Všetky suroviny na cesto zmiešame a nalejeme na vymazaný a vysypaný plech. Koláč posypeme ovocím podľa chuti (čučoriedky, jahody, ribezle a pod.) Nakoniec posypeme koláč drobenkou, ktorú sme si pomocou prstou vypracovali z masla, cukru a ryžovej múky. Pečieme v predohriatej rúre pri 180 °C asi 25 minút.

Milí celiatici,
pošlite nám na e-mail: info@bezlepku.sk s predmetom mailu Tradiční recepty bez lepku, vaše obľúbené a odskúšané recepty na bezlepkové jedlá a trom z vás pošleme knihu, ktorú vám venuje vydavateľstvo JAN VAŠUT s. r .o., pod názvom

Tradiční recepty bez lepku

2. aktualizované a doplnené vydanie
ALENA BALÁKOVÁ

Počet ľudí odkázaných na bezlepkovú diétu stále rastie. Aj keď sa oproti minulosti takmer zázračne rozvinula ponuka bezlepkových potravín, aj dnes si vyžaduje táto diéta značnú nápaditosť a vynaliezavosť. Alena Baláková zúročila vo svojej knihe viac ako dvadsať päť rokov pokusov, omylov i slepých uličiek. Pri varení bezlepkovej diéty pre svoje deti však neskôr dosiahla majstrovstvo. Jej skvelé recepty z českej a moravskej kuchyne vás určite presvedčia, že i bez lepku sa jedlo môže stať pôžitkom. Nové vydanie bolo doplnené o nové poznatky, dozviete sa napríklad, ako si pripraviť vlastné, spoľahlivo bezlepkové údené mäso.

Pochutnajte si na sviečkovej na smotane • sekanej pečeni • vyprážanom kaprovi • domácej čabajke • bravčovej tlačenke • buchtách s lekvárom • vianočke • dolkách • drobenkovom koláči • orechovej roláde • jablkovom závine • indiánkach • laskonkách • lineckých sušienkach • vanilkových rožkoch • plnených zemiakových knedlíkoch • zemiakovej babe • ovocných kysnutých knedlíkoch alebo na palacinkách.

www.vasut.cz

Kvalita a inovácia, to je naša tradícia...

JIZERSKÉ PEKÁRNY

Doprajte si chlieb, pečivo
či múčnik z JIZERKY.

Teraz na recept v lekárni!

JIZERKA
prirodzene bezlepková zmes 1 kg

Kód v lekárni: D0685

Pre Slovensko
dodáva NOGRAIN s.r.o.

Telefon: +421 904 811 200
E-mail: info@bezlepka.com
E-shop: www.bezlepka.com

PODRAVKA

www.podravka.sk

Bez lepku

Nové príchute

PODRAVKA

S Podravkou chutí lepšie!

NA BEZLEPKU si pochutíme...

Penam Bezlepek

- **Široká ponuka** bežného a sladkého pečiva
- Zaručená kvalita vybraných **bezlepkových surovín**
- **Web** s množstvom užitočných informácií

Vyskúšajte

Bezlepkový muffin kakaový 220 g

Bezlepkový chlebíček 300 g tmavý

Bezlepkové bagety 200 g polotmavé

Bezlepková bagetka 200 g

WWW.PENAM.SK

Hraška je unikátny český výrobok z prírodných produktov, ktorý neobsahuje lepok, cholesterol, glutaman sodný, konzervanty ani farbivá. Je to lahodná hrachová zmes, ktorá sa vyrába v troch chuťových variantách.

Náhrada vajec Hraškou

Jednou z možností ako nahradiť v jedle vajíčka a ešte navýšit nutričnú hodnotu pokrmu je použitie Hrašky.

1 vajce = 1 lyžica = cca 20 g Hrašky

VLASTNOSTI

Hraška je výživná zmes hrachu a bezlepkových obilnín, obsahuje kvalitné bielkoviny a má vysoký obsah vlákniny a antioxidantov. Je zdrojom železa, horčíka a zinku. Diabetici ocenia, že má naviac nízky glykemický index, čo je pre nich veľmi dôležité. Vlastnosti Hrašky umožňujú zníženie alebo úplné vynechanie vajíčok v pokrmoch. V cestách napomáha spojeniu a zlepšuje kvalitu cesta, najmä pri použití celozrnnej alebo bezlepkovej múky. Hraška dodá múčnikom peknú farbu a zlepší ich výživovú hodnotu. S cestom sa bude lepšie pracovať a výsledný pokrm získa na chutnosti i ľahkosti. Samozrejme, že Hraška pri varení nenahradí našľahaný sneh z vaječných bielkov.

POUŽITIE

Hrašku jednoducho zmiešame s múkou a cesto ďalej spracujeme obvyklým spôsobom, alebo ju najskôr zmiešame s tekutinou, necháme cca 10 minút postáť a potom postupujeme ako sme zvyknutý. Pri druhom spôsobe sa výrazne zvýši účinnosť náhrady vajec v ceste.

Hraška na zahušťovanie (jemná)

Používame ju pri príprave slaného pečiva, kysnutých i zemiakových knedlí, cestovín, halušiek, zápražky do polievok, palaciniek a lievancov, placiek a fašírok alebo sekanej.

Hraška na obaľovanie (pikantná)

Tento výrobok je ochutený cesnakom a chilli korením. Používa sa najmä ako lahodné cestíčko na obaľovanie, ktoré šetrí čas a skvelo chutí. Obalením rezňov (zeleninové, syrové, hubové, …) v Hraške zdravo nahradzujeme nielen vajcia, ale i celý trojobal (biela múka, vajcia, strúhanka).

Hraška Vanilka

je lahodná hrachová zmes slúžiaca k náhrade vajíčok v sladkých cestách. Hraška Vanilka je jemne ochutená prírodnou vanilkou a osladená fruktózou. Fruktóza má o 30 % vyššiu sladivosť ako cukor a má nízky glykemický index. Odmerané množstvo Hrašky pridáme do múky alebo najskôr Hrašku zmiešame s tekutinou, necháme cca 10 minút odstáť a potom ju premiešame s múkou a postupujeme, ako sme zvyknutý. Hrašku Vanilka uplatníme ako náhradu vajíčok pri príprave palaciniek a lievancov, kysnutých knedlí a koláčov, najrôznejších múčnikov, perníkov a na prípravu obaľovaného ovocia v cestíčku.

Na záver uvediem niekoľko konkrétnych strukovinových pokrmov z Hrašky

Hraška sa skladá väčšinou z hrachu, tzn., že pre jednoduchosť výpočtu môžeme o Hraške uvažovať ako o hrachu (teda nie o zelenom hrášku).

Vyprážanie

Pri vyprážaní pripravujeme cestíčko pridaním 150 ml vody na 100 g Hrašky a touto zmesou cestíčka obalíme cca 350 g zeleniny. Pri smažení sa odparí až 110 g vody. Tzn. že 100 g v Hraške vyprážanej zeleniny obsahuje cca 20 mg purínových látok v 100 g.

Nátierka

Pri príprave nátierok dávame na 100 g Hrašky 500 ml vody + 300 g zeleniny, oleja a podobne. Pri tejto príprave sa odparí cca 100 g vody. Tzn., že v 100 g nátierky z Hrašky je cca 12 mg purínových látok z hrášku + purínové látky obsiahnuté v zelenine (20 mg / 100 g zeleniny).

Zapekaná zelenina

Pri zapekanej zelenine dávame na 100 g hrášku cca 1000 g zeleniny, 1000 g zemiakov alebo obilnín a 750 ml vody. Pri príprave sa nám odparí cca 300 g vody. Tzn. v 100 g zapečenej zeleniny sú 4 mg purínových látok z hrášku a ďalšie purínové látky podľa použitej zeleniny (20 mg/100 g) a obilniny (50 mg/100 g).

Z vyššie uvedeného rozboru je vidieť, že jedlá pripravené zo strukovín (hrášku) patria medzi jedlá s najnižším množstvom purínových látok a navyše s obsahom veľkého množstva v dnešnej potrave nedostatkových látok (vláknina, horčík, zinok).

Preto možno strukoviny a jedlá z nich pripravené vrelo doporučiť ako liečbu aj prevenciu proti zvýšenej hladine kyseliny močovej v krvi.

Jaroslav Škvaril

www.hraska.cz

Pečieme chutne a bez lepku!

Česká firma z Vysočiny s 20-ročnou tradíciou.

Bližšie info na www.nominal.cz alebo na našom Facebooku.

BEZ LEPKU

MioMat

Mašinka na zdravé dobroty

Zjednodušte si prácu v kuchyni a varte s **MioMatom**.
Stačí vložiť ingrediencie a vybrať správny program.

Napríklad už o **2 minúty** máte hotový **čerstvý smoothie.**
10 minút trvá príprava domáceho **rastlinného mlieka**
a **25 minút** skvelá **polievka** či **raňajková kaša.**

Viac informácií o **MioMate,**
vyše **100 skvelých repcetov**
a **predajné miesta** nájdete na

www.miomat.sk
/miomatsk

ideálne pre alergikov a celiatikov

Certifikované potraviny v prírodnej bezlepkovej bio kvalite

Schnitzer GLUTENFREE

Bio-celia s.r.o., Jakubovo námestie 1, 811 09 Bratislava

Produkty sa dajú zakúpiť: internetový obchod **www.bio-celia.sk**
v predajniach zdravej výživy, v lekárňach, v bežnej maloobchodnej sieti

Výrobky nemeckej firmy Schnitzer, ktorá má už viac ako 45 rokov skúseností v pečení bio & bio bezlepkových pekárenských výrobkov a produkcii pivovarníckych produktov. Tradičný nemecký výrobca ktorý je považovaný za priekopníka v tejto oblasti potravinárskej výroby.

tel.: 00421/904 580 407 e-mail: info@bio-celia.sk

www.bio-celia.sk

SCHNEEKOPPE **je značkou kvality výrobkov pre celiatikov, diabetikov, ľudí trpiacich laktózovou intoleranciou a pre všetkých, ktorí preferujú kvalitné potraviny. Veľa "neceliatikov" dnes preferuje bezlepkové potraviny. Výrobky SCHEEKOPPE sú už tradičnou súčasťou na nemeckom a rakúskom trhu, stále viac sú súčasťou aj nášho jedálneho lístka.**

Schneekoppe – pizza
Múčna zmes na prípravu bezlepkovej pizze.

Schneekoppe – tyčinky
Výborné bezlepkové tyčinky s náplňou z mliečnej čokolády.

Schneekoppe - chrumkavý snack
Lahodné bezlepkové chrumkavé pralinky s mliečnou čokoládou a obilnými lupienkami.

Schneekoppe - mliečne rezy
Chutné bezlepkové kakaovo-krémové vafle s náplňou z mliečnej čokolády.

Schneekoppe - rajčinová polievka
Zmes na prípravu chutnej rajčinovej bezlepkovej polievky.

Schneekoppe - zemiaková krémová polievka
Zmes na prípravu chutnej zemiakovej bezlepkovej polievky.

Schneekoppe - hubová krémová polievka
Zmes na prípravu chutnej hubovej bezlepkovej polievky.

Convent Trade, s.r.o., Kuzmányho 713/3, 91101 Trenčín
e-mail: objednavky@danubia-snack.sk
www.danubia-snack.sk

bez cukru
bez GMO
bez pesticíd
bez obsahu sodíka
bez cholesterolu
bezlepková

BEZLEPKOVÁ SUPERSTAR

prečo jesť Chia semienka

- Chia je bez lepku
- Jej vysoký obsah vlákniny je ideálny pre trávenie a liečenie zažívacích problémov.
- Obsahuje 20% Omega 3 ALA mastných kyselín, čiže je super jedlo pre mozog a srdce.
- Chia má šesťkrát viac Omega 3 ako losos!
- V 100 gramoch obsahuje až 20% bielkovín.
- Proteín v chia semienkach je kompletný proteín so všetkými 8 esenciálnymi aminokyselinami.
- Má vysoký obsah antioxidantov (má štyrikrát vyššiu hodnotu ORAC ako čučoriedky)
- Chia obsahuje päťkrát viac vápnika ako mlieko.
- Chia obsahuje sedemkrát viac vitamínu C ako pomaranče.
- Chia obsahuje trikrát viac železa ako špenát.
- Chia obsahuje dvakrát viac draslíka ako banán.
- Je ideálny zdroj pre zdravú pokožku, vlasy a nechty.
- Má pozitívny vplyv na vyváženie hladiny glukózy v krvi čo je vhodné pre diabetikov.
- Chia je veľmi dobrá náhrada vajíčka. Stačí zmiešať chia semienka s vodou, počkať kým sa vytvorí gél a následne ho použiť do receptov namiesto vajec.

ZÁRUKA KVALITY
ODPORÚČA Dr. WAYNE COATES

Chia semienka, rovnako ako väčšina semien majú vysoký obsah vlákniny, sú skvelým zdrojom horčíka, kyseliny listovej, železa, vápnika, a veľmi dobrým zdrojom antioxidantov. Mnoho z týchto živín chýba v štandardnej strave a sú obzvlášť dôležité pre celiatikov. Štúdie ukázali, že ľudia s celiakiou jedia potraviny, ktoré obsahujú menej vápnika, železa a vlákniny, ako je odporúčané pre zdravý život. Chia semienka sú vhodné na konzumáciu pre všetky vekové kategórie a aj pre budúce mamičky.

Chia Bia Slovakia s. r. o., Tále 888/7, 972 01 Bojnice
tel.: +421 944 090 774, e–mail: info@chiabia.sk **www.chiabia.sk**

Novinky na slovenskom trhu

FARMO®

Zdravie a pohoda pri stole

Farmo je lídrom v oblasti bezlepkových produktov s ich výrobným závodom v oblasti cestovín, pekárenských a mix výrobkov. Tím špecialistov v oblasti výskumu a vývoja zabezpečuje kontinuálne inovácie v súlade s trendami na trhu. Vízia Farma je ponúkať neustále spotrebiteľom náročné výrobky s vynikajúcou chuťou a vysokými nutričnými hodnotami.

Croccante - Mandľový karamel

Zmes na chrumkavé lupienky / sušienky

Jedna z najlepších zmesí z našej dávnej tradície na tvrdé lupienky/sušienky. S mandľami a nízkotučným mliekom, príprava bezlepkového lupáčika zo zmesi FARMO, je výzvou pre skúsených cukrárov ale aj experimentátorov s originálnymi nápadmi. Spájame zdravie a kreativitu.

LP LOW PROTEIN

Zmes na chlieb, pizzu, cestoviny a sladkosti

FARMO zmes s nízkym obsahom bielkovín je určená pre tých, ktorí musia dbať na zvýšenú opatrnosť a vyváženejší obsah proteínov, alebo pre tých, ktorí chcú dosiahnuť alebo si udržať ideálnu hmotnosť.

Tento chlieb, cestoviny a dezerty môžete pokojne konzumovať.

Cocco - kokosové sušienky

Pre tých, ktorí majú radi nádych exotických a výraznejších chutí sú najmä kokosové sušienky najkrajšou prestávkou, na ktorú sa oplatí čakať. Či malé deti alebo dospelí, tieto sušienky veselo sprevádzajú chvíle občerstvenia, večierky, chvíle odpočinku.

PENNE

Od klasických a tradičných tvarov až po tie nové: cestoviny FARMO z ryžovej a kukuričnej múky, chutné a vhodné pre všetky recepty, s možnosťou použitia so širokou škálou omáčok a prísad. Dajte priestor svojej fantázii a prednosť jednoduchosti ktorejkoľvek z verzií cestovín FARMO, ktoré si môžete každodenne vychutnať.

www.bezlepkosvet.sk

pekárenské výrobky - múky, zmesi - prirodzené cestoviny – cereálie - sladkosti a muffiny - niečo slané

Uznávaná a zavedená značka Nutrifree, spoločnosť, ktorá sa už roky zaoberá bezlepkovými potravinami, buduje deň po dni, zručne a s vášňou, nový model bezlepkovej diéty, v ktorej bezpečnosť spôsobená neprítomnosťou lepku je len východiskovým bodom, základnou požiadavkou, na ktorej sa dá postaviť vyvážená diéta, vyhovujúca vo všetkých ohľadoch: chuť, kvalita surovín, nutričná rovnováha. S dvadsať ročnou skúsenosťou v oblasti výživy ako zdroj pôžitku, s dvoma výrobnými závodmi, Nutrifree ponúka sortiment, ktorý sa neustále vyvíja v závislosti od životných a nutričných potrieb tých, ktorí si zvolili bezlepkovú stravu a rozširuje sa smerom k riešeniam cielených na konkrétne diéty, s viac ako 100 referenciami v oblasti liečebných bezlepkových diét, a mnoho riešení pre nízkoproteinové diéty, s ponukou bezlepkových polievok, rizota a bio cereálií, pri ktorých nehrozí riziko kontaminácie. Mnoho pestrých a kvalitných riešení, aby každý deň bola ponúknutá možnosť stravovať sa zdravšie, lepšie a chutnejšie. **www.bezlepkosvet.sk**

Mix pre výrobu chleba

Zmes bezlepkových múk

Vyvážená zmes na prípravu bezlepkového chleba v niekoľkých jednoduchých krokov. Stačí pridať vodu, droždie, extra panenský olivový olej a štipku radosti a chutný chlebík bude pripravený za približne hodinku! Cesto môžete namiešať ručne alebo pomocou stroja na výrobu chleba. Naučte sa, ako pripraviť dobrý bezlepkový chlieb podľa pokynov uvedených na obale výrobku Mix na prípravu chleba Nutrifree.

Moje celozrnné plátky

Mäkké plátky chleba

Chutné žemle s nízkym glykemickým indexom uložené v praktických obaloch, ideálne a ľahké riešenie ako obohatiť prílohy a desiaty o vzácne vlákniny, doma alebo vonku.

Návod na použitie: sú dobré tak ako sú, a výborné pokiaľ sú zohriate v rúre pri teplote 220° po dobu 4 minút.

Bez laktózy, bohaté na vlákninu, s pohánkovou múkou, ľanovými a slnečnicovými semienkami.

Moja Žemľa

Mäkká žemľa pripravená na konzumáciu

Voňavé žemle uložené v praktických obaloch, ideálne a ľahké riešenie ako prílohy, môžu byť použité ako desiata, či už doma alebo mimo domu.

Odporúčania: Moja Žemľa je zohriata za 3 minúty v rúre pri teplote 220°. Zdroj vlákniny s nízkym obsahom cukrov a nasýtených tukov. Nový formát, kde je možné pridať chutné oblohy. Bez laktózy.

Základ na pizzu

Rýchly základ pre pizze podľa vlastného želania

Praktický a univerzálny bezlepkový základ na pizzu pripravený s extra panenským olivovým olejom, môže byť obložený akoukoľvek ingredienciou, sladkou alebo slanou, pečie sa po dobu približne 10 minút v rúre pri teplote 220 ° C a pizza je hotová. Ľahký, s nízkym obsahom nasýtených tukov je zdrojom vlákniny. Základ na pizzu môže slúžiť ako hlavné jedlo, alebo ako občerstvenie.

Carthage garden
taste of the sun

Objavte chuť slnka!

www.chutslnka.sk

Carthage garden je tradičná značka, ktorá sa zameriava na prvotriedne potraviny zdravej stredomorskej kuchyne. Prináša 100% prírodné olivové oleje a zeleninu, ktoré sú vyrobené z prvotriednych ingrediencií.

ŽATECKÝ PIVOVAR

1801

Toto pivo je bračekom úspešného svetlého bezlepkového ležiaku CELIA, s tým rozdielom, že pivo CELIA DARK je tmavým špeciálnym ležiakom, uvareným zo žateckej vody, českého, bavorského, farebného a karamelového sladu a samozrejme zo slávneho žateckého chmeľu.

Varným postupom sa podarilo docieliť temnú tmavohnedú farbu a chuť, ale aj jemnú silu a vyváženú horkosť s príjemnou, neobťažujúcou rezkosťou. Obsah lepku je rovnako ako pri svetlej CELII menší než 0,5 mg/100ml a obsah alkoholu je 5,7% obj.

www.zateckypivovar.cz

Cera mel
MEDOVÝ OBCHOD
HONEYSHOP

UMF MANUKOVÝ med

- Podporuje zdravé trávenie
- Prírodné prebiotikum
- Vysoký obsah polyfenolov a metylglyoxalu

Viac informácií na
www.medovyobchod.sk

... pre vás to najlepšie
... SLOVENSKÉ

PRAVÝ SLOVENSKÝ PRODUKT

ČISTÝ PRÍRODNÝ PRODUKT

AGROKARPATY, s.r.o. PLAVNICA

elixír

AGROKARPATY, s.r.o. PLAVNICA

najväčší pestovateľ liečivých rastlín na Slovensku

e-mail: caj@agrokarpaty.com
www.agrokarpaty.com

zdravie z Pienin a Zamaguria

Vynikajúce sušičky na potraviny

Ovocie – Zelenina – Huby – Bylinky – Mäso

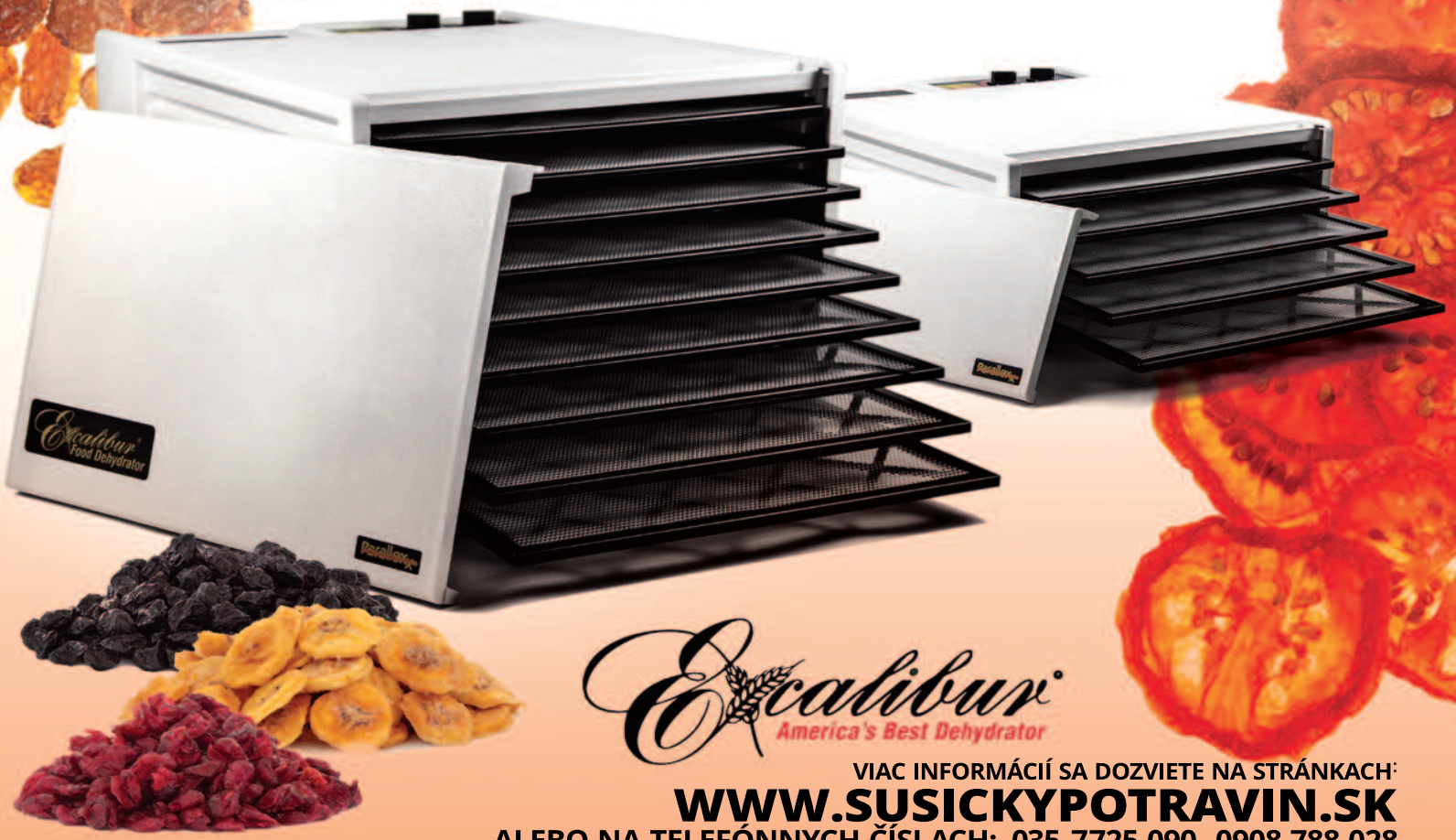
História sušenia potravín siaha až do staroveku. Vtedy sa však jednalo o nutnosť a nie o kulinárske umenie. Napriek všetkým našim moderným postupom spracovania potravín zostáva sušenie jedným z najvýživnejších, najbezpečnejších a najekonomickejších spôsobov konzervácie potravín, pri ktorom je navyše zachovaná pôvodná chuť.

Keď sa potraviny vysušujú, koncentruje sa v nich prírodná chuť a cukry - sušené potraviny tým získajú sladšiu a plnšiu chuť, oproti čerstvým. Sušené potraviny sú tiež výživnejšie! Sušenie zachováva dôležité živiny, ktoré bývajú varením často zničené. A pretože nemusíte pridávať žiadny cukor alebo iné prísady, tvoria sušené potraviny chutné a zdravé občerstvenie pre celú Vašu rodinu.

Sušička Excalibur je skutočne viacúčelové zariadenie. Ovocie, zelenina, kvetiny, chlieb, jogurt a mnoho ďalších dobrôt - so sušičkou Excalibur je všetko ľahké a jednoduché.

Vďaka nastaviteľnému termostatu Hyperwave ™ a vyberateľným táckam môžete sušiť čokoľvek! Môžete vybrať jednu alebo viac tácok, aby ste vytvorili dostatočný priestor pre väčšie kusy, ako je napríklad celé ovocie.

Teraz už viete, prečo je Excalibur jednou z najkvalitnejších a najuniverzálnejších sušičiek na trhu.



VIAC INFORMÁCIÍ SA DOZVIETE NA STRÁNKACH:

WWW.SUSICKYPOTRAVIN.SK

ALEBO NA TELEFÓNNYCH ČÍSLACH: 035 7725 090, 0908 788 028

SUM Konopné potraviny

SUM
SAVE PLANET.
USE MIND.
MAKE LOVE.

GMO FREE · PURE NATURAL POWER

SK-BIO-002

* najkvalitnejšie na trhu, bezlepkové, vyrábané a balené v bezlepkovej prevádzke
* nutrične mimoriadne hodnotné a vyvážené, obsahujú komplexné bielkoviny, omega-3 a 6 mastné kyseliny, minerály (železo, horčík, zinok, meď, mangán, fosfor) a vitamíny E, B1, B2, niacín (B3) , B6, kyselinu listovú (B9). info: www.sum.sk

1) SUM BIO KONOPNÝ PROTEÍN A OTRUBY

* dokonalý zdroj vynikajúco stráviteľných bielkovín, vitamínov, polynenasýtených mastných kyselín, minerálov a vlákniny...
* použite na prípravu výživných nápojov (zmixujte s ovocím, rastlinným mliekom, jogurtom), do kaší, polievok, pomazánok...
* zamiešajte do bezlepkového cesta vašich obľúbených receptov pre extra výživné halušky, palacinky, placky, chlieb či koláč...

2) SUM BIO KONOPNÉ SEMIENKO

* komplexná bezlepková nesmierne nutrične hodnotná surovina.
* pripravte si výživné konopné mlieko - namočte na 6-12 hodín do vody, potom zmixujte, preceďte, môžete dosladiť či dochutiť...
* pomelte do kaše, pomazánky, pesta, plnky či do cesta vašeho obľúbeného receptu, alebo jedzte len tak...
* opražte na panvici so soľou alebo na sladko so škoricou a medom...

3) SUM BIO KONOPNÝ OLEJ

* jeden z najhodnotnejších rastlinných olejov, zdroj omega-3, GLA, SDA a vitamínu E...
* použite všade v kuchyni ako bežný olej, polejte si ním polievku, ryžu, cestoviny či šalát, pridajte do dressingov, majonéz alebo pomazánok...
* vynikajúci pre starostlivosť o pleť a vlasy...

4) SUM BIO KONOPNÉ KAKAUKO

* vynikajúca alternatíva k bežným presladeným kakaovým instatným nápojom s obsahom konopného proteínu, osladený nektárom z kokosových kvetov s nízkym glykemickým indexom...
* rozmiešajte v teplom mlieku (najlepšie rastlinnom) pre super výživný nápoj, zamiešajte do kávy, posypte palacinky či zmrzlinu, alebo zamiešajte do polevy či plnky obľúbeného koláča...

SUM bio konopné potraviny *kúpite vo všetkých obchodoch so zdravou výživou, bio-obchodoch, predajniach dm drogerie markt a na* ***www.sum.sk***
Produkty SUM sú ručne vyrábané a balené v bezlepkovej prevádzke s najvyššími štandardmi kvality a zavedeným systémom kontroly HACCP.

Balviten
Bez lepku již neznamená bez chuti!
Nová řada výrobků
Distribuce po celém Slovensku
Premium
Supreme
gluten-free
www.balviten.cz
ORIGINAL PRODUCT

vysokokvalitné bezlepkové cestoviny

instatné bezlepkové vločky • instatné bezlepkové kaše

lúpané konope • chia semienka • quinoa

distribúcia / objednávky - Encinger spol s.r.o., Bratislava, encinger@encinger.sk

www.naturalpack.cz

CELIAKIA

nie je len ochorenie detí a môže sa vyskytovať v ktoromkoľvek veku

Celiakia (CD) je imunologicky sprostredkované systémové ochorenie vyvolané gluténom (v súvislosti s prolamínmi) u geneticky predisponovaných jedincov. Je charakteristická prezentáciou rôznych kombinácií klinických prejavov, prítomnosťou špecifických protilátok pre celiakiu, enteropatiou (poškodením sliznice tenkého čreva) a prítomnosťou HLA DQ2 a/ alebo aj HLA DQ8 haplotypov (dedičných znakov). Spúšťač ochorenia – glutén, je dobre definovaný a jeho odstránenie vedie ku čiastočnej alebo úplnej remisii (kľudový stav) ochorenia. Prevalencia CD v okolitých európskych krajinách, USA a Severnej Afrike sa pohybuje od 1 : 70 – 1: 550. Na Slovensku sa predpokladá, že toto ochorenie má 1 % obyvateľstva. Pracovná skupina pre celiakiu, ktorá pracuje pri Slovenskej gastroenterologickej spoločnosti, na základe odborného prieskumu v gastroenterologických ambulanciách pre deti aj pre dospelých uviedla v r. 2012 počet pacientov s celiakiou cca 14 500, tzn. prevalencia v tomto období na Slovensku bola 1 : 404.

Klinický obraz celiakie je rôzny:

1. Príznaky z tráviaceho traktu : hnačky, strata hmotnosti, nafúknuté brucho, vracanie, znížený rast, bolesti brucha, obstipácia, nechutenstvo, opakované aftózne stomatitídy a i.

2. Príznaky mimo tráviaci trakt: únavový syndróm, výrazný nekľud dieťaťa, oneskorená puberta, infertilita /môže byť u žien, ale aj u mužov/, porucha skloviny trvalého chrupu, osteopénia až osteoporóza, periférne neuropatie, epilepsia, depresia a i.

3. Patologické laboratórne parametre – napr. elevácia transamináz (zvýšené pečeňové testy) sideropenická anémia (chudokrvnosť), trombocytóza (zvýšenie krvných doštičiek)

4. Ďalej sa celiakia môže vyskytnúť v súvislosti s autoimunitnými ochoreniami – Diabetes mellitus I.typ / cukrovka/, autoimunitná thyreoiditída, autoimunitná hepatitída, IgA deficit, juvenilná reumatoidná artritída, primárna biliárna cirhóza, Sjogrenov syndrom, a i.

5. Tiež sa musí myslieť na možný výskyt celiakie u pacientov s nešpecifickými zápalovými ochoreniami čreva, pri systémovom lupuse, sarkoidóze, cystickej fibróze, autizme...

6. Na celiakiu by mali byť vyšetrení pacienti s genetickými ochoreniami M. Down, Turner syndrom, Williams syndrom.

7. Dôležitou skupinou s potenciálnou celiakiou sú prvostupňoví príbuzní pacientov s celiakiou.

Celiakiu podľa laboratórnych kritérií a klinických príznakov delíme na:

- aktívnu,
- silentnú,
- latentnú,
- potencionálnu

V marci 2009 bol vydaný 46. Metodický list racionálnej farmakoterapie, Raciomálna diagnostika a liečba celiakie. Autori čerpali odborné informácie z európskych a celosve-

ALVEO PRE ZDRAVIE VAŠEJ RODINY

Akuna®

Alveo je rastlinné harmonizačné tonikum a kľúčový produkt spoločnosti Akuna. Kombinácia účinných aktívnych látok rastlinného pôvodu je obsiahnutá v zmesi extraktov z 26 rastlín, medu, javorového sirupu a vody. Alveo je dostupné v príchuti mäty priepornej alebo hroznovej šťavy. Pôsobí komplexne, vyrába sa v Kanade a je vhodné na každodenné užívanie, najlepšie pred jedlom. Plne zodpovedá podmienkam určenými predpismi na ochranu zdravia Úradu verejného zdravotníctva Slovenskej republiky. Celoročným užívaním sa jednoducho a efektívne do tela dopĺňajú vzácne fytochemikálie. Prostredníctvom nich a ďalších čisto prírodných zložiek rastlinného pôvodu sa revitalizujú naše bunkové štruktúry. Alveo je produkt, ktorého cieľom nie je len pomôcť chorým, ale predovšetkým udržiavať organizmus v optimálnom zdravotnom stave.

Alveo svojím zložením pomáha

- **posilniť imunitný systém,**
- **zlepšiť trávenie, vylučovanie, činnosť pečene, žlčníka a ďalších vnútorných orgánov,**
- **chrániť telo pred záťažou a chronickými ochoreniami,**
- **detoxikovať organizmus od balastných látok, toxínov a splodín látkovej výmeny,**
- **chrániť organizmus pred predčasným starnutím,**
- **zlepšiť srdcovú činnosť a znížiť hladinu cholesterolu.**

Výrobný závod Akuna Health Products Inc. so sídlom v kanadskom Toronte produkuje vysoko kvalitné ISO a GMP certifikované produkty na bylinnej báze.

Pomáhame Vám byť zdraví

AkuProbiotics
Probiotiká pre zdravý tráviaci systém, obsahujú 13 probiotických kmeňov

Onyx Plus
Tekutý multiminerál s bylinnými extraktmi

MASTERVIT
Multivitamín s bylinnými extraktmi

PINKY
Doplnok stravy pre deti s obsahom vitamínov, minerálov a bylinných extraktov

AkuC
Unikátny zdroj vitamínu C

AkuSel
Unikátny zdroj selénu

AkuZin
Unikátny zdroj zinku

CleansePlus
Bylinný detoxikant

Take a Plaster
Detoxikačné náplaste

Viac informácií získate v pobočke
Akuna SK, s. r. o. Hviezdoslavova 1, 033 01 Liptovský Hrádok
Bezplatná infolinka **0800 125 862**
Tel. 00421 44 522 11 26, e-mail akuna@akuna.sk

www.akuna.sk

tových odborných gastroenterologických organizácií pre deti aj pre dospelých.

Na stanovenie diagnózy celiakia sú potrebné:

1. anamnéza, klinické príznaky, serologické testy a črevná biopsia

2. po zavedení bezlepkovej diéty dochádza k úprave klinických príznakov aj laboratórnych výsledkov

Čiže, akým spôsobom dospeje pacient ku správnej diagnóze?

1) Pacient má gastrointestinálne problémy, alebo patrí do skupiny ochorení, ktoré môžu byť asociované s celiakiou.

2) Vyšetria sa mu protilátky proti lepku:

- Pl tTg IgA event. IgG - protilátky proti tkanivovej transglutamináze

- EMA – endomyziálne protilátky

- Deamidované gliadiny IgG – toto vyšetrenie sa doporučuje hlavne u detí do dvoch rokov života.

V minulosti sa vyšetrovali antigliadínové protilátky, eventuálne antiretikulínové protilátky, ale v súčasnosti sa pre nižšiu senzitivitu a špecifitu už tieto vyšetrenia nedoporučujú.

3) Pri pozitívnych protilátkach absolvuje pacient enterobioptické vyšetrenie (odber vzorky zo sliznice tenkého čreva). Patológ vyhodnotí vzorku podľa stupnice Marsh.

4) Genetické vyšetrenie - čiže odber krvi na HLA sa bežne nerobí. Doporučuje sa len v prípade nejasnej diagnózy. Najväčšiu výpovednú hodnotu má negatívny výsledok, ktorý znamená, že pacient na 99% nemá a ani v budúcnosti nebude mať celiaku.

Je potrebné vedieť, že až 30% pacientov s pozitívnym HLA nálezom je zdravých a vôbec nemusia mať celiakiu.

V januári 2012 ESPGHAN (Európska spoločnosť pre pediatrickú gastroenterológiu, hepatológiu a výživu) publikovala po 20 rokoch revidované pravidlá diagnostiky celiakie. Hovorí sa tam, že ak má pacient pl tTg IgA viac ako 10 násobok normy, ak má aj pozitívne EMA a genetické vyšetrenie, nemusí mať zrealizované enterobioptické vyšetrenie a môže byť nastavený na bezlepkovú diétu.

! Vždy by mal o tomto postupe, po dobrom uvážení rozhodovať gastroenterológ!

Pacient s jednoznačne stanovenou diagnózou je nastavený na celoživotnú bezlepkovú diétu. Takýto pacient už nemusí absolvovať kontrolné enterobioptické vyšetrenie.

Na začiatku nastavenia na bezlepkovú diétu sa doporučuje na prechodné obdobie podávať aj bezlaktózovú diétu.

Kedy by sa mala realizovať tzv. rebiopsia?

- keď pacient nereaguje na bezlepkovú diétu

- pri refraktérnej celiakii

- keď mal v čase stanovenia diagnózy pacient menej ako 2 roky života

Takýto pacient musí byť pod dohľadom gastroenterológa vystavený na dostatočne dlhú dobu, dostatočným množstvom lepku. Aj v prípade nepotvrdenia diagnózy je ešte v pravidelných intervaloch sledovaný v gastroenterologickej ambulancii. Každý celiatik je dispenzarizovaný v gastroenterologickej ambulancii. V pravidelných intervaloch má sledované laboratórne testy z krvi, veľmi vhodné je, aby absolvoval denzitometrické vyšetrenie.

Celiatik má nárok na preskripciu bezlepkových potravín. Slovensko, ako jediná krajina v Európe má možnosť preskripcie bezlepkových potravín v určených množstvových limitoch v závislosti od veku.

Kedy má ešte pacient nárok na preskripciu bezlepkových potravín?

Ak má potvrdené v imunoalergologickej ambulancii pozitívne špecifické protilátky IgE na obilniny... Vtedy cestou tejto odbornej ambulancie môže mať zabezpečenú preskripciu.

V poslednej dobe existuje skupina pacientov s tzv. diagnózou neceliakálna gluténová senzitivita.

Je odhadované, že týchto pacientov je ešte viac, ako celiatikov. Pacienti majú gastrointestinálne príznaky, ale aj príznaky mimo tráviaci trakt s rýchlym nástupom po požití lepku (hodiny, event. dni).Títo pacienti majú negatívne protilátky na lepok, majú normálnu vzorku zo sliznice tenkého čreva, majú negatívne špecifické IgE protilátky na lepok, ale dobre reagujú na bezlepkovú diétu. Títo pacienti však nepatria do skupiny tých, ktorým sa môžu predpisovať bezlepkové potraviny.

Čo povedať záverom?

Celiakia nie je len ochorenie detí. Môže sa vyskytovať v ktoromkoľvek veku, dokonca aj u geriatrických pacientov. Počet diagnostikovaných celiatikov na Slovensku jednoznačne ešte stále však nezodpovedá skutočnosti, čo poukazuje na potrebu intenzívnejšieho zamerania sa lekárov rôznych špecializácií (nie len gastroenterológov) na toto ochorenie.

MUDr. Jarmila Kabátová
Odborná detská ambulancia s.r.o., Piešťany

BioGaia®

ProTectis

Riešenie prirodzenou cestou

ewopharma

BioGaia® ProTectis

***Lactobacillus reuteri* Protectis**

tablety s jahodovou a citrónovou príchuťou

www.biogaia.sk

ÚLOHA PROBIOTÍK V BEZLEPKOVEJ STRAVE

LIEČEBNÁ VÝŽIVA PRI CELIAKII

Celiakiu nie je možné celkom vyliečiť, keďže jej podstatou je vrodená celoživotná neznášanlivosť lepku. Základom liečebnej výživy pri celiakii zatiaľ zostáva vylúčenie zdrojov gluténu zo stravy. Bielkovina qlutén (lepok) obsahuje zložku gliadín, ktorá je príčinou patologických zmien sliznice čreva a zodpovedá aj za veľa klinických prejavov celiakie. Alergénne gliadíny pochádzajú z pšenice, raže, jačmeňa a menej aj z ovsa. Dobre tolerované sú ryža a kukurica, jedálničiek vhodne dopĺňajú škroboviny - zemiaky, pohánka a strukoviny.

Zdravá sliznica tenkého čreva má povrch pokrytý miliónmi klkov, ktoré povrch čreva zväčšujú a pomáhajú vstrebávať živiny. Z poškodenej sliznice klky miznú a stáva sa z nej pre Celiakiu typická atrofická sliznica. U niektorých pacientov sa okrem celiakie objavuje aj neznášanlivosť ďalších potravín, najčastejšie mlieka, vajec, kvasníc, húb, sóje. Obmedzenou stravou sa organizmus ochudobňuje o niektoré vitamíny a minerálne látky. Nezriedka sú výsledkom poruchy vstrebávania potravy, malabsorpcia, neprospievame, úbytok hmotnosti, poruchy vstrebávanie železa a anémia.

POMOC PROBIOTÍK

Činnosť čreva a jeho správne fungovanie ovplyvňujú aj jeho prirodzení obyvatelia - fyziologická črevná mikroflóra, jej rovnováha je pre správne trávenie dôležitá. Klinické prejavy celiakie - chronické hnačky a steatóza, nedostatočné trávenie prijatej potravy a nepravidelné vylučovanie majú za následok ďalšie a dlhotrvajúce komplikácie sprevádzané aj nerovnováhou v mikrobiálnom osídlení čreva. V silách kyslomliečnych (probiotických) baktérií je normalizovať črevnú mikroflóru a zabezpečiť také osídlenie dolnej časti tráviaceho traktu, ktoré pomôže zmierniť klinické prejavy.

Najlepším zdrojom probiotických baktérií v prirodzenej strave sú kyslomliečne výrobky, nepasterizovaná bryndza a žinčica. Pokiaľ ochorenie nedovoľuje príjem spomínaných potravín, vhodnou alternatívou sú probiotické výživové doplnky, v ktorých je navyše (na rozdiel od potravín) deklarované množstvo a kmene obsiahnutých probiotík. Probiotický výživový doplnok PROBIO-FIX* obsahuje v každej kapsule 4 miliardy probiotických baktérií dvoch kmeňov: Lactobacilus acidophillus LA-5 a Bifidobacterium animalis subsp. lactis BB-12. Veľkou výhodou je, že vďaka modernej technológii spracovania nie je potrebné PRQB1O-FIX* uchovávať v chlade. Lyofilizované probiotické baktérie sú chránené polysacharidovou matricou a aktivujú sa až v čreve, ktoré dočasne kolonizujú.

LA-5 a BB-12 patria medzi najpoužívanejšie a najviac preštudované probiotiká. Pozitívny účinok ich vzájomnej kombinácie potvrdilo veľa klinických štúdií. Kmeň LA-5 bol podrobený štúdii, z ktorej vyplynulo, že konzumácia acidofilného mlieka obsahujúceho tiež LA-5 viedla k výraznému zníženiu tvorby vodíka v dychu, čo naznačuje štatisticky preukázané lepšie trávenie laktózy u jedincov s neznášanlivosťou laktózy užívajúcich LA-5.

Probiotiká majú v doplnkovej liečbe celiakie nepochybne svoje miesto. Aj pre ich imunomodulačný účinok je možné dlhodobým užívaním probiotík dosiahnuť také zloženie črevnej mikroflóry, vďaka ktorému sú klinické prejavy ochorenia miernejšie a mnohým pacientom prinášajú úľavu.

Kvapky

PROBIO-FIX® baby

Bifidobacterium BB-12®

Pre deti od 2 týždňov do 3 rokov

Pohoda.

Užívajte si ju po kvapkách

PROBIO-FIX® baby je výživový doplnok pre dojčatá od 2 týždňov obsahom patentovaného kmeňa baktérií mliečneho kvasenia Bifidobacterium BB-12®.

Viac info o produkte: probiotika@sdpharma.sk, www.probiofixbaby.sk

BB-12® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Chr. Hansen

PROBIO-FIX BABY® je registrovaná ochranná známka spoločnosti S&D Pharma Ltd.

Tešíme sa, že váš macík:

- Dobre papá
- Pekne kaká
- Je veselý a hravý

S&D Pharma SK s.r.o. Farebná 32, 821 05 Bratislava

PXB_POS_AA_03/2014

CELIAKIA

Definícií o celiakii už určite každý z vás počul, alebo čítal niekoľko. Celiakia, alebo gluténová enteropatia je celoživotné autoimunitné ochorenie tenkého čreva, ktoré je geneticky podmienené. Hlavným spúšťačom u ľudí s genetickou predispozíciou je lepok, alebo glutén, bielkovina nachádzajúca sa v obilninách ako je pšenica, jačmeň, raž ale aj ovos. Ovos je hlavne v poslednej dobe veľmi diskutovanou otázkou. Obsahuje totiž menej lepku ako ostatné lepkové obilniny a existuje aj odroda ovsa, pestovaná v severských krajinách, ktorá je považovaná za ,, gluten free ,, , alebo ak chcete bezlepková, avšak v našich podmienkach nedostupná. Ovos pestovaný a používaný u nás je sekundárne kontaminovaný počas pestovania, žatvy, skladovania alebo spracovania ostatnými lepkovými obilninami a z toho dôvodu pre celiatikov aj zakázaný.

Liečba celiakie

Práve kvôli genetickému základu tohto ochorenia je liečba celiakie zatiaľ neúspešná. Jediným spôsobom, ako nepríjemné následky tohto ochorenia obmedziť je tak prísna bezlepková diéta. Aj malé množstvo gluténu môže organizmu celiatika spôsobiť veľké problémy hoci ich sám nemusí vôbec pociťovať . Pacient sa tak musí vyhýbať už spomenutým lepkovým obilninám a ich produktom ako sú napríklad pivo, omáčky a konzervy. Základom jedálnička celiatikov sú zemiaky, mäso, ryža, sója, kukurica. Z alkoholu môžu s rozumom piť víno a destiláty bez obilného základu, ale existujú značky, u nás bežne dostupného piva, ktoré v primeranom množstve, pacientovi s celiakiou, nemôžu uškodiť . Môže sa stať, že pacientovi, aj napriek tomu, že prísne dodržiava bezlepkovú diétu, táto liečba nezaberá. V takom prípade gastroenterológ môže pristúpiť k imunomodulačnej liečbe, napr. kortikoidmi, ktoré tlmia zápalovú reakciu organizmu a urýchľujú tak rast novej výstelky sliznice čreva, ktorá bola predtým lepkom poškodená. Vzhľadom k tomu, že lepok je súčasťou mnohých konzervantov, zahusťovadiel a emulgátorov, celiatik tak môže konzumovať lepok aj bez svojho vedomia. Lepok v takejto podobe je obsiahnutý v údeninách, paštétach, jogurtoch, cukrovinkách, alebo sušenom ovocí. Ani na etikete nemusí byť vždy jeho prítomnosť uvedená. Pacient sa tiež môže stretnúť s nápismi: *,,Vyrobené v závode, kde sa spracováva pšenica,,*, alebo ,,Môže obsahovať stopy lepku,,. Výrobok, pri ktorom si pacient nie je istý či tam lepok je prítomný, ako aj v akom množstve je v nej lepok prítomný, doporučujeme nekupovať, nakoľko predstavuje pre celiatika ,,lepkové nebezpečenstvo,, a to predovšetkým pre jeho sekundárnu kontamináciu počas výroby. Istotou je logo v podobe preškrtnutého klasu, ktoré zaručuje neprítomnosť lepku, alebo jeho prítomnosť, pre celiatika, v povolenom množstve.

Napriek tomu, že sa celiakia zatiaľ nedá liečiť, neznamená to, že by vedci sedeli so založenými rukami. Vedci v Austrálii testujú látku, ktorá by po sérii injekcií pomohla celiatikom znižovať citlivosť na lepok až kým by pacient mohol znovu začať jedávať bez obmedzenia. Dve americké farmaceutické spoločnosti zase skúšajú lieky, ktoré by mali vyriešiť ťažkosti a zároveň posilniť účinky bezlepkovej diéty. To, kedy a či vôbec sa lieky dostanú na trh, je však zatiaľ stále v nedohľadne. Na túto neznášanlivosť lepku (nejedná sa teda o alergiu v pravom slova zmysle) zatiaľ teda vedci nenašli žiadny liek. Jediným riešením, ako s touto chorobou bojovať, je tak vynechať zo stravy všetky potraviny, ktoré lepok obsahujú. Na prvý pohľad sa to môže zdať jednoduché, ale lepok je niekedy používaný aj v potravinách, kde by sme to vôbec nemuseli čakať napr. v podobe rôznych aditívnych látok, prísad a pod., čo sťažuje celiatikom výber pre nich vhodných potravín. Alternatívu klasických, lepkových obilnín a teda potraviny ktoré sú pre celiatikov povolené sú napr. kukurica, ryža, pohánka, strukoviny, zemiaky, proso, mäso, množstvo overených mäsových a mliečnych výrobkov, vajcia, ovocie a zelenina. Na trhu je tiež dostupný široký výber špeciálnych bezlepkových výrobkov od rôznych či už slovenských, alebo

NOVINKA

VITAE FIBRE

radosť z trávenia

VLÁKNINA
+ vitamíny
+ minerálne látky
+ probiotiká + prebiotiká

= najkomplexnejší vlákninový doplnok

Pomáha pri nepravidelnej stolici, zápche, hnačke, hemoroidoch, Crohnovej chorobe, zvýšenom cholesterole, cukrovke, redukcii hmotnosti...

Súťažte o vlákninu na celý rok zadarmo. Viac info na **www.vitaefibre.sk**

Výživový doplnok

Žiadajte v predajniach zdravej výživy
alebo na www.skladackazdravia.sk

zahraničných výrobcov, ktoré sú označené symbolom prečiarknutý klas. Takéto označenie, ako aj označenie heslom : ,, bezgluténový ,, môže mať potravina len vtedy, pokiaľ množstvo lepku v nej nepresahuje maximálne povolené množstvo – 20 ppm. Na Slovensku majú pacienti 50 konkrétnych takýchto výrobkov čiastočne hradených zo zdravotného poistenia, ktoré si môžu zakúpiť v lekárni na lekársky predpis. Podmienkou možnosti predpisovania týchto výrobkov je však pozitívna biopsia tenkého čreva. Väčšina týchto výrobkov je zároveň aj bezlaktózových, nakoľko takmer každý celiatik, v dôsledku poškodenia sliznice tenkého čreva, trpí súčasne aj prechodnou laktózovou intoleranciou. Z toho dôvodu musí zo svojho jedálničku na nejaký čas (väčšinou je to 3 - 6 mesiacov), vynechať okrem lepku, aj laktózu (mliečny cukor). Pokiaľ si pacient nie je istý, či laktózovou intoleranciu trpí, alebo nie a nechce si svoj jedálniček obmedzovať ešte viac, je možnosť zrealizovania neinvazívneho dychového testu na laktózovú intoleranciu, ktorý vám dá okamžitú odpoveď či okrem celiakie trpíte aj laktózovou intoleranciou.

Celiakiou môže trpieť ako dospelý tak aj dieťa. Ako bolo vyššie spomenuté, jedná sa o genetické ochorenie a preto by sa mali dať vyšetriť všetci príbuzní pacienta s celiakiou. Chcela by som tu však upozorniť na jednu dôležitú vec. Je naozaj veľmi dôležité aby sa toto vyšetrenie príbuzných uskutočnilo predtým, než sa rodinný príslušník s celiakiou nastaví na bezlepkovú diétu, nakoľko zo skúseností viem, že zvyšok rodiny tak automaticky začne prijímať rovnako tak menšie množstvo lepku. Je úplne logické, že mamičkám a manželkám sa nechce piecť a variť zvlášť lepkovo a zvlášť bezlepkovo a z toho dôvodu sú menej zaťažení lepkom aj ostatní členovia rodiny, ktorým už viac tak celiakia nemusí byť nikdy definitívne diagnostikovaná. U niektorých dospelých sa celiakia prejaví až v priebehu života, u niektorých už v detstve. Niekto iný zase môže celiakiou trpieť dlhšiu dobu, ale nepociťuje žiadne ťažkosti, a tak mu celiakia nie je dlho diagnostikovaná. Väčšinou sa na ňu potom príde náhodne, pri nejakom inom vyšetrení, alebo aj nepríde a existujú domnienky, že veľa ľudí tak hlavne v minulosti zomieralo na množstvo fatálnejších následkov nediagnostikovanej celiakie. Dnes už je ale diagnostika celiakie, predovšetkým na Slovensku na veľmi vysokej úrovni. U každého človeka sa vek, v ktorom u neho choroba prepukne (alebo sa začne liečiť), líši. Jedinou liečbou je stále už spomínaná prísna bezlepková diéta, ktorá sa vyznačuje veľkými obmedzeniami v strave. Jej prísne dodržiavanie však nemusí byť jednoduché pre dospelých, nieto ešte pre deti, ktoré lákajú svojimi reklamnými trikmi mnohé značky a nákupné reťazce. Nie že by to z hľadiska racionálnej výživy nebolo brané za pozitívum ale ani medzi deťmi tak obľúbené fast - foody neponúkajú takmer nič, čo by deťom s celiakiou vyhovovalo. Aspoň teda na Slovensku zatiaľ nie. Navyše sú deti často v kontakte so svojimi rovesníkmi, ktorí často nechápu obmedzenia, ktoré ich kamaráta sprevádzajú. Deti sú tak, predovšetkým pre svoj osobný pocit ,,menejcennosti,,, náchylnejšie k porušovaniu bezlepkovej diéty, než dospelí. Na druhú stranu väčšina detí trpiacich celiakiou sa so svojou chorobou časom naučí žiť bez väčších problémov. Pre iných to ale môže byť celoživotným bojom sám so sebou. Bezlepková strava však môže

ČISTOTA ✹ ZDRAVIE ✹ KOMFORT **AUSTRALIAN BODYCARE®**

NOVÁ generácia prírodných produktov na hydratáciu tela, rúk, nôh...

ABC Sprchový antibakteriálny gél

Skvelý svieži a upokojujúci **Body Wash** je určený na dennú hygienu každej pokožky. Je mimoriadne vhodný na podráždenú alebo poškodenú pokožku (po opaľovaní, depilácii, pri ekzémoch, vyrážkach a pod.), prirodzene a účinne odstráni odumreté šupinky, nečistoty, pot, nežiaduce baktérie, tlmí zápal a svrbenie bez vysušenia. Prírodné antiseptické vlastnosti jemného oleja Tea Tree nedráždia pri intímnej hygiene, chránia pred infekciami. Po umytí odporúčame ošetriť pokožku ABC Telovým mliekom pre jej regeneráciu a výživu. Pravidelným používaním oboch výrobkov bude pokožka vláčna a zdravá.

ABC Intenzívny krém

Vysoko výživný, hydratačný a hojivý ošetrujúci **Hand and Foot Cream** je určený na zjemnenie veľmi suchej pokožky tela, zvlášť na rukách, lakťoch, nohách, aj na pokožku poškodenú ekzémom. Je obohatený čistými esenciami Hamamelu a jemného oleja Tea Tree. Pomáha obnoviť vlhkosť, pružnosť a predchádzať rôznym problémom a zápalovým prejavom pokožky (suchá podráždená saponátmi, zimou, šupinatá, začervenaná, s boľavými prasklinami, atď.) Stačí malé množstvo, ľahko sa vstrebáva, ihneď tlmí svrbenie, prirodzene dezinfikuje. Pokožka ostáva jemnejšia, pružná a zdravá.

ABC pure Tea Tree Oil - TIP na použitie:

✹ **na dezinfekciu pokožky, menších poranení** ✹ na herpesy, afty, hnisavé angíny, pľuzgiere ✹ pri nádche a bolestiach uší ✹ na odstránenie kliešťov a dezinfekciu po uhryznutí ✹ na hnisavé pľuzgiere, rany, popáleniny ✹ na podráždené a svrbiace znamienka ✹ **tlmí zápaly a infekty v ústach, plesne na nohách** ✹ na boľavé nechtové lôžka, panarícií, zádery ✹ na bradavice vírusového pôvodu ✹ na vyrážky, štípance, popŕhlenie medúzami, trávami ✹ najsilnejšie a najjemnejšie prírodné antiseptikum ✹ nevyhnutný doma, na cestách, v salónoch ✹ **neštípe, rýchlo zregeneruje poškodené tkanivo**

✚ „Lekárnička vo fľaštičke“

Originálne Tea Tree Oil produkty žiadajte v lekárni, alebo na 907 906 906
Infoletáky + vzorky zdarma žiadajte na tel. 052/ 772 44 53, alebo na **www.australian-bodycare.sk**

LACTO SEVEN®

Skladovanie pri izbovej teplote.
Výživový doplnok sa nesmie používať ako náhrada pestrej stravy.

Laktobacily pre malých aj veľkých

Vhodné použitie:

- počas a po antibiotickej liečbe
- pri poruchách trávenia
- pri cestovateľských hnačkách

Fínska farmaceutická kvalita

Zloženie:

- **7 kmeňov dvojito obalených baktérií mliečneho kvasenia** (laktobacily sú chránené pred pôsobením žalúdočnej kyseliny)
- **inulínová vláknina**
- **laktoferín** (len Chew)

Lacto Seven neobsahuje laktózu, mliečne bielkoviny, lepok ani kvasnice.
Je vhodný pre celiatikov, diabetikov, tehotné a kojace ženy.

Lakto Seven *Chew* neobsahuje cukor, laktózu, lepok ani kvasnice.
Je sladený xylitolom a má jahodovo malinovú príchuť.

Vitabalans oy

Výrobca: Vitabalans Oy, Hämeenlinna, Finland
Zastúpenie pre SK: Vitabalans SK s. r. o., Mýtna 42, 811 05 Bratislava, Tel.:+421 2 4569 0566, e-mail: info-sk@vitabalans.com, www.vitabalans.com

byť rovnako pestrá ako akákoľvek iná strava, nemusí v nej chýbať pečivo, múčniky ani tradičné slovenské jedlá ako sú napr. halušky. Treba zdôrazniť fakt, že bezlepková diéta je úplne plnohodnotná strava ako bežná strava a v mnohých ohľadoch ešte aj zdravšia, a to predovšetkým vďaka surovinám, z ktorých je zložená. Dôležité je použiť správne potraviny a aj bezlepková diéta sa stane chutným životným štýlom, ktorý čoraz viac zaujíma aj ľudí, ktorí celiakiou netrpia. Deti sú tiež väčšinou závislé na tom, že im jedlo pripraví niekto iný, či už sa jedná o ich rodiča, alebo kuchárky v školských jedálňach. A práve školská jedáleň môže predstavovať v stravovaní dieťaťa veľký problém. Nie všetky sú totiž ochotné vyjsť celiatikovi v ústrety a variť špeciálnu bezlepkovú stravu len pre jedného stravníka (rovnaký problém potom môže nastať na školských výletoch, alebo školách v prírode). Samostatnou kapitolou je potom stravovanie v reštauráciách. Tie majú často obmedzený výber jedál a nie všetky ponúkajú bezlepkové jedlá. Tým že sa zlepšila osveta tohto ochorenia, väčšinou vám už v reštaurácii dokážu pripraviť bezlepkové alternatívy ponúkaných jedál (napríklad nezahustia omáčku k mäsu múkou...), avšak, nakoľko sa v reštaurácii pracuje aj s lepkovými surovinami, treba počítať so sekundárnou kontamináciou a teda aj s nejakým tým príjmom určitého množstva lepku. Či už pre dospelého, alebo dieťa je preto jednoduchšie stravovať sa doma, alebo si všade nosiť vlastné jedlo, pretože len tak má celiatik 100% istotu ,,bezlepkovosti,, predloženého jedla.

Celiakia a tehotenstvo

Veľkým predmetom záujmu, predovšetkým u žien s celiakiou je tehotenstvo, ktoré kladie na telo ženy veľké nároky, s ktorými sa musí po celú jeho dobu vysporiadavať. Predovšetkým je dôležité, aby žena jedla vyváženú stravu, v ktorej nebudú chýbať žiadne látky dôležité pre správny rast a vývoj plodu. Avšak ženy trpiace celiakiou majú stravovanie o niečo obmedzenejšie. Musia predovšetkým dbať na dostatočný prívod vápnika, železa a vlákniny. Celkovo by potom mali ženy zvýšiť príjem vitamínov a ďalších minerálnych látok. Ak žena jednorázovo poruší svoju bezlepkovú diétu, nemusí sa báť nepriaznivých následkov na vývoj bábätka. Problém by však mohol nastať pri dlhodobej konzumácii lepku a to nie preto, že by samotný lepok mohol uškodiť plodu ale preto, že môže vyvolať zdravotné následky u matky celiatičky, čo následne môže negatívne ovplyvniť aj samotný plod. Celiakia môže tehotenstvo ovplyvniť aj inak ako v podobe jedálničku tehotnej ženy. U žien trpiacich celiakiou je častejšia neplodnosť, než u ostatných žien a sú náchylnejšie k potratom. Problematická je u nich tiež chudokrvnosť. Tento nedostatok sa dá vyriešiť buď stravou bohatou na železo , alebo doplnkami stravy obsahujúcimi železo (na odporúčanie lekára). V neposlednom rade môže celiakia matky spôsobiť nedostatočný rast plodu. Všetky tieto nedostatky sa dajú vďaka modernej medicíne riešiť. Dôležité je, aby bol s ochorením matky oboznámený jej gynekológ a nastávajúca matka s ním všetko konzultovala tak, aby sa znížilo riziko ohrozenia plodu i matky samotnej. Mamičky celiatičky, rodičia z ktorých jeden, alebo obaja trpia celiakiou, alebo majú pozitívnu rodinnú anamnézu niekedy robia chybu pri zavádzaní lepku do stravy dieťatka. Zo strachu jeho zavedenie do jedálničku oddiaľujú, čo je

Prirodzená rovnováha

Výnimočnosť prípravku

- ✓ obsahuje až 15,6 miliárd živých baktérií v dennej dávke
- ✓ až osem probiotických kmeňov
- ✓ obsahuje prebiotiká pre zosilnenie účinku
- ✓ vyrábaný v najvyššej farmaceutickej kvalite GMP

Použitie:

- vhodné na cesty
- vhodné užívať počas alebo po liečbe antibiotikami

CERTIFICATE GMP GUARANTEE OF QUALITY
CERTIFIKÁT NAJVYŠŠEJ FARMACEUTICKEJ KVALITY

WALMARK®
Zdravie pre celú rodinu

chyba. Podľa najnovších odporúčaní by sa mal lepok zaviezť do jedálničku najskôr vo 4. a najneskôr v 7. mesiaci života dieťaťa súčasne pri dojčení.

Na záver ešte niekoľko mýtov o celiakii:
Prvým mýtom je to, že celiakia je ochorenie detí. Táto choroba sa však môže objaviť v každom veku. Mýtom považovaným za pravdu je tiež to, že z celiakie sa vyrastie, alebo že sa dá vyliečiť. Ako už bolo vyššie uvedené, lekári doteraz nenašli liek na túto chorobu. Symptómy celiakie sa však dajú obmedziť a to dodržiavaním prísnej bezlepkovej diéty. Ďalší mýtus je, že po porušení bezlepkovej diéty sa nič nestane, a tak sa to s ňou nemusí preháňať. Porušenie diéty sa hneď nemusí prejaviť, pacient nemusí pocítiť žiadne ťažkosti. To však neznamená, že je všetko v poriadku, pretože ,,organizmus si pamätá,, a ťažkosti sa môžu skôr či neskôr prejaviť. Dlhodobé porušovanie diéty, alebo nezistená celiakia môžu mať až fatálne následky. Potom je to mýtus, že pri celiakii sa chudne, alebo naopak priberá. Oboje je možné, avšak ani jedno nie je tak výrazné. Chudnutie na bezlepkovej diéte môže byť spôsobené aj vynechaním niektorých potravín vyrobených z lepkových surovín ako napr. u nás tak obľúbené pečivo, chlieb, nakoľko zvyknúť si na ich bezlepkovú verziu niektorým trvá o niečo dlhšie. Priberanie je potom skôr následkom toho, že ľudia si väčšinou začnú kompenzovať doterajší spôsob života a vynahradzujú si konzumáciu niektorých potravín. Do jedného až dvoch rokov od nasadenia liečby by sa ale váha mala vrátiť na pôvodnú hodnotu. Mýtom je tiež to, že negatívne krvné testy úplne vylučujú celiakiu. Krvné testy sú prvým stupňom, ako diagnostikovať celiakiu, a preto si väčšina ľudí myslí, že v prípade ich negatívneho výsledku je choroba vylúčená. Ale asi u 5 % ľudí vyjdú testy falošne negatívne. Tu je však potrebné, aby bol pacient s pretrvávajúcimi ťažkosťami a negatívnymi protilátkami nastavený na nejaký čas na bezlepkovú diétu, bol sledovaný gastroenterológom, prípadne je tu možnosť zrealizovania genetického vyšetrenia, ktoré však môže ale aj nemusí pomôcť.
Treba však povedať to, že každý, aj ten čo celiakiu nemá, sa po nastavení na bezlepkovú diétu cíti nejakým spôsobom lepšie, nakoľko bezlepková strava je ľahšie stráviteľná a má na organizmus celiatika, ale aj neceliatika pozitívny účinok.

Ing. Jarmila Kabátová
Nutričný poradca gastroenterologickej ambulancie / Dr. Schär
Odborná detská ambulancia s.r.o., Jesenského 19, Piešťany

Multivitamíny Centrum
Vitamíny a minerály na každý deň

Centrum AZ
s Multi-efektom
pre dospelých do 50 rokov

Kompletná dávka vitamínov, minerálov a stopových prvkov pre dospelých do 50 rokov.

Odporučená denná dávka:
1 tableta denne.

Žiadajte v lekárňach:
100 tbl.
60 tbl.
30 tbl.

Centrum Silver
s Multi-efektom
pre dospelých nad 50 rokov

Špeciálne zloženie vitamínov, minerálov a stopových prvkov pre osoby staršie ako 50 rokov.

Odporučená denná dávka:
1 tableta denne.

Žiadajte v lekárňach:
100 tbl.
60 tbl.
30 tbl.

Centrum Cardio
Multivitamín
s pridanými
rastlinnými sterolmi

Odporučená denná dávka:
1 tableta 2x denne.

Žiadajte v lekárňach:
60 tbl.

Výživový doplnok
Centrum®
s Multi-Efektom

Každý deň kompletný od A až po Železo

Výživový doplnok. Pestrá a vyvážená strava a zdravý životný štýl sú dôležité.

Prečo potrebujeme enzýmy

Už v dávnych časoch ľudia používali na liečenie rán, zápalov a vredov dužinu a šťavu z ovocia bohatého na enzýmy, napríklad fígy, papáju, ananás, alebo čerstvé časti niektorých orgánov obetných zvierat, ktoré tiež obsahujú veľa enzýmov, hoci ešte nevedeli, čo sú enzýmy, ani to, že práve oni prispievajú k liečeniu.

Význam biokatalyzátorov v organizme

Enzýmy sú látky bielkovinovej povahy, ktoré sa nachádzajú v každom živom organizme. Umožňujú, zrýchľujú a riadia biochemické reakcie, ktoré v našom tele prebiehajú, preto sa tiež nazývajú biokatalyzátory. Súhra jednotlivých reakcií zabezpečuje nepredstaviteľne zložité životné pochody. Vďaka enzýmom sa môže v organizme uskutočniť za jednu sekundu tisíce chemických reakcií. Bez nich by sa zastavil život. Naša imunitná sústava by bola bez enzýmov neúčinná. Zapájajú sa do boja proti choroboplodným zárodkom. Pomáhajú pri zneškodňovaní odpadových látok v organizme. Musíme ich mať však dosť. Pri nedostatku enzýmov môže dôjsť k oslabeniu príslušných reakcií.

Otec elixíru mladosti

Vedecký záujem medicíny o enzýmy vzbudil pred vyše polstoročím prof. Max Wolf. Osud ho zavial z Viedne do Ameriky, kde vyštudoval a stal sa uznávaným lekárom. Zaujímal sa o bielkovinové molekuly, ktoré pôsobia ako biologické katalyzátory - skúmal enzýmy a ich využitie v praxi. Sledoval najmä súvislosť medzi procesom starnutia a enzýmami. V mnohých svojich štúdiách dokazoval, že rozhodujúcou príčinou väčšiny ochorení v starobe je nedostatok enzýmov alebo porucha fyziologických regulačných mechanizmov, ktoré spoľahlivo fungujú len vtedy, ak je organizmus dobre zásobený enzýmami. V praxi dosiahol povesť zázračného lekára. Medzi jeho pacientov patrili také osobnosti ako Pablo Picasso, Charlie Chaplin, Marylin Monroe, Marlen Dietrich, rodiny Roosveltovcov, Kennedyovcov, významných spisovateľov a politikov. Zistil, že aktivácia enzýmov závisí napríklad aj od životného štýlu. Stimuluje ju športová činnosť a naopak, brzdí ju fajčenie, vysoký obsah cukru v krvi, tučné jedlá, vysoký cholesterol. Starší ľudia si môžu pomôcť i pravidelným užívaním enzýmových preparátov. Aj Max Wolf sa riadil odporúčaniami, ktoré dával iným: zomrel vo veku 91 rokov.

ENZÝMY SA PODIEĽAJÚ NA:

- procesoch látkovej premeny
- premene potravy na stavebné súčastí, energiu a pohyb
- odstraňovaní opotrebovaných buniek a na ich náhrade novými,
- zneškodňovaní odpadových látok metabolizmu,
- nervovej činnosti a myslení,
- ochrane organizmu proti mikróbom a iným škodlivinám,
- hojení všetkých druhov zápalov.

Využitie enzýmov v medicíne

V medicínskej praxi sa stále viac využíva systémová enzýmoterapia, ktorej základy položil prof. Max Wolf. Predstavuje liečebný postup, pri ktorom sa chorým podávajú vysoké dávky cielene zostavených kombinácií hydrolytických enzýmov zo zvieracích pankreasov a niektorých druhov ovocia, najmä ananásu a papáje. Prípravky systémovej enzýmoterapie komplexne pôsobia na organizmus a priaznivo ovplyvňujú zápalové reakcie, ktoré sú prejavom takmer každej choroby. Využívajú sa ako podporná liečba pri zdolávaní ochorení v oblasti imunológie, urológie, gynekológie či dokonca stomatológie. Pomáhajú pri liečbe rôznych poranení, opuchov, zlomenín, komplikácií chirurgických zákrokov, či pri chorobách dýchacích ciest. V onkológii sa využívajú na znižovanie nežiaducich účinkov chemoterapie.

Veľkým prínosom spomínanej liečby je to, že enzýmy, využívané v systémovej enzýmoterapii, nepotláčajú zápal tak ako klasické protizápalové lieky, ale "optimalizujú" jeho priebeh v organizme tak, aby prebiehal rýchlo a pre organizmus čo najlepším spôsobom. Enzýmy totiž dokážu štiepiť škodlivé látky, ktoré sú prítomné pri zápale, a pomáhajú ich odstraňovať. Upravujú prekrvenie postihnutého tkaniva a tak umožňujú jeho zásobovania živinami a kyslíkom. Tým sa tiež zrýchľuje hojenie rán po úrazoch a skracuje pooperačné liečenie. Navyše, enzýmy pomáhajú aj pri bakteriálnych zápaloch, ktoré treba liečiť antibiotikami. Uľahčujú totiž prienik antibiotík do tkaniva a tým zvyšujú ich účinok. Preto je výhodné užívanie enzýmov spolu s antibiotikami.

Výhodou týchto prípravkov je aj to, že sú vhodné pre všetky vekové skupiny a nevyskytujú sa pri nich takmer žiadne nežiaduce účinky či alergické reakcie.

Zoznámte sa s Wobenzymom!

Na povzbudenie účinnosti imunitného systému sa používajú viaceré prostriedky, medzi inými aj systémová enzymoterapia. V tejto oblasti má vedúce postavenie na trhu u nás voľne dostupný preparát Wobenzym. Obsahuje rastlinné enzýmy (bromelain z ananásu a papain z papáje) a živočíšne enzýmy (trypsín a chymotrypsín), ktoré sú doplnené výťažkom rutínu z pagodového stromu. Práve toto presne vyvážené zloženie spolu so špeciálnou úpravou tabliet zaisťuje liečivé účinky Wobenzymu a výrazne ho odlišuje od iných prípravkov, predovšetkým potravinových doplnkov, obsahujúcich enzýmy. Tieto na rozdiel od liekov nemusia pre uvedenie na trh preukázať klinickú účinnosť. Prípravok posilňuje zníženú obranyschopnosť organizmu a výrazne skracuje čas hojenia, urýchľuje vstrebávanie opuchov, krvných výronov a podliatin. Obvyklý čas hojenia skracuje až takmer o polovicu! Širokospektrálne použite Wobenzymu, výborné výsledky v praxi a čoraz väčšia podpora zo strany laickej i odbornej verejnosti je dôkazom, že podporná liečba pomocou systémovej enzýmoterapie nielen v oblasti imunológie, ale aj v chirurgii, športovej medicíne, gynekológii či lymfológii má rozširujúce sa tendencie a čo je najdôležitejšie - pozitívny dopad na pacientov.

Wobenzym®

Prírodné enzýmy proti zápalom, opuchom a poruchám imunity

Pri zvládaní zápalu majú v našom tele zvláštny význam takzvané proteolytické enzýmy. Pomáhajú nám zaisťovať rovnováhu imunitného systému tak, aby zápaly prebehli rýchle a bez následkov. Ak však máme oslabenú imunitu alebo nás ohrozuje silný zápal, je vhodné podporiť náš obranný systém podávaním takýchto enzýmov zvonku. Zaoberá sa tým špeciálna oblasť medicíny - systémová enzymoterapia. Najznámejším a najpoužívanejším liekom je tu Wobenzym.

Prečo Wobenzym pomáha pri toľkých ochoreniach ?

Enzýmy, ktoré Wobenzym obsahuje, pôsobia proti zápalom kdekoľvek v našom tele. Urýchľujú vstrebávanie opuchov, krvných podliatin a výronov, skracujú dobu hojenia a podporujú úplné doliečenie zápalov tak, aby nedochádzalo k ich opakovaniu alebo neprechádzali do chronického stavu. Wobenzym teda môže pomôcť aj tam, kde pacient trpí viacerými zápalmi súčasne. Pretože sú zápaly súčasťou mnohých zdravotných ťažkostí, Wobenzym možno používať pri liečbe širokého okruhu ochorení. O tom, že je pritom skutočne účinný, svedčí i skutočnosť, že tohto roku oslavuje už štyridsiate výročie. Za tú dobu pomohol miliónom pacientom v rôznych krajinách sveta a každým dňom pomáha ďalším.

OCHORENIA	DÁVKOVANIE	DOBA LIEČBY	ÚČINOK
Zápaly horných a dolných dýchacích ciest, uší, hlasiviek Zápaly močových ciest Zápaly pohlavných orgánov Zápaly v oblasti tráviaceho traktu, zápaly kože, iné zápay	Dospelí: 3x5 drg. Deti: 1 drg. / 6 kg hmotnosti / deň	Užívať do odoznenia klinických príznakov. S ústupom ťažkostí je možné postupne znižovať na dávku 3x3 drg. denne.	Podpora procesu hojenia zápalu a posilnenie zníženej obrany-schopnosti organizmu. Zmiernenie opuchu slizníc. Zvýšenie účinnosti antibiotík.
Zápaly povrchových žíl	Dospelí: 3x7 až 3x5 drg	Užívať aspoň po dobu 2-3 týždňov.	Podporná liečba zahrňujúca: - urýchlenie hojenia zápalov a opuchov. - zlepšenie tekutosti krvi a mikrocirkulácie.
Potrombotický syndróm (stav po upchatí žily krvnou zrazeninou)	Dospelí: 3x10 až 3x5 drg.	Užívať minimálne po dobu 5-6 týždňov.	Urýchlenie vstrebávania opuchov. Zamedzenie opuchov po záťaži. Zmiernenie bolestí, pocitu ťažkých nôh. Zlepšenie tekutosti krvi a mikrocirkulácie.
Artróza	Dospelí: 3x6 drg.	Užívať najmenej po dobu 5-6 týždňov.	Priaznivé ovplyvnenie zápalového procesu, zmiernenie bolestí a opuchov, zlepšenie hybnosti.
Reumatizmus mäkkých tkanív (tenisový lakeť, zápal Achillovej šľachy, „zamrznuté rameno“)	Dospelí: 3x5 drg. Deti: 1 drg. / 6 kg hmotnosti / deň	Užívať najmenej po dobu 3-4 týždňov.	
Reumatoidná artritída (zápalové ochorenie kĺbov s podielom autoimunitnej reakcie)	Dospelí: 3x5 drg. Deti: 1 drg. / 6 kg hmotnosti / deň	Užívať po dobu aspoň 5-6 mesiacov, obvykle ako súčasť komplexnej liečby.	Skrátenie rannej stuhlosti, zlepšenie hybnosti, zmiernenie bolestí pri pohybe i v kľude, obmedzenie prejavov zápalu.
Mnohopočetná mozkomiešna skleróza	Dospelí: 1.-14. deň 3x10 drg., potom sa prechádza na udržiavaciu dávku 3x3 drg. Liečba musí byť konzultovaná s lekárom.	Užívať dlhodobo, u záťažových stavov sa dávkovanie zvyšuje na 3x10 drg.	Modulácia imunitného systému a zápalového procesu.
Poúrazové opuchy	Dospelí: 3x5 až 3x10 drg. podľa závažnosti úrazu. Deti: 1 drg. / 6 kg hmotnosti / deň.	Liečbu zahájiť vyššou dávkou, po 7-10 dňoch postupne znižovať, užívať až do úplného vymiznutia príznakov.	Urýchlenie vstrebávania opuchov a krvných podliatin a výronov. Skrátenie doby hojenia.
Niektoré pooperačné stavy v chirurgii	Dospelí: zahájenie liečby 3x5 až 3x10 drg. Deti: 1 drg. / 6 kg hmotnosti / deň.	Úvodnú dávku užívať 1-10 dní, po odoznení akútneho stavu postupne znižovať na 3x5 až 3x3 drg., užívať až do úplného odoznenia príznakov.	Urýchlenie vstrebávania opuchov, krvných podliatin a výronov. Skrátenie doby hojenia.
Fibrocystická mastopatia (chronické ochorenie prsníka s tvorbou cýst a väziva)	Dospelí: 2x10 drg. Liečbu zahájiť až po vyšetrení lekárom.	Najmenej po dobu 6 týždňov.	Zmiernenie bolestivosti.
Lymfedémy (opuchy spôsobené hromadením miazgy)	Dospelí: zahájenie liečby 2x10 alebo 3x7 drg., neskôr 3x5 až 3x3 drg. V tejto indikácii je vždy potrebné poradiť sa s lekárom!	Úvodnú dávku užívať minimálne 4-5 týždňov, ďalej podľa výsledkov liečby a doporučenia lekára. Liečba by mala byť dlhodobá.	Zlepšenie priechodnosti lymfatických ciev, vstrebávanie lymfatického opuchu.

Ako Wobenzym správne užívať a aké balenie kúpiť ?

Wobenzym je nutné užívať nalačno v dostatočnom odstupe od jedla - to znamená aspoň 1/2 hodiny pred jedlom a najmenej 2 hodiny po poslednom predchádzajúcom jedle. Nerozhryzené tablety je potrebné výdatne zapiť 200 ml tekutiny (voda, čaj, minerálka). Nesprávne užívanie znižuje účinok lieku.
Kupujte vhodnú veľkosť balenia podľa predpokladanej doby užívania: balenie po 40 dražé pre krátkodobé užívanie pre deti a do príručnej lekárničky na cesty, po 200 dražé pre liečbu trvajúcu 2-3 týždne, balenie po 800 dražé pre dlhotrvajúce užívanie a ako rodinné balenie.

Liek k vnútornému užitiu z prírodných zdrojov.

Z textu tejto brožúry nesmie vzniknúť dojem, že vždy postačí užívať iba Wobenzym. Ten je často používaný ako súčasť komplexnej liečby, spoločne s inými liekmi a postupmi, či ako podporná liečba. Liečbu detí je nutné konzultovať s lekárom.

MUCOS Pharma CZ, s.r.o., Uhříněveská 448, 252 43 Průhonice, Česká republika, P.O. Box 19, 971 01 Prievidza
Konzultácie na: +421 911 723 175, www.mucos.cz, www.wobenzym.sk

Intolerancia laktózy

Ľudia na bezlepkovej diéte patria k tým, u ktorých je produkcia enzýmu laktáza na veľmi nízkej a dokonca často na nulovej úrovni. Výsledkom je, že mávajú tráviace problémy nielen po konzumácii mliečnych výrobkov, ale aj po čo i len nepatrnom množstve tzv. skrytej laktózy. A to je často takmer neriešiteľný problém. Laktóza je totiž priemyselne pridávaná do rôznych výrobkov napr. cukroviniek, čokolád, mäsových výrobkov, dressingov a iných potravín. Pre celiatika je dobré vedieť, že laktózu obsahuje asi každý piaty liek. Našťastie, pri liekoch je väčšinou možné vyžiadať si od lekára alternatívny liek, ktorý laktózu neobsahuje. V prípade balených potravín je u nás povinnosť uvádzať na etikete výrobku jeho zloženie. Vedzte, že poradie zložiek je od zložky s najväčším zastúpením po najnižšie. Ak sa nedá (alebo občas nechcete?) vyhnúť konzumácii laktózy, riešením je súčasná konzumácia enzýmu LAKTAZAN v tabletovej forme.

Tip:

Laktózu hľadajte pod pojmami:
mlieko, smotana, srvátka a to vo všetkých formách, mliečny cukor a tiež maslo.

Pokiaľ ste však alergickí (aj) na mliečnu bielkovinu, hľadajte ju pod pojmami:
mliečna bielkovina, kyselina mliečna, baktérie kyseliny mliečnej.

LAKTAZAN kvapky do mlieka (alebo smotany) stoja menej ako 10 € a vystačia na 30 litrov mlieka. Kým bezlaktózové mlieka sú na Slovensku vždy trvanlivé (z logistických dôvodov) a v obchodoch je väčšinou dostupný len ich jeden druh, kvapky je možné použiť univerzálne. Môžete si na bezlaktózové upraviť presne to mlieko, ktoré si sami vyberiete a na ktoré máte práve chuť. Nizkotučné či plnotučné, čerstvé alebo trvanlivé, kravské alebo kozie, kúpené či domáce... Do otvorenia môžu byť skladované pri izbovej teplote, a keďže majú objem len 7 ml, môžu s Vami poľahky cestovať napríklad na Vašu dovolenku. Prípravok sa aplikuje jednoducho, do jedného litra mlieka stačí nakvapkať 5 – 10 kvapiek a nechať mlieko v chladničke odstáť 24 hodín.

LAKTAZAN tablety s príchuťou mäty - majú príjemnú chuť a sú vhodné pre dospelých a deti už od troch rokov. Sú vhodné ako prvá pomoc pre prípad, že sa neviete vyhnúť konzumácii napr. skrytej laktózy v potravinách prípadne liekoch. Dávkovanie je 1-3 tablety vždy na začiatku konzumácie jedla, alebo lieku obsahujúceho laktózu. Nastavte si svoju vlastnú dávku podľa množstva konzumovaného mliečneho cukru a podľa stupňa Vašej intolerancie laktózy.

mliečnych jedál!

a celiakia

Je laktáza bezpečná?

Enzým laktáza vo výživovom doplnku LAKTAZAN je prírodného pôvodu a je absolútne bezpečný pre zdravie človeka. Nie sú známe žiadne vedľajšie účinky ani interakcie s inými výživovými doplnkami, potravinami a liekmi. Neobsahuje glutén a je preto bezpečný aj pre celiatikov. LAKTAZAN nie je liek a v žiadnom prípade nemá za cieľ liečiť intoleranciu na laktózu, pretože intolerancia laktózy nie je choroba. Neznášanlivosť mliečného cukru je daná len nedostatočnou produkciou enzýmu laktáza v tenkom čreve človeka.

Produkty LAKTAZAN sú schválené Úradom verejného zdravotníctva Slovenskej Republiky.

Bližšie informácie:

- obchody so zdravou výživou
- lekárne
- www.laktazan.com
- infolinka: 0850 / 003 111

AKCIA! ZDARMA!!!

Vyskúšajte si zdarma LAKTAZAN tablety!

Objednávam si 1 balenie LAKTAZAN 10 tbl.:

Meno a priezvisko: _____

Adresa: _____

Podpis: _____

Alebo

internet: www.laktazan.com/test

infolinka: 0850 / 003 111

Ponuka platí do vyčerpania zásob.
Na jednu adresu zasielame iba jedno balenie.
Platíte len poštovné a balné 1,29 €

RS Pharma s.r.o., Plzenská 2, 08001 Prešov

Kanadský prírodný produkt

NATURAL

Pri problémoch spojených s intoleranciou laktózy

Laktazan

Výživový doplnok s obsahom enzýmu laktáza

Pre zdravé trávenie mliečnych jedál!

AKCIA
balenie tbl. 10 ks
platíte len poštovné a balné - 1,29 €
ZDARMA!

BEZ LEPKU

www.laktazan.com

Proteolytický enzým Serrapeptáza

Serrapeptáza je enzým, ktorý rozkladá mŕtve bielkoviny, môže vyčistiť zúžené cievy, zlepšiť prekrvenie jednotlivých orgánov a pomôcť vyhnúť sa operácii zúžených ciev. Je to prírodná látka na liečbu bolesti a chronického zápalu. Serrapeptáza sa stále častejšie využíva ako jednoduché zdravé prírodné riešenie namiesto väčšiny protizápalových liekov.

- **Zmierňuje zápal zriedením zápalovej tekutiny a uľahčuje tak odtok tekutiny. To zrýchľuje hojenie tkaniva.**
- **Pomáha zmierniť bolesť (brzdí uvoľňovanie látok, ktoré vyvolávajú bolesť zo zapálených tkanív).**
- **Môže zlepšovať stav ciev a srdca rozkladaním vedľajších látok, pri krvnej zrážanlivosti (fibrínu).**
- **Výhodou serrapeptázy je schopnosť rozkladať aterosklerotické pláty, ktoré zužujú cievy bez akéhokoľvek poškodenia vnútornej výstelky ciev.**
- **Rozkladá mŕtve tkanivá, krvné zrazeniny, cysty, cievne pláty a zápalové látky všetkých druhov.**
- **Pomáha pri ochoreniach ako sú zápaly kĺbov, ateroskleróza, skleróza multiplex, alergie, astma.**

Celiakia (iné názvy: primárny malabsorpčný syndróm, gluténová enteropatia, idiopatická steatorea, netropická sprue, Herterova–Heubnerova choroba, intestinálny infantilizmus) je autoimunitná choroba postihujúca hlavne tenké črevo. Príčinou je abnormálna aktivácia vlastného imunitného systému tela, ktorý spôsobí poškodenie tenkého čreva, keď v ňom zaregistruje prítomnosť lepku. Tak ako v prípade alergie na určité látky telo proti nim vytvára protilátky, pretože ich chybne považuje za škodlivé, tak v prípade prítomnosti lepku v potrave telo produkuje protilátky proti gluténu. Pri celiakii nejde priamo o alergiu na lepok, pretože súčasne imunitný systém vytvára aj protilátky proti endomýziu, súčasti vlastnej črevnej svaloviny, ktorá je týmito protilátkami ničená. Lepok je zmes bielkovín, ktorý je súčasťou obilných zŕn (pšenica, jačmeň, raž, ovos). U chorých je prítomná genetická porucha: chýba enzým, ktorý štiepi gliadín. Nahromadenie gliadínu pôsobí toxicky na bunky sliznice tenkého čreva. Vzniká porucha vstrebávania živín, neschopnosť využiť súčasti potravy pre organizmus, porucha pohyblivosti tenkého čreva a jeho dilatácia (rozšírenie). Súčasne je zvýšená priepustnosť sliznice tenkého čreva – do čreva sa z krvných kapilár vo veľkom množstve vylučuje voda, elektrolyty, bielkoviny a tuky.

Serrapeptáza je prírodný bielkoviny štiepiaci enzým a protizápalová látka. Je to proteolytický enzým, izolovaný z baktérie, ktorá nevyvoláva ochorenia (enterobaktéria Serracia E 15). Serrapeptáza sa nachádza v malých množstvách v moči, čo naznačuje, že prechádza priamo cez tenké črevo do krvného obehu. Klinické štúdie ukázali, že serrapeptáza má účinky fibrinolytické (rozpúšťa krvné zrazeniny a znižuje riziko tvorby krvných zrazenín – trombov), protizápalové a antiedematózne účinky (zabraňuje opuchu a hromadeniu tekutiny) v mnohých tkanivách. Jej protizápalové účinky sú lepšie, ako účinky iných proteolytických enzýmov. Okrem zmiernenia zápalu jedným z jej najväčších prínosov je zmiernenie bolesti.

V Nemecku a iných európskych krajinách je serrapeptáza bežná v liečbe opuchov, ktoré vznikajú po úraze alebo zápale. Serrapeptáza je silný proteolytický enzým, ktorý rozpúšťa neživé tkanivá vrátane krvných zrazenín, cýst, cievnych plátov a likviduje zápal všetkých foriem. Účinný enzým je vhodný namiesto liekov ako sú salicyláty a tiež steroidy pre tých, ktorí trpia reumatoidnou artritídou (zápal kĺbov) a širokým spektrom autoimúnnych ochorení, ktoré narúšajú zápalovú odpoveď. Patria sem aj ulcerózna kolitída (zápalové ochorenie hrubého čreva), psoriáza, uveitída, alergia a niektoré formy rakoviny.

Zatiaľ, čo steroidné a nesteroidné protizápalové lieky môžu pomôcť dočasne uľaviť od bolesti, opuchu, a zápalu, môžu tiež potláčať obranyschopnosť tela a mať nebezpečné vedľajšie

účinky. Serrapeptáza na druhej strane zmierňuje bolesť a opuch. Nemá brzdiace účinky na prostaglandíny a nemá žiadny vedľajší účinok na črevá. V liečbe sa serrapeptáza využíva v Európe a Ázii vyše 25 rokov.

Serrapeptáza sa používa ako vysoko účinná náhrada (alternatíva) antibiotík v mnohých krajinách. Lieči zápalové poruchy a bojuje nielen proti zápalu, ale tiež zmierňuje bolesti a opuchy, skracuje čas hojenia a podporuje imunitný systém. Má čistiaci účinok. Pomáha viazať ťažké kovy, pomocou ktorých telo vylučuje jedy (toxíny) a takýmto spôsobom pomáha zlepšiť obranyschopnosť tela, usmerniť hormonálnu nerovnováhu a zrýchliť hojenie tkanív.
Serrapeptáza je silnejšia fibrinolytická látka ako iné známe alkalické alebo neutrálne proteázy, ako sú bromelain alebo pronáza.

Zápaly

Enzýmy sa tiež používajú na zvýšenie účinku antibiotík pri liečbe infekcie.

Klinické výskumy v Európe ukázali, že proteolytické enzýmy v kombinácii s antibiotikami, ako sú ampicilín, tetracyklín a trimetoprim, vedú k podstatnému zvýšeniu koncentrácie antibiotika v mieste infekcie a rýchlejšiemu hojeniu. V urológii sa s úspechom využíva pri liečbe cystitídy – zápalu močového mechúra a nadsemenníka. Serrapeptáza rozpúšťa jazvy a blokuje chemické látky, spôsobujúce zápal. Toto ju robí účinnou pri každom ochorení spôsobenom zápalom.

Medicínske použitie enzýmov ako protizápalových činiteľov je známe už niekoľko rokov. V 50 - tych rokoch 20. storočia sa zistilo, že trypsín, podaný injekčne do žily, dokáže neočakávane zbaviť symptómov zápalu z rôznych príčin, zahrňujúc reumatoidnú artritídu (jedno z najhorších zápalových ochorení kĺbov), ulceróznu kolitídu (zápal čreva) a atypickú vírusovú pneumóniu (zápal pľúc). Nasledovne sa zistilo, že injekcie enzýmov do svalu sú účinné v liečbe pooperačných opuchov, liečení tromboflebitídy, menšej chrbtovej deformácie a urýchľujú liečenie podliatin spôsobených pri športe.

Predpokladaný spôsob ich účinku je rozkladanie látok, ktoré vyvolávajú zápal, potlačenie opuchov, aktivácia fibrinolýzy, redukcia imunokomplexov (komplexy protilátky a antigénu) a proteolytická modifikácia molekúl, ktoré sprostredkovávajú priľnutie zápalových buniek na ich terč na povrchu bunky (adhézia molekúl je považovaná za významnú vo vývoji artritídy a iných autoimúnných ochorení). Tiež sa predpokladá, že účinok proti bolesti proteolytických enzýmov je spôsobený štiepením bradykinínu, posla molekúl zapojených v signalizácii bolesti.

Z popisu o celiakii je zrejmé, že chýbajú bielkoviny štiepiace enzýmy a následkom poškodenia vstrebávania chýbajú dôležité vitamíny a minerálie. Serapeptáza je veľmi vhodná na zmiernenie celého procesu, ale treba pridať prírodné vitamíny a minerálie a to v dostatočnej dávke. Ako najvhodnejšie považujeme prípravok SONA + Omega 3-6-9 (Balík zdravia od firmy Enerex). Tieto obsahujú vedecky zdôvodnené množstvá prírodných vitamínov a organických minerálií.

Objednávky a konzultácie: T: 0948 252 604, e-mail: enerexsk@gmail.com
Podrobnejšie informácie nájdete na našej stránke
www.enerex.sk

UPOZORNENIE: Na zabezpečenie originality pôvodu a kvality našich výrobkov je odteraz každý ENEREX výrobok označený špeciálnou holografickou ochrannou známkou. Za výrobky, ktoré touto známkou nie sú označené ani my ENEREX Slovakia, .s.r.o. ako výhradný dovozca a ani kanadský výrobca neručí. Preto odporúčame kupovať ENEREX výrobky výhradne s touto ochrannou známkou.

Zelená sila z prírody

Šťastný život bez bolesti, dobrá fyzická kondícia, psychická pohoda a vyrovnanosť. Utópia? Určite nie. Stav spokojnosti a fyzického zdravia je predovšetkým v našich rukách. Otázkou je či svoje telo poznáme, načúvame jeho signálom a či mu poskytujeme to, čo naozaj potrebuje.

Ľudské telo je dokonalý mechanizmus, ktorý si dokáže poradiť s mnohými zákernými nepriateľmi, ale má svoje limity. Keď mu nebudeme pomáhať a starať sa oň, limity sa budú postupne zužovať, až sa začnú prejavovať spočiatku menšie a potom vážnejšie zdravotné problémy. Vysoký krvný tlak, cukrovka, celiakia, osteoporóza, rakovina či mentálne ochorenia nie sú len otázkou dedičnosti. Pre spustenie akejkoľvek choroby sa musí stretnúť niekoľko faktorov. Jedným z najdôležitejších je životný štýl – strava, prostredie v ktorom sa zdržiavame, druh aktivít akým sa venujeme.

V súčasných životných podmienkach, dobe toxínov a výživovo chudobnej stravy nie je ľahké udržiavať telo v dobrom zdraví, ale možné to je. Aktívnym pohybom a úpravou stravovania, pitný režim nevynímajúc, môžeme dosiahnuť želaný efekt. Beh, plávanie, rýchla chôdza, bicyklovanie, posilňovanie alebo joga? Dôležité je vybrať si to čo nás bude baviť a čomu sa budeme venovať pravidelne. Voda tvorí cca 70% nášho tela, je nevyhnutná pre správne fungovanie všetkých dôležitých orgánov – srdca, pľúc, mozgu, svalov, ... niet preto pochýb o dôležitosti pitného režimu. Približný odporúčaný denný príjem tekutín si dospelá osoba vypočíta najjednoduchšie tak, že svoju hmotnosť vydelí číslom 30. Napr. osoba s hmotnosťou 60 kg by mala denne prijať cca 2 l tekutín (voda, bylinkové čaje, zeleninové šťavy a pod.).

Čo sa týka stravy, prvým krokom je obmedzenie príjmu potravín, ktoré organizmus prekysľujú a zaťažujú: údeniny, biely cukor, sladkosti, káva, sýtené nápoje, alkohol a netreba to preháňať ani s mäsom či mliečnymi produktmi. Ideálny očisťujúci jedálny lístok obsahuje napr. čerstvú alebo dusenú zeleninu, ryžu, strukoviny, orechy, semiačka, ryby a keď už mliečne produkty, tak z nepasterizovaného mlieka.

Významnú úlohu v zdravej výžive dnes zastávajú aj zelené doplnky stravy. Sú koncetrovaným zdrojom biologicky dostupných minerálov, vitamínov, enzýmov a aminokyselín, z ktorých mnohé v súčasnej bežnej strave chýbajú. Oproti syntetickým produktom predstavujú efektívnejšiu a bezpečnejšiu alternatívu doplnkovej výživy. Veľkou výhodou kvalitných zelených doplnkov stravy, ktoré uvádzajú výživové hodnoty je, že vieme čo konzumujeme a aký efekt môžeme dosiahnuť. Toto je prípad nasledovných zelených „super – potravín".

TRÁVNE ŠŤAVY PRE REGENERÁCIU A ENERGIU

Šťavy z obilnej trávy sa už dlhé desaťročia používajú po celom svete ako tonikum a prírodný zdroj energie. Na trhu je už mnoho práškov z obilnej trávy. Pri výbere treba brať do úvahy pestovanie a spôsob spracovania. Zelený mladý jačmeň a ovos Green Power sa pestujú v organickej pôde bohatej na živiny. Prášky neobsahujú lepok. Sú získané z trávnej šťavy a tráva sa zberá v štádiu ešte pred klíčením zrna. Nakosená tráva sa lisuje a vylisovaná šťava suší pri teplote do 1,7 °C. Vďaka špeciálnej nízkoteplotnej technológii sú tieto trávne šťavy mimoriadne bohatým zdrojom chlorofylu a aktívnych enzýmov, poskytujú zdraviu prospešné a biologicky dostupné živiny. Majú vysoký obsah vitamínu K, ktorý prispieva k správnej zrážanlivosti krvi a tiež k udržaniu zdravých kostí.

V e-shope na www.ZdraviePreVas.sk nájdete týždňové, mesačné, ale aj rodinné balenia a cenovo zvýhodnené balíky.

Bez lepku - Organické - Spracované za studena - RAW & ORGANIC

CHLORELLA PYRENOIDOSA, NAJBOHATŠÍ ZDROJ CHLOROFYLU

Smaragdovo zelená sladkovodná riasa je už odpradávna využívaná ako vysokohodnotný zdroj živín. Obsahuje najväčšie množstvo chlorofylu zo všetkých známych rastlín. Chlorella Green Power má vysoký obsah vitamínu A, železa a zinku. Vitamín A prispieva k udržaniu zdravých slizníc, pokožky, dobrého zraku a posilňuje imunitu. Železo podporuje tvorbu červených krviniek a prenos kyslíka v tele. Zinok prispieva k plodnosti, správnej reprodukčnej funkcii, reguluje hladinu testosterónu v krvi, pomáha udržiavať zdravé kosti, vlasy a nechty. Chlorella je aj zdrojom biotínu a riboflavínu, ktorý podporuje nervový systém, látkovú premenu, pôsobí proti únave a chráni bunky pred oxidačným stresom.

SPIRULINA, VÝŽIVOVÁ BOMBA VHODNÁ PRE DETI AJ PRE DIABETIKOV

Spirulina je mikroriasa bohatá na pigmentové fytonutrienty fykocyanín, chlorofyl a karotenoidy. Je už stáročia súčasťou ľudskej stravy, obsahuje najsilnejšiu kombináciu živín aká sa kedy našla v zrne, byline či potravine. Kvalita opäť závisí od podmienok pestovania. Prísne hygienické podmienky na farmách odkiaľ spirulina a chlorella Green Power pochádzajú, znemožňujú rast a vývoj kontaminantov, ktoré sa vyskytujú na prírodných vodných plochách. Spirulina má vysoký obsah železa, vitamínov A, D a K. Vitamín D pomáha udržiavať zdravé kosti, zuby, podporuje funkciu svalov, zlepšuje využitie vápnika a fosforu. Vitamín A prispieva k udržaniu zdravých slizníc aj pokožky. Železo pomáha pri látkovej premene, pôsobí proti únave a vyčerpaniu, prispieva k tvorbe červených krviniek a prenosu kyslíka v tele. Spirulina je tiež zdrojom chrómu, ktorý prispieva k regulácii hladiny cukru v krvi.

SUPERFOOD+ PRE ENERGIU A POKOJNÚ MYSEĽ

Superfood+ je košér zmes 28 organických rastlinných zložiek – zelený jačmeň, spirulina, chlorella, cvikla, paradajka, špenát, acerola, brusnica, reishi, kordyceps,... Jednotlivé zložky sa pestujú a spracovávajú tak aby si zachovali sviežosť, vitalitu, dostupnosť fytonutrientov a všetkých živín z pôvodného zdroja. Vzhľadom na čisto rastlinné zloženie je Superfood+ výnimočný vysokým obsahom vitamínu B12. Tento vitamín pôsobí proti únave a vyčerpaniu, podporuje látkovú premenu pre tvorbu energie, podporuje imunitu, správnu funkciu psychiky, nervov a prispieva k správnej látkovej premene homocysteínu (pre zdravé cievy).

Zelené doplnky stravy sú pre každého, kto chce pre svoje telo to najlepšie. Popri zdravej strave dokážu pokryť konkrétny výživový deficit. Odmenou zvýšenej starostlivosti bude dobré zdravie a čistá myseľ, ktoré tvoria základ šťastného života.

E-shop: **www.ZdravpiePreVas.sk**, Green Power Company s.r.o.,
Mlynské Nivy 71, 82105 Bratislava, info a objednávky: 0918 774 774

GREEN POWER
YOUR NATURAL HEALTH RESOURCE

Čo je to "vegan" myšlienka v našich kondómoch?

V zásade by každý kondóm mohol byť veganský - pretože je vyrobený z prírodného latexu, na rastlinnej báze látky, ktorá je vyrobená z mliečnej tekutiny zozbieranej z kaučukovníka. Ak chcete vyrobiť kondómy zo surového latex mlieka, sú nutné rôzne procesy, ktoré sa skladajú z niekoľkých rôznych krokov. A je to presne tu, kde je veľký rozdiel medzi vegánskym a nevegánskym kondómom - pretože jedna z "pomocných rúk" počas výroby je kazeín.

Existujú alternatívy za kazeín?
Samozrejme. Výrobca v Malajzii využíva určitý bodliakový extrakt, ktorý robí presne to isté ako kazeín – a tak môžeme garantovať **100% rastlinný základ** pre výrobný proces. Je zrejmé, že tento najnovší vývoj a zmeny robia produkt o niečo drahší než štandardné kondómy, ale je to jediný spôsob, ako udržať produktu **100% vegan**.

Mám alergiu na lepok (celiakia) - môžem používať Glyde kondómy?
Áno, môžete bezpečne používať Glyde kondómy. Neexistuje žiadny lepok, ktorý sa používa pri výrobe kondómov Glyde.

Existujú nejaké ďalšie chemikálie v kondómoch Glyde?
Nie, nie sú. Mazivo na kondómy Glyde je vyrobené zo 100% silikónového oleja. Neobsahuje žiadne parabény ani glycerín. Kondómy neobsahujú žiadne farmaceuticky účinné látky (spermicídy, benzokaín alebo termoaktívne látky). Glyde kondómy neobsahujú žiadne ďalšie chemické látky.

Glyde a životné prostredie

Sú suroviny na výrobu kondómov Glyde geneticky modifikované?
Nie, Glyde kondómy sú z prírodného latexu a čerpané z obnoviteľných plantáží stromov.

Sú Glyde Kondómy ekologické?
Je správne povedať, že Glyde kondómy sú ekologické. Sú vyrobené z prírodného latexu z gumy stromov pestovaných na plantážach v Malajzii, ktoré sú riadené udržateľným spôsobom.

Sociálne aspekty - Glyde a fairtrade

Môžem mať istotu, že suroviny pre kondómy Glyde sú fairtrade?
Výrobca kondómov Glyde má vyznamenanie za rozsiahle sociálne povedomie od založenia v roku 1990. Spravodlivosť k človeku, zvieratám a životnému prostrediu je jedným z najdôležitejších princípov výrobcu. Za týmto účelom spolupracuje len s partnermi, ktorí sú šetrní k životnému prostrediu a trvalo udržiavajú Fair Trade.

Do akej miery výrobca podporuje takéto sociálne projekty?
Výrobcu kondómov Glyde podporuje Austrálske ministerstvo zdravotníctva a ich produkty sú Glyde, a teda "bezpečný sex". Je už niekoľko rokov jedným z najväčších dodávateľov združenia AIDS v celej Austrálii a udržiava dlhodobé partnerstvo s niekoľkými celosvetovými zdravotnými projektami, neziskovými organizáciami, mimovládnymi organizáciami a tiež Globálnym fondom proti AIDS, rovnako ako Bill a Melinda Gates. Nielen produkty, ale aj časť výnosu slúžia k finančnej podpore sociálnych projektov proti AIDS. Európsky distribútor Glyde podporuje niekoľko sociálnych a regionálnych projektov v Európe.

www.veganskekondomy.sk

FDI Annual World Dental Conference
1st Place
WINNER

Soladey-J3X Titanium

Je vedecky dokázané, že Soladey J3X odstraňuje viac zubného povlaku ako bežná zubná kefka.

SOLADEY J3X PONÚKA NAJÚČINNEJŠIE RIEŠENIE PRE ZDRAVÚ DENTÁLNU HYGIENU

Po každom jedle sa v ústach hromadia nebezpečné baktérie, ktoré spôsobujú vznik zubného povlaku. Zubná kefka Soladey J3X funguje na princípe svetlocitlivej tyčinky aktivovanej svetlom a jej účinok je znásobený aj solárnym panelom integrovaným v kefke.

ZNIŽUJE RIZIKO ZUBNÉHO KAZU

Jednou z hlavných príčin kazenia zubov je prítomnosť baktérií v ústach. Tie premieňajú cukry na slabé organické kyseliny. Neutrálne prostredie v ústnej dutine sa mení na kyslé, uvoľňujú sa minerálne látky, sklovina sa začne rozpúšťať, čo vedie ku kazeniu zubov. Reakcia vyvolaná kefkou Soladey J3X dokonale rozkladá zubný povlak, ktorý je príčinou zubného kazu a krvácania ďasien. Vústach sa mení pH slín a zubná sklovina sa stáva odolnejšou.

BIELE A ZDRAVÉ ZUBY

Moderná technológia zubnej kefky Soladey J3X zabezpečuje, že zubný povlak priľne k zubom oveľa ťažšie ako po čistení zubnými kefkami, ku ktorým je potrebná zubná pasta. Pravidelné používanie Soladey J3X odstraňuje sfarbenie od čaju, kávy či tabaku a dodáva zubom prirodzenú belosť. Soladey J3X doporučujú zubní lekári používať aj celiatikom, pretože tí musia pri výbere dbať na vhodné zubné pasty, ktoré neobsahujú lepok.

NA DOKONALÉ VYČISTENIE NEPOTREBUJE ZUBNÚ PASTU

Soladey J3X dokonale vyčistí vaše zuby aj bez použitia zubnej pasty. Pri správnom používaní odstráni zubný povlak zo všetkých plôch vašich zubov. Pomocou iónovej reakcie zubná kefka Soladey J3X vyčistí aj medzizubné priestory. Ak vám chýba pocit sviežosti, odporúčame použiť ústnu vodu. Nezabudnite však na to, že tiež nesmie obsahovať lepok.

NEOBMEDZENÚ ŽIVOTNOSŤ

Zubná kefka Soladey J3X má pri správnom používaní neobmedzenú životnosť, stačí vymieňať hlavice. Náhradné hlavice sú dostupné v štyroch typoch:
MEDIUM pre dospelých a deti nad 7/8 rokov
SOFT ako alternatíva pre ľudí s citlivými ďasnami
TAPERED ako náhrada soft s predĺženými štetinkami, ktorá napomáha čisteniu medzizubných priestorov
CHILD ako náhrada pre deti do 7/8 rokov

„Aj ja používam kefku Soladey! Pretože je ekologická, netoxická a plne recyklovateľná“

Thomas Puskailer

Soladey-J3X pomocník celiatika

Vďaka revolučnej technológii bude váš úsmev ešte zdravší a bielejší ako kedykoľvek pred tým!

Ako to funguje?

Výnimočnosť revolučnej zubnej kefky spočíva v aktivácii svetlocitlivej tyčinky svetlom. Vzniká iónová reakcia, ktorá neutralizuje kyselinu v ústach. Zubný povlak sa rozkladá bez potreby drhnutia a je dokonale odstránený.

VÝHODY POUŽÍVANIA:

- obnovuje pôvodnú belosť zubov
- predchádza tvorbe kazov
- dokonale odstraňuje zubný povlak
- šetrí čas, peniaze aj prírodu
- predchádza krvácaniu ďasien
- ideálna na cestovanie
- predchádza paradentóze

Vyjadrenie odborníka:

"Po dvojročných skúsenostiach na našej ambulancii túto kefku vrelo odporúčam všetkým pacientom."

MUDr. Pavol Mokoš

Objednávajte on-line na

www.soladey-eco.com

SKONCUJTE SO ZÁPCHOU A HEMOROIDMI

Nielen ochorenia tráviaceho traktu, ale i rýchly životný štýl je dôvodom nášho zlého stravovania a zníženého obsahu vlákniny v prijímanej potrave. Následkom je zápcha, ktorá prináša ďalšie negatíva – od kožných problémov, cez hemoroidy až po migrénu.

Vlákninu obsahuje ovocie, zelenina, strukoviny a obilniny. Hoci to vieme, i tak sa nám nemusí dostať do organizmu jej dostatočné množstvo, čoho dôkazom je práve vznik zápchy. Pre dosiahnutie dostatočného príjmu vlákniny (20 – 30 mg pre dospelého), je prospešnou voľbou pravidelný príjem Psyllia.

Mechanizmus fungovania Pssylia spočíva vo viazaní vody na vlákninu Psyllia, zväčšovania objemu a následného tlaku na stenu čreva, čo ho podnieti k pohybu a následne vedie k optimalizácii vyprázdňovania. Psyllium je prírodná látka (u nás pod názvom skorocel indický) a jej pozitívami okrem čistenia tráviaceho systému, je aj schopnosť znižovania hladiny cholesterolu a cukru v krvi. Nedráždi sliznicu čriev a je prijateľné aj tými ľuďmi, ktorí majú problémy po prijatí obilnej vlákniny (napr. pšeničné otruby). To znamená, že ho môžu smelo užívať aj celiatici. Pri užívaní Psyllia nedochádza k návyku, preto je možná dlhodobá aplikácia. Psyllium zvyšuje motilitu čriev, viaže na seba toxíny a tie odchádzajú so stolicou z tela. Toxíny, ktoré sa z nášho tela neodbúravajú, spôsobujú rôzne ochorenia. Jedovaté látky, ktoré sú usadené v hrubom čreve, môžu prispieť k vzniku rakoviny hrubého čreva. Psyllium tak pôsobí nielen liečebne, ale i preventívne.

Pre dosiahnutie žiadaného účinku je potrebné správne užívanie a to je v prípade príjmu produktov obsahujúcich Psyllium, zapíjanie dostatočným množstvo tekutín. Pôsobenie Psyllia je založené na náraste jeho objemu a to je možné docieliť pomocou vody. Odporúča sa preto jeho zmiešanie s vodou a to v množstve 1PL na 250 ml vody. Po zmiešaní je potrebné hneď ho vypiť, inak rýchlo vytvorí rôsol, ktorý nie je pitný. Taktiež je ho možné pridať do jogurtu. Ak ho prijímame vo forme kapsúl, rovnako je nevyhnutné dbať na dostatočný príjem tekutín.

Psyllium je obsiahnuté v prípravku Lepicol, ktorý je určený nielen pre upravenie trávenia a vylučovania, čiže pri zápche alebo naopak hnačke. Okrem Psyllia obsahuje Lepicol aj iné, zdraviu prospešné látky a preto je vhodný aj pre aplikáciu v nasledovných prípadoch: hemoroidy, užívanie antibiotík, syndróm dráždivého čreva (colon irritabile), divertikulóza, Crohnova choroba, gynekologické problémy ako napríklad vaginálne mykózy. V zložení Lepicolu sú zastúpené totiž aj probiotiká a prebiotiká. Probiotické látky: lactobacily a bifidobaktérie udržiavajú v rovnováhe zdravú slizničnú mikroflóru (v čreve, v pošve). Prebiotiká, v prípade Lepicolu frukto-oligocacharidy z čakanky, sú podpornými látkami pre množenie sa a rast „priateľských“ probiotických baktérií.

Lepicol je dostupný vo forme prášku i kapsúl. Má dve varianty podľa obsahu látok. Základná - Lepicol Basic obsahuje vyššie uvedené látky, produkt Lepicol Plus je obohatený o tráviace enzýmy, ktoré sú užitočné pre lepšie rozloženie a spracovanie potravy. Môže tak pomôcť pri trávení korenistých, či ťažšie stráviteľných jedál ako sú napríklad strukoviny, mäso, či niektoré druhy zeleniny. Tiež je účinný pri dlhotrvajúcej zápche alebo pri nadúvaní. Tento prírodný produkt ocenia aj seniori, u ktorých prirodzene môže dôjsť k poklesu tráviacich enzýmov, ale tiež rekonvalescenti a všetci tí, ktorým záleží na udržaní si zdravého trávenia.

MEDICOL®

5 x viac PRE VAŠU JARNÚ OČISTU

Cítiť sa lepšie

Dajte telu novú silu

Kombinujte pri jarnej očiste výrobky značky Medicol-Chlorella Original+Lepicol.
Upravíte tak svoje trávenie a súčasne **detoxikujete telo!**

Kombináciou týchto dvoch prípravkov dosiahnete:

- očistu čriev
- úpravu stolice pre lepšie vyprázdňovanie
- zvýšený účinok pri odstraňovaní nestrávených zvyškov a toxínov z čriev
- zníženie miery únavy a vyčerpania

Lepicol vďaka vláknine **Psyllium** upravuje konzistenciu stolice pre lepšie vyprázdňovanie, dodá priateľské živé baktérie a inulín, ktorý slúži ako živný substrát pre živé baktérie.

LEPICOL obsahuje:
- Živé kultúry
- Inulín
- Psyllium
- Enzýmy

CHLORELLA ORIGINAL
pomáha odstraňovať z tráviaceho traktu toxické látky.

CHLORELLA ORIGINAL:
- sladkovodná riasa s vysokým obsahom bielkovín, vitamínu A a zdrojom železa.

www.moje-travenie.sk

Kúpite v lekárňach a predajniach zdravej výživy.

ASP CZECH s.r.o., K Teplinám 679, 763 15 Slušovice, tel.: +420 577 983 280, www.aspczech.cz

kurkumín – všeliek bez vedľajších účinkov

Ak by bol kurkumín liečivo, oslavovalo by sa ako jedno z najlepšie vynájdených liečiv. Jeho uplatnenie je široké a jeho účinky sú známe v rôznych oblastiach. Kurkumín je svetložltý flavonoid prítomný v ďumbierových koreňoch. Získava sa hlavne extrakciou z podzemnej hľuzy (pakoreňa) rôznych druhov ďumbierových rastlín rodu kurkuma, hlavne Kurkuma dlhá (Curcuma longa). Kurkuma je mierne aromatická, vonia korenisto a sviežo, s náznakom pomarančov a ďumbiera. Chutí štipľavo a horko.

Ako je zvykom u mnohých bylín a korenín, aj kurkuma sa sprvu používala iba ako prísada do jedál. Kurkuma je obľúbenou súčasťou najmä ázijskej kuchyne v podobe dobre známeho kari korenia. Čoraz viac sa však kurkuma rozširuje aj do kruhov liečiteľských, no bohužial stále málo ľudí vie o jej zázračných schopnostiach. Niektorí prírodní liečitelia ju nazývajú všeliekom.

K priaznivým a významným účinkom kurkumínu patrí jeho vplyv na tráviace ústrojenstvo. Je vynikajúcim pomocníkom pri problémoch s trávením, nakoľko zvyšuje tvorbu a vylučovanie žlčových kyselín. Ak si teda radi pomaškrtíte a v svojom jedálničku máte väčšie zastúpenie mastných tukov, spriateľte sa s kurkumínom. Okrem toho znižuje aj tvorbu vredov vplyvom stresu a alkoholu, čo v dnešnej dobe ocení nejeden človek.

Určite ste už počuli o prekyslenom organizme a nevyhnutnosti acidobázickej rovnováhy. Aj tu vám vie byť kurkumín nápomocný. Prispeje k vyrovnanému pH vo vašom organizme, čím vás zbaví napríklad aj pálenia záhy.

Ak svojej pečeni dávate zabrať, či už vo forme liekov alebo zvýšenou konzumáciou alkoholu, rozhodne by nemal chýbať kurkumín vo vašom každodennom živote. Kurkumín je ako antioxidant vhodný nielen pri nádorových ochoreniach, ale aj pri infekčných zápaloch pečene a jej toxickom poškodení. Z tohoto dôvodu sa považuje za veľmi účinné hepatoprotektívum – ochrancu pečene.

Keďže kardiovaskulárne ochorenia patria k najčastejším príčinám úmrtí, vedcov potešilo zistenie, že už pravidelné podávanie nízkych dávok kurkumy znižuje hladinu LDL cholesterolu – zlého cholesterolu.

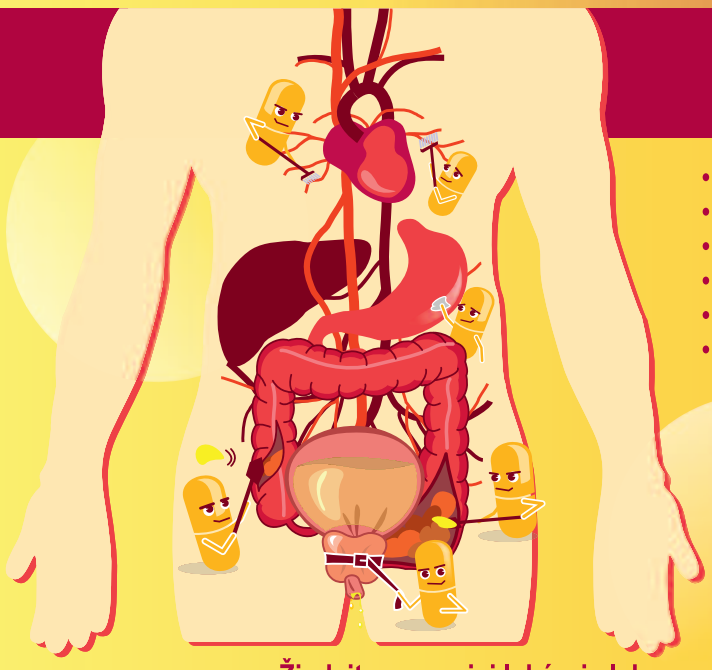
Okrem vyššie spomínaných účinkov sa názory odborníkov zhodujú na pozitívnom vplyve kurkumínu pri bolestiach kĺbov, menštruačných bolestiach, rôznych kožných ochoreniach , dokonca aj pri Alzheimerovej chorobe či Skleróze multiplex. Prospieva aj diabetikom, nakoľko znižuje hladinu cukru v krvi.

Pri zaobstarávaní tohoto bylinkového všelieku máte na výber z dvoch možnosti. Prvá možnosť je vo forme korenia, ktoré môžete pridávať do akéhokoľvek jedla. Takto spracovanú kurkumu zoženiete v každom Bio obchode. Druhou možnosťou je výživový doplnok Kurkumín Komplex. Pre ľudí trpiacich akutným zdravotným problémom alebo ľudí nemajúcich čas a priestor na každodenné varenie, je táto forma vhodnejšia.

Nesmierna rozmanitosť účinkov kurkumínu, jeho bezpečnosť, dostupnosť a cena sú dostatočnými dôvodmi k tomu, aby ste tento žltý všeliek považovali vo vašom živote za korenie, ktoré je nad zlato.

komplex kurkumin®

Zdravie v rukách prírody



kurkumin® komplex - prírodný výživový doplnok:

- má protizápalový účinok
- zvyšuje tvorbu a vylučovanie žlčových kyselín – napomáha tráveniu
- napomáha správnej funkcii pečene a žlčníka
- znižuje hladinu LDL cholesterolu (zlého cholesterolu)
- má výrazné antioxidačné účinky
- posiľňuje imunitný system

• balenie: 60 kapsúl
• užívanie: 1-2 kapsuly denne po jedle

Žiadajte vo svojej lekárni alebo na www.kurkumin.sk

Pomôžte telu v boji s celiakiou

Sledujte účinnosť bezlepkovej diéty

Celiatik test je jednoduchý, rýchly a spoľahlivý spôsob, ako sledovať nastavenie svojej diéty. Ak nepociťujete výraznejšie tráviace problémy, stačí keď si po 3 mesiacoch od zavedenia bezlepkovej diéty raz mesačne urobíte test. Negatívny výsledok testu indikuje, že bezlepkovú diétu dodržiavate správne. Žiadajte Celiatik test vo svojej lekárni.

Celiatik test vám pomôže aj pri zistení intolerancie na lepok u zatiaľ nediagnostikovaných pacientov. V pohodlí domova pomocou jemného vpichu do prsta, ktorý je prakticky bezbolestný.

Posilnite svoj tráviaci systém, ktorý namáhajú:

- zápaly,
- hnačky a zápchy,
- bolesti brucha a nadúvanie.

Celiakiou postihnutý metabolizmus je dobré podporiť živými baktériami. Dophilusy zn. Monsea sú prirodzene bezlepkové a napomáhajú organizmu vstrebávať a využívať potrebné živiny.

Zdravie v najlepšej forme
www.monsea.sk

BEZlepku!

Doplnky výživy vyrobené zo surovín neobsahujúcich lepok

vitar®

Výživové doplnky plné zdravia, ktoré môžete užívať aj Vy

Revital® Super Beta-karotén KIDZ

Pripravte svoje deti na leto!
Tablety obsahujú prírodné extrakty z mrkvy, čučoriedky a nechtíka lekárskeho. Navyše sú obohatené o vitamíny E, C a minerálnu látku zinok. To všetko so skvelou príchuťou pomaranča a marhule. Vaše ratolesti určite poteší aj darček v podobe super tetovačiek. Neobsahuje lepok, laktózu, cukor ani aspartám.

Revital® The Simpsons Omega 3

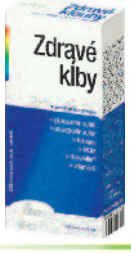
Chutná, kvalitná a štýlová Omega
Obsahuje BioPure DHA® rybí olej, ktorý je spracovaný a ochutený tak, že rybia (pa)chuť je úplne potlačená a zostáva iba pridaná lahodná chuť ovocia. Skvelú príchuť tutti frutti si zamilujete. Zloženie je navyše doplnené o vitamíny E a D3. Pre deti od 3 rokov a pre dospelých. Neobsahuje lepok, cukor ani aspartám.

Vitar® Revitalon

Pre krásne vlasy, nechty a pokožku
Obsahuje jedinečnú kombináciu vyváženého množstva dôležitých látok, ktoré pôsobia vnútri organizmu a vyživujú vlasy od korienkov. Podporia tak viditeľné zlepšenie vzhľadu a štruktúry vlasov i následný rast. Pozitívny účinok majú tiež na stav nechtov a pokožky. Neobsahuje lepok ani cukor.

Vitar® Zdravé kĺby

Výživový doplnok, 30 vrecúšok
Ponúka kombináciu aktívnych látok, z ktorých každá môže pohybovému aparátu významne prospieť. Obsahuje glukosamín sulfát .2KCl, chondroitín sulfát, kolagén, Boswellin® a vitamín C. Neobsahuje lepok ani cukor.



Vitar® Zdravé kĺby

Rozpustné tablety s príchuťou grepu
Ponúka kombináciu aktívnych látok, z ktorých každá môže pohybovému aparátu významne prospieť. Obsahuje glukosamín sulfát .2KCl, chondroitín sulfát, MSM, kolagén, Boswellin® a vitamín C. Neobsahuje lepok ani cukor.

Vitar® Magnézium 375 mg + vitamín B6

Horčík prispieva k normálnej činnosti svalov a k udržaniu normálneho stavu kostí a zubov. Vitamín B6 prispieva k zníženiu únavy, normálnej psychickej činnosti, energetickému metabolizmu a k normálnej činnosti imunitného systému. Neobsahuje umelé farbivá, konzervačné látky, lepok, laktózu ani cukor.

Vitar® Multivitamín + guarana

Šumivé tablety s obsahom komplexu dôležitých vitamínov a extraktu z guarany. Neobsahuje konzervačné látky, lepok, laktózu ani cukor.

Vitar® Calcium + D3

Šumivé tablety s obsahom vápnika a vitamínu D3. Neobsahuje umelé farbivá, konzervačné látky, lepok, laktózu ani cukor.

Vitar® Vitamín C 240 mg + acerola a zinok

Obsahuje 240 mg vitamínu C a je vhodným výživovým doplnkom najmä v období zvýšeného výskytu vírusov a baktérií, pri nachladnutí, strese, vysokej fyzickej aktivite, pobyte v znečistenom prostredí a pri rekonvalescencii. Neobsahuje umelé farbivá, konzervačné látky, lepok, laktózu ani cukor.

Vyprošťovák® Restart, šumivé tablety

Po nadmernej konzumácii ťažko stráviteľného jedla, alkoholu alebo kávy
Vyprošťovák obsahuje zásaditú látku hydrogenuhličitan sodný, ktorý neutralizuje kyseliny. Pomáha pri trávení ťažko stráviteľných jedál, znižuje kyslosť žalúdočných štiav a doplňuje tekutiny. Neobsahuje umelé farbivá, konzervačné látky, lepok, laktózu ani cukor.

Reviophtal LUTEIN MAX

Primeraná a dostupná starostlivosť o váš zrak

- výživový doplnok na podporu zdravého zraku na prírodnej báze
- obsahuje veľké množstvo aktívnych látok
- obsahuje vysoké množstvo LUTEÍNU a ZEAXANTÍNU
- výhodný pomer ceny k zloženiu
- 1 balenie vystačí na 2 mesiace užívania

OČNÁ TERAPIA S JEDINEČNÝM ZLOŽENÍM

- LUTEÍN a ZEAXANTÍN
- extrakt z čučoriedok
- extrakt z hroznového semienka
- BioPerine®
- zinok a selén
- vitamíny C a E

www.vitar.sk

vitar

SILOU PRÍRODY

KÚPITE V KAŽDEJ DOBREJ LEKÁRNI

Výživový doplnok. Žiadajte vo vašej lekárni.
VITAR SLOVAKIA, spol. s r.o. | Horná Kružná 5577/52 | 038 61 Vrútky | SR

Jogurt – najstaršia bezlaktózová potravina Európanov

Každý kontinent našej planéty je špecifický. Má inú polohu, pôdu, rastliny, faunu, iné pôvodné obyvateľstvo. Rozdielne možnosti viedli k rôznym formám života. Jogurt patrí vo svete k najstarším pokrmom, ktorý si ľudia pripravovali z mlieka zvierat. Je originálny a neporovnateľný. Jeho vznik a pôvod je spätý s jediným územím na juhu Európy, s dnešným Bulharskom. Mala táto strava význam vo vývoji človeka ?

Chov zvierat a mlieko

Domestikácia zvierat pred 8 000 - 10 000 rokmi ľuďom zaistila trvalý zdroj potravy, mäsa a mlieka. Dovtedy sa ľudia živili zbieraním plodov, lovom a primitívnym poľnohospodárstvom. Preto boli na Zemi obývané prevažne teplé oblasti na brehoch riek a morí, ktoré boli bohaté na rastliny a zver. Obdobia dostatku stravy sa striedali s ich nedostatkom, lebo teplá klíma podporovala rýchlejšie kazenie jedla. Vitamín D, pre človeka životne dôležitý, bol vtedy získavaný hlavne zo slnečného žiarenia. Je zapojený do metabolizmu melanínu – pigmentu. Jeho množstvo v pleti určuje jej farbu a tiež ju chráni pred UV žiarením. Vitamín D reguluje metabolizmus minerálov, pomáha vývoju kostí i celého tela. Je dôležitý pri látkovej premene hlavných zdrojov energie – cukrov a kyslíka v mitochondriách, bunkových elekrárňach. Mlieko chovaných zvierat síce obsahuje dostatok vitamínu D, ale v tom čase ľudia mlieko nevedeli stráviť. Ľudia ešte nemali gén zodpovedný za tvorbu enzýmu na rozklad mliečneho cukru - laktózy. Nerozložený mliečny cukor fermentuje – kvasí v črevách ľudí a spôsobuje im ťažké zdravotné problémy.

Tento predpoklad dokazuje aj výskum z r. 2006 vykonaný španielskymi vedcami z Inštitútu evolučnej biológie v Barcelone. Podrobili genetickým testom pozostatky dvoch lovcov nájdených v jaskyni na severozápade Španielska, ktoré boli staré 7 000 rokov. Ukázalo sa, že ich pokožka bola ešte tmavá. Mali problém s trávením škrobov. Potvrdila sa u nich aj intolerancia laktózy, nedokázali tráviť mlieko. Predchádzajúce výskumy a dohady predpokladali, že pokožka Európanov zbledla krátko po tom, čo sa presídlili na starý kontinent z Afriky, približne pred 45 000 rokmi. Podľa zistení ani po 40 000 rokoch obývania Európy ich pokožka nezbledla.

Jogurt laktózu neobsahuje

Jogurt, známy niekoľko tisícročí, je pripravený z mlieka zvierat. Je bezproblémovo a ľahko stráviteľný, lebo laktózu už neobsahuje. Zároveň je bohatým zdrojom D vitamínu a bielkovín. Jeho kolískou bola Trácka ríša, dnešné Bulharsko. Tráci objavujú nový spôsob spracovania mlieka domácich zvierat – jogurt. Podľa japonského vedca Prof. A. Hosonova slovo jogurt je tráckeho pôvodu a znamená mlieko prinášajúce zdravie, jogu zdravé, tvrdé a rt - mlieko

Trácka civilizácia

Trácka civilizácia bola na Balkáne pred viac ako 7 000 - 8 000 rokmi. Od známej mezopotámskej a egyptskej ríše bola staršia minimálne o 1 500 rokov. Tráci boli vyspelou spoločnosťou. Na tomto území sa objavilo najstaršie spracované zlato na svete a aj najstaršie prototypy písma. Tráci vynikali v staviteľstve. Verili v nesmrteľnosť. V chrámoch používali sväté tekutiny - med, víno, mlieko a dažďovú vodu. Podľa Euripida (485 - 406 pnl) sa Tráci živili „nedýchajúcou stravou“. Podľa Herodota (cca 480 - 430 pnl) si Tráci pripravovali rôzne mliečne produkty, ktoré boli darom od Bohov. Tráci boli vysokí, červenovlasí, zdraví a mocní, Ak neumreli predčasne v boji, dožívali sa 100, kňazi aj 130 rokov.

Dve probiotické baktérie menia mlieko na jogurt

Jogurt vzniká vďaka dvom probiotickým baktériám* pridaným do mlieka. Jedna z nich sa nachádza len na území bývalej Tráckej ríše - dnešného Bulharska - Lactobacillus bulgaricus (lacto - mlieko, bacillus – bacil, lactobacillus – bacil rozkladajúci mlieko, bulgaricus – vyskytujúci sa len na území Bulharska).Tou druhou je probiotická baktéria Streptococus thermophillus. Použitím len týchto dvoch baktérií v mlieku vzniká originálny produkt - jogurt. Tieto dva typy mikroorganizmov žijú v prírode samostatne, nezávisle jeden od druhého. Ich spolupráca sa prejavuje len po pridaní do mlieka, pri kvasení – fermentácii mlieka.

L. bulgaricus sám z mlieka jogurt nespraví. Prítomnosť inej baktérie ako S.thermophillus v mlieku bráni jeho množeniu. Preto je potrebné pred prípravou jogurtu mlieko prevariť. Jogurt a u nás známe kyslé mlieko sú odlišné. V Bulharsku mlieko ponechané na vzduchu, skysnuté mlieko, považujú za pokazené. Nik by ho nepil. Preto nepoznajú ani tvaroh, ktorý sa z neho vyrába. Nepoznajú ani šľahačku. Hustota jogurtu totiž závisí od množstva tuku v mlieku.

L. bulgaricus štiepi laktózu, tvorí enzým laktáza

Počas prebiehajúceho fermentačného procesu si L. bulgaricus a S. thermophillus vzájomne pomáhajú v množení. Jogurt preto obsahuje miliardy užitočných probiotických baktérií. Navyše L bulgaricus vytvára enzým laktáza a ním štiepi mliečny cukor, preto jogurt ho už neobsahuje. Jogurt má vysoké množstvo D vitamímu a ľahko vstrebateľných bielkovín. Má výbornú chuť. Nová potravina je na svete.

Strava nech je liekom a liek potravou

Po konzumácii jogurtu sa z neho dostávajú probiotické baktérie do tráviaceho traktu a s ich pomocou dochádza k astronomickému množeniu ďalších vhodných probiotických baktérií v tele človeka - Lactobacillus acidophillus či bifidobaktérií. Tým sa u ľudí vytvorilo dostačujúce množstvo prospešných mikroorganizmov na zastavenie rozmnožovania

škodlivých mikróbov, čím sa zabránilo vzniku chorôb. L.bulgaricus a S. thermophillus boli prvými liekmi použitými v strave. Probiotiká sa stali skutoční zabijaci škodlivých baktérií. Ničia ich nimi vytvorenou mliečnou kyselinou, baktericídmi a inými biologicky aktívnymi látkami. Objavená potrava sa stala rovnocenná s liekmi. Naplnila sa rada Hippokrata (460 - 370 pnl) „Strava nech je liekom a liek potravou.“.

Európania majú schopnosť tráviť mlieko zvierat

Pred tisíckami rokov Tráci spôsobili objavom jogurtu revolúciu v stravovaní ľudskej civilizácii. Vytvorili kvalitatívne novú potravinu, ideálnu pre ľudí. Vďaka už dostupnej strave z mlieka zvierat mohli žiť ľudia v chladnejších klimatických oblastiach. Mohli byť ľuďmi osídlené severnejšie oblasti Zeme. Slabšie slnečné žiarenie na severe a dôležité získavanie vitamínu D už z mliečnej stravy spôsobili zmenšené vytváranie melamínu, pigmentu v koži ľudí. Menej pigmentu v pokožke znamená blednutie jej farby. Vzniká biela rasa.

Je dokázané, že pred viac ako 7 000 rokmi, najskôr v organizme Trákov a neskôr aj u ostatných Európanov nastávajú genetické zmeny. U ľudí sa vytvoril nový gén, zodpovedný za vytváranie enzýmu rozkladajúceho mliečny cukor. Nová strava vytvorila výnimočné privilégium pre človeka, aké nemajú zvieratá. Možnosť počas celého života konzumovať mlieko a mliečne výrobky zvierat. Podľa dochovaných legiend a kresieb je Trák Orfeus černoch. O niekoľko tisíc rokov neskôr vodca najväčšieho povstania v histórii Rímskej ríše Trák Spartakus je už beloch.

Najstaršie probiotikum na svete je Lactobacillus bulgaricus

L. bulgaricus jediný štiepi mliečny cukor, preto je označovaný za najstaršie probiotikum sveta. Je jedinou rastlinnou probiotickou baktériou, ktorá bežne nie je prítomná v tele človeka. Práve tým, že v prírode prekoná veľké teplotné rozdiely, v lete + 40 Cº, zime – 20 Cº, nevadia jej extrémy počasia, je L. bulgaricus najodolnejšia a rozmerovo najväčšia probiotická baktéria. Má dokázanú najsilnejšiu priľnavosť k stene čreva. Jediná kolonizuje aj žalúdok, z jeho stien vytláča Helicobacter pilori. Iba ona tvorí D-mliečnu kyselinu, ktorá má vedecky potvrdené najsilnejšie protirakovinové účinky, zabraňuje vzniku tumorov. Nie je schopná existovať mimo územia dnešného Bulharska. V iných lokalitách po pár dňoch hynie. Jedným z možných vysvetlení je fakt, že táto oblasť Balkánu nebola v posledných dobách ľadových pokrytá ľadom. Ten bol miestami vtedy vysoký aj 2 km. To vysvetľuje, prečo sa v tomto regióne zachovali unikátne mikroorganizmy, ktoré neexistujú inde na svete.

Podľa WHO poznáme dnes 15 probiotických baktérií. Z nich najväčší význam pre ľudstvo má podľa prijatého dokumentu Kongresom USA z roku 2005 - Lactobacillus bulgaricus.

*Slovo probiotikum, dnes už asi každému známe, sa začalo používať v 50 - tych rokoch 20. storočia kanadskými vedcami. Vtedy boli objavené škodlivé účinky antibiotík, ako protiklad slova antibiotikum. Probiotikum z grétštiny znamemá podporujúce, udržujúce život.

LACTOBACILLUS BULGARICUS - NAJSTARŠIE PROBIOTIKUM SVETA

Bulharské prírodné rastlinné probiotiká vyrábané biotechnológiou dokážu vybudovať naše zdravie nanovo. Cholesterol, osteoporóza, hepatitída, alergia, depresia, mykózy, celiakia, alebo problémy s činnosťou mozgu - tu všade môžu bulharské probiotiká efektívne pomôcť.

*** Biomilk Colon bol vyvinutý pre pacientov so zápalmi čreva – ulcerózna kolitída, crohnova choroba, celiakia. Vhodný aj pri zápchach. Kolitídy podľa výskumov bulharských vedcov spôsobuje baktéria Mycobacterium paratuberculosis, ktorá sa nachádza v mlieku kráv. Pasterilizácia a homogenizácia mlieka baktériu nezničí. V množení jej bráni Lactobacillus Bulgaricus.**

*** L. bulgaricus a histamín - 46 ročná pani mala vyše 15 rokov problémy s trávením. Diagnóza - alergia na kravské mlieko. Časté boli hnačky a mykózy. Pribúdali alergie na ďalšie potraviny - pšenicu, sóju, paradajky....Pred 3 rokmi sa potvrdila alergia na histamín. Bolesti žalúdka cítila stále. 2 roky sa stravuje podľa Ajurvédy - indickej liečebnej stravy, vďaka ktorej sa začala cítiť lepšie. Napriek tomu veľa potravín nemohla jesť. Keď začala užívať Biomilk Vital a kapsule s ružovým olejom - Laktera Rose oil, neprestávala sa čudovať. Konštatovala: " Jem všetko! Aj údené, aj šaláty, aj sladkosti. Nemám bolesti! Niečo som už nejedla ani nepamätám." Doporučené dodržiavať diétu. Pani sa rozhodla užívať probiotiká dlhodobo a počkať na postupnú obnovu organizmu.**

Všetky zložky probiotík Daflorn sú čisto prírodné, vyrábané biotechnológiou, bez GMO a konzervantov.

WWW. DAFLORN. COM / SK DAFLORN@AZET.SK 0918 517 986 0911 937 944

PROBIOTIKÁ DAFLORN – NAŠE SKÚSENOSTI

life
+vláknina

Zlatá Studňa

- Nápoj s nízkym glykemickým indexom
- Obsahuje vlákninu
- Sladené fruktózou

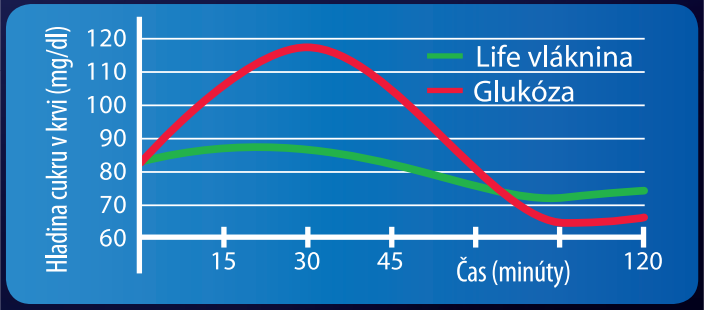
Línia, ktorá chutí

NÍZKY GLYKEMICKÝ INDEX

Nízky glykemický index

Vďaka svojim benefitom podporuje zdravý prístup k životu

Pridaná vláknina pochádza z kukurice, a tak je vhodná aj pre celiatikov



Má nízku energetickú hodnotu, čím napomáha k udržaniu optimálnej hmotnosti

Jemné sýtenie nápoja príjemne osvieži

3 atraktívne príchute: modré hrozno, čučoriedka a borievka, slivka

Nízka glykemická odozva v nápojoch bola testovaná a jej pozitívne výsledky sú potvrdené nemeckými laboratóriami Profil Institute.

www.ZlataStudna.sk

Vrelo vám odporúčame liečebný pobyt v našich kúpeľoch, ktorý pomôže regenerácii vášho organizmu a prinavrátenia zdravia. A preto ak ste sa ešte nerozhodli, radi prispejeme k vašej maximálnej spokojnosti a tešíme sa na vašu návštevu. Viac o nás, našich kúpeľoch, procedúrach, liečebných pobytoch, cenníky a potrebné kontakty nájdete na **www.kupele-bj.sk**

BARDEJOVSKÉ KÚPELE

Oáza zdravia a oddychu ...

HOTEL
IMPOZANT
★★★★

Hotel Impozant** tá pravá dovolenka pre Vás**... v čarokrásnom prostredí Malej Fatry je ideálny pre zorganizovanie rodinných posedení, osláv, krstín, svadieb, detských party, rozlúčok zo slobodou. Vieme Vám zabezpečiť všetko podľa Vašich predstáv a výhodou je, že väčšina ponúkaného menu je vhodná pre bezpelkových klientov. Po spoločnom posedení odporúčame oddýchnuť si v našom najväčšom v Turci wellness centre. Kde prežijete božský kľud a relax sa načerpá do celého tela. Okolie hotela je obklopené prekrásnou panorámou Malej Fatry. Celoročné počasie prináša v tejto lokalite svoje čaro. Počas letných mesiacov si môžete zahrať na deväť jamkovom odpalisku, zahrať si na tenisových kurtoch, povoziť sa na kolieskových korčuliach, zažiť nezabudnuteľnú cyklotúru v okolitej prírode. V zime si užijete svahy v plnom dúšku. K dispozícií je 6 zjazdoviek, 4 - sedačková lanovka, 5 vlekov, bežkárske trate, prírodné klzisko. Po náročnom športovom dni je Vám k dispozícií náš pestrý wellness, popri tom odporúčame využiť naše luxusné celotelové fiji procedúry, ktoré ponúkame ako jediný na Slovensku. Fiji procedúry sú založené na prírodnej báze a výsledky sa dostavia hneď po prvej kúre. Veríme, že každý si nájde to svoje. Tešíme sa na Vás.

Hotel Impozant**, Snowland Valčianska dolina, SK // T: +421 43 324 10 14 // recepcia@impozant.sk // www.impozant.sk**

Retia

Bezlepkový sortiment
v lekárni alebo cez internet

Lekáreň Retia, Cukrová 3, Bratislava

www.volnopredajne-lieky.sk

Golden PRODUCT

Čisté prírodné produkty

Jedinečná kombinácia PANAX GINSENG+GINKGO BILOBA+MAGNÉZIUM

Účinky:

- Pôsobí proti stresu, pri rekonvalescencii
- Znižuje únavu
- Spomaľuje proces stárnutia
- Zvyšuje koncentráciu a prekrvenie končetín
- Zlepšuje paměť

Prírodná čínska medicína 金嗓子喉片

GOLDEN - ZLATÉ PASTILKY

- Blesť v krku
- Kašeľ
- Upchatý nos
- Zachrípnutie
- Svieži dych
- Hlasivky

Golden pastilky žiadajte vo svojej lekárni

Někdy je mé zpívání pěkně náročné, často i dva koncerty denne. Když mám pocit, že to mé hlasivky neutáhnou, vzpomenu si na Zlaté pastilky. Jejich účinek je skoro okamžitý. Jsem narozena ve znamení Berana a jako taková, co si sama nevyzkoušim, tomu nevěřím.

Z vlastní zkušenosti vám proto DOPORUČUJI, vyzkoušejte Zlaté pastilky na bolest v krku a hlasivky - a uvidíte.

Lucie Bílá

Na jednej strane som rád, že veľa koncertujeme, ale zároveň s tým prichádza veľká záťaž na organizmus a pochopiteľne u mňa najmä na hlasivky.
Našťastie som už dávnejšie, vďaka mojej profesorke spevu, objavil pre mňa zázračné GOLDEN – ZLATÉ PASTILKY... Tieto pastilky každý deň zachraňujú môj svet, ktorý mám tak rád a to je svet spevu ☺

A toto vôbec neberte ako reklamu, ale ako fakt a preto pastilky ODPORÚČAM všetkým, ktorí chcú mať svoj hlas a hrdlo v úplnom poriadku.

Váš Kuly (DESMOD)

www.zlatepastilky.sk

Budiš®

BOŽSKÁ CHUŤ

INTERNATIONAL TASTE & QUALITY INSTITUTE
iTQi
2013
BRUSSELS
Superior taste AWARD

AWARDED
Superbrands
SLOVAKIA
2014

vit&min

spojenie B vitamínov a minerálnej vody

trendový nápoj určený pre aktívnych ľudí, ktorí si chcú svoj život naplno vychutnať

obsahuje komplex vitamínov skupiny B

vitamín B12 prispieva k správnemu fungovaniu imunitného systému a k zníženiu vyčerpania a únavy

vitamíny B6 a B7 prispievajú i k správnemu fungovaniu nervového systému

vitamíny B3, B5, B6 a B7 prispievajú k správnej látkovej premene dôležitej na tvorbu energie

1,5l fľaša Budiš vit&min zabezpečí odporúčanú dennú dávku vitamínov skupiny B

3 atraktívne príchute: acerola, dula, guave

www.budis.sk

DIOCHI® **výživové doplnky dokonalé ako príroda**

Zdravé črevá

Zdravé a správne funkčné črevá sú pre naše telo veľmi dôležité. Príroda ponúka mnohé byliny, ktoré obsahujú fytolátky prispievajúce k zvýšenej ochrane tenkého aj hrubého čreva.

Naše črevá majú plochu veľkú ako futbalové ihrisko a potrebujeme ich mať neustále v kondícii! Ak s nimi máme problémy, telo nemusí dostávať zo stravy všetky dôležité látky, dávame tak šancu na vznik alergií a ďalších ochorení. Zdravé tenké a hrubé črevo tiež znamená, že náš imunitný systém v časoch viróz nenechá napospas cudzorodým votrelcom a rýchlo ich zlikviduje. Hovorí sa, že kto má funkčné črevá, ten má v poriadku 60% imunitného systému. Črevá sú naším zdravým základom a musíme si ich chrániť! Preto laboratória DIOCHI vyvinuli bylinné preparáty najvyššej kvality, z ktorých na silné črevá odporúčame: Sagradin, Intocel, Gerocel kapsuly.

Intocel kvapky - **bojovník proti zápalom**

Intocel kvapky, 100% prírodný produkt zostavený podľa originálnej receptúry, obsahuje až dvanásť bylín v najvyššej kvalite a latex stromu Croton lechleri. Bioinformačné kvapky sú účinné pri stabilizácii a regenerácii povrchu tráviaceho ústrojenstva. Obsiahnuté fytolátky jednotlivých zložiek Intocelu posilňujú kondíciu čriev, čistia krv, pôsobia proti plesniam, vírusom a baktériám. Triesloviny obsiahnutých bylín majú spolu s ďalšími fytolátkami protizápalový účinok. Vieme, aké sú chronické zápaly nebezpečné! Stoja v pozadí mnohých ochorení, ako sú napríklad cievne problémy, cukrovka, či degenerácia kĺbov. **Jedinečná receptúra!**

Gerocel kapsuly

ochrana DNA buniek

Bylinný prírodný výživový doplnok je zostavený podľa originálnej receptúry, obsahuje významné bioaktívne látky, výťažky z bylín, až 60 prírodných minerálov v chelátovej forme. Obsiahnuté látky sa v alternatívnej medicíne používajú ako silný antioxidant, na podporu ochrany DNA buniek a čriev, na svieži a vitálny organizmus.

Sagradin kvapky - **prírodné antibiotikum**

Sagradin kvapky obsahujú výlučne unikátny latex stromu Croton lechleri, ktorý využívajú peruánski Indiáni ako prírodné antibiotikum. Červený latex, podľa domorodcov nazývaný aj „Dračia krv“, vylučuje strom na hojenie tržných rán svojej kôry, chráni ho pred infekciou a uhynutím. Pre Indiánov je prírodnou lekárničkou, keď potrebujú dezinfikovať rany, bojovať proti baktériám, vírusom či plesniam.

Užívajú ho na potlačenie bolesti, pri žalúdočných, dvanástnikových vredoch, pri problémoch s hnačkami, na zlepšenie činnosti čriev a žalúdka. Vedecké výskumy potvrdili domorodé využívanie latexu Crotonu lechleri a preto mnohí domáci lekári využívajú pri žalúdočných vredoch, zápaloch čriev, ulceróznej kolitíde, Crohnovej chorobe, na podporu hojenia tkanív.

Dôverujeme liečivej sile bylín!

Staňte sa členom klubu DIOCHI a získate výhodné zľavy. Tel.: 033/551 66 33, e-mail: diochi@diochi.sk
e-shop: WWW.DIOCHI.SK

Pomôžu uľahčiť život s celiakiou

Znepríjemňujú vám život príznaky celiakie? Nevoľnosť po jedle, kŕče, plynatosť, hnačky? Alebo naopak, zápchy či problémy s vyprázdňovaním? Ste málokrvní, častejšie vám krváca z nosa? Bolia vás kĺby, svalstvo, objavila sa u vás osteoporóza? Neviete sa sústrediť na prácu, ste podráždení?

Lepšie sa vysporiadať s ochorením vám pomôžu aj vhodne zvolené doplnky výživy. Siahnite po prírodných vitamínoch a mineráloch Jamieson bez obsahu lepku, ktoré podporia látkovú výmenu vo vašom organizme, priaznivo ovplyvnia trávenie, napomôžu vašej psychickej pohode, zvýšeniu výkonnosti a súčasne posilnia vašu imunitu. Pripravujú sa unikátnou technológiou, uplatňujúcou 360 rôznych postupov, kontrol a testov na uchovanie kvality účinných látok. Ktoré z výživných látok by mali pravidelne dopĺňať vašu stravu pri celiakii, alergii na lepok či neznášanlivosti lepku?

B-KOMPLEX. Bez jeho prítomnosti by nemohli správne fungovať enzýmy zodpovedné za uvoľňovanie energie zo živín. Pre celiatikov sú dôležité najmä vitamíny B1 (tiamín), B3 (niacín), spolu s vitamínmi B4 (kyselina listová) a B5 (kyselina pantoténová).

Vitamín B1 – vitamín látkovej premeny. Zúčastňuje sa na metabolizme sacharidov. Má dôležitú úlohu pri ich premene na glukózu – jediný typ cukru, ktorý môže telo premeniť na energiu. U ľudí, ktorí konzumujú veľa múčnych jedál, je jeho potreba oveľa vyššia ako u tých, ktorí uprednostňujú bielkovinovú stravu. Jeho vstrebávanie podporuje vitamín C, ako aj ostatné vitamíny B-komplexu.

Vitamín B3 – vitamín pevných nervov. Pozitívne ovplyvňuje nervovú sústavu, je nevyhnutný pre správnu činnosť nervových buniek. Odstraňuje výkyvy nálad, podporuje psychickú rovnováhu, dodáva chuť do života. Zároveň sa podieľa na látkovej výmene a pôsobí na dobré trávenie. Jeho vstrebávanie uľahčujú ostatné vitamíny B-komplexu.

Vitamín B4 – vitamín optimizmu. Napomáha vzniku nervových dráždivých látok serotonínu a noradrenalínu – tzv. hormónov šťastia, ktoré upokojujú nervovú sústavu, zvyšujú schopnosť koncentrácie a pôsobia protidepresívne. Vitamín B4 podporuje tiež funkciu čriev, žalúdka a pečene, patrí mu dôležitá úloha v prevencii rakoviny hrubého čreva a konečníka. Súčasne pozitívne ovplyvňuje pevnosť kostí a zmierňuje riziko vzniku osteoporózy. Dôležitú úlohu pri jeho vstrebávaní majú vitamíny B-komplexu, najmä vitamín B12.

Vitamín B5 – vitamín pre trávenie a duševnú kondíciu. V kombinácii s ďalšími vitamínmi B-komplexu môže byť účinným prostriedkom pri liečbe porúch trávenia. Pomáha pri poruche činnosti čriev, má vplyv na celkové zlepšenie ich funkcie. Účinkuje pri plynatosti a zápche - pôsobí na konce periférnych nervov, a tým pozitívne ovplyvňuje peristaltiku čriev a napomáha ich vyprázdňovaniu. Regeneruje tkanivo slizníc, má protizápalový efekt. Doplnenie hladiny vitamínu B5 môže už za 24 hodín významne osviežiť mozog a podporiť duševnú koncentráciu. Jeho vstrebávanie zvyšujú ostatné vitamíny B-komplexu.

VITAMÍN D. Pomáha riešiť symptómy prerednutia kostí pri osteoporóze. Bez jeho prítomnosti sa totiž z krvi nevyplavuje vápnik ani fosfor a kosti nezískavajú potrebnú pevnosť. Ak má organizmus zabezpečený dostatok vitamínu D, dokáže zvýšiť vstrebateľnosť vápnika až 4-násobne! V poslednom čase čoraz viac vystupuje do popredia aj nenahraditeľná úloha vitamínu D pri aktivácii imunitného systému. Vedci upozorňujú na súvis medzi nedostatkom vitamínu D a celým radom civilizačných ochorení, vrátane autoimunitných!

ŽELEZO. Pri celiakii sa využitie železa zhoršuje. Výsledkom jeho nedostatku je málokrvnosť, ktorá má na svedomí zníženie fyzickej výkonnosti. Absencia železa sa prejavuje malátnosťou, pocitmi slabosti, trvalou únavou, nedostatočnou koncentráciou, väčšou vnímavosťou organizmu na infekcie, bledosťou. Železo je totiž kľúčovou zložkou krvného farbiva hemoglobínu a zodpovedá za viazanie kyslíka, ktorý červené krvinky dopravujú do tkanív. Ak pri tomto procese nastane porucha – dôjde k zníženiu počtu červených krviniek a hladiny hemoglobínu, do životne dôležitých orgánov sa dostane menej kyslíka a zároveň sa v nich hromadí veľké množstvo oxidu uhličitého. A práve jeho zvýšená hladina v organizme má na svedomí spomínané typické príznaky málokrvnosti.

BAKTERIÁLNE KULTÚRY. Napomáhajú osídliť črevnú sliznicu „dobrými" baktériami, ktoré zabraňujú premnoženiu hnilobných patogénnych „zlých " baktérií a podporujú zdravé trávenie. Prispievajú k udržaniu zdravia čreva a znovu obnoveniu poškodenej rovnováhy bakteriálnej mikroflóry. K najvýznamnejším „dobrým" baktériám patria laktobacily, ktoré produkujú dôležitú kyselinu mliečnu, bifidobaktérie a niektoré druhy streptokokov.

OMEGA-3 NENASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY. Udržiavajú mentálne i fyzické zdravie a vitalitu, priaznivo ovplyvňujú kognitívne schopnosti, zbavujú telo zápalov, posilňujú imunitný systém. Hrajú kľúčovú úlohu v životne dôležitých procesoch v našom tele, pomáhajú uľahčovať trávenie a vstrebávanie tukov organizmom. Vďaka protizápalovým účinkom sú prospešné pri mnohých chronických ochoreniach – tráviacich, srdcových, Crohnovej chorobe a množstve ďalších, ktorých spoločným menovateľom je zápal. Zlepšujú kvalitu slizníc, potláčajú bolesti pohybového aparátu.

Test, ktorý vám môže ***zachrániť život***

Viete, že Slovensko je krajinou s najväčším výskytom rakoviny hrubého čreva a konečníka v Európskej únii? Je to, žiaľ, realita, ktorú nemôžeme prehliadať. Pýtate sa, ako je to možné? Čo robíme inak ako krajiny, ktoré sú na tom vo výskyte a úmrtnosti na toto vážne onkologické ochorenie lepšie ako my? A vôbec, čo môžeme urobiť preto, aby sme tento stav zvrátili? Odpoveď je jednoduchá. Aj v tomto prípade platí, že najúčinnejšou zbraňou je prevencia. Je teda aj v našich silách, aby sme „prepísali" nelichotivé štatistiky, ktoré potvrdzujú, že prevencia v tomto smere je u nás ešte stále tak trochu „Popoluškou". Napokon, posúďte sami. Tu sú fakty:

- **Slovensko patrí celosvetovo medzi krajiny s najvyšším výskytom rakoviny hrubého čreva a konečníka.**
- **Na Slovensku sa ročne diagnostikuje takmer 3 600 nových prípadov rakoviny hrubého čreva a konečníka.**
- **Ročne u nás zomiera na toto ochorenie až 1 700 pacientov.**
- **80 % pacientov prichádza k lekárovi až v poslednom štádiu ochorenia.**
- **Ak sa toto ochorenie zachytí včas, pacient má 95 percentnú šancu na vyliečenie.**

Čo teda môžeme urobiť my sami, ak sa chceme chrániť pred rakovinou hrubého čreva a konečníka? Základom je zdravý životný štýl a pravidelné absolvovanie preventívnych prehliadok. To znamená, že by sme mali dbať na pravidelný pohyb, jesť potraviny s vysokým obsahom vlákniny, vyhýbať sa nadváhe, fajčeniu, nadmernej konzumácii alkoholu a pamätať na to, že rizikovými faktormi v strave sú aj červené mäso a jedlá s vysokým obsahom živočíšnych tukov.

Veľký podiel na tom, že väčšina pacientov navštívi lekára neskoro, má fakt, že rakovina hrubého čreva a konečníka spočiatku nebolí a pacient nepociťuje žiadne problémy. O to pozornejšie by sme si mali všímať niektoré prejavy, ktoré by nám mohli signalizovať, že niečo nie je v poriadku.

Príznaky kolorektálneho karcinómu vo všeobecnosti sú:

- **zmena „správania sa" čriev,**
- **hnačka, zápcha, alebo pocit neúplného vyprázdňovania čriev**
- **svetločervená alebo tmavočervená až čierna krv v stolici,**
- **užšia „ceruzkovitá" stolica, spôsobuje ju zúženie čreva nádorom smerom ku konečníku,**
- **bolestivosť brucha, meteorizmus (nafúknutie),pocit plnosti a kŕče,**
- **úbytok hmotnosti bez zjavnej príčiny,**
- **veľmi častá únava,**
- **pocit na vracanie alebo priamo vracanie,**
- **nevysvetliteľná málokrvnosť - strata červených krviniek,**

Ak teda spozorujete niektoré z týchto príznakov, určite ich konzultujte so svojím ošetrujúcim lekárom. Zvlášť opatrní by mali byť ľudia, u ktorých sa už v rodine rakovina hrubého čreva a konečníka vyskytla v priamom príbuzenskom vzťahu, teda deti, súrodenci alebo rodičia pacienta postihnutého týmto ochorením. Približne 20 percent prípadov tvoria totiž práve nádory s vrodeným rizikom.

Rizikové skupiny

- **Ľudia vo veku nad 50 rokov.**
- **Ľudia s rodinnou predispozíciou na rakovinu hrubého čreva a konečníka, existuje aj familiárny typ ochorenia.**
- **Ľudia so zápalovým ochorením hrubého čreva (napr. Crohnova choroba).**
- **Ženy, u ktorých bola zistená rakovina prsníka, vaječníkov a maternice.**
- **Pacienti s cukrovkou majú o 30 % až 40 % väčšie riziko ochorenia na rakovinu hrubého čreva ako zdraví ľudia.**
- **Fajčiari.**
- **Ľudia, ktorí prijímajú veľa živočíšnych tukov a málo vlákniny.**
- **Nadmerní konzumenti alkoholu.**

Ak teda máte nad 50 rokov, určite by ste nemali zanedbávať preventívne prehliadky. Prvé prejavy rakoviny hrubého čreva a konečníka môže totiž odhaliť jednoduchý test na skryté (okultné) krvácanie v stolici, ktorý je súčasťou preventívnej prehliadky u všeobecného lekára raz za 2 roky. Zo zákona naň majú nárok pacienti od 50 rokov, **no poistenci VšZP môžu toto vyšetrenie absolvovať v rámci nadštandardnej zdravotnej starostlivosti už od 40 roku života**. Testu sa netreba báť, je rýchly, bezbolestný a zaplatí ho zdravotná poisťovňa.

Ako treba postupovať?

- **Navštívte svojho všeobecného lekára a požiadajte ho o test.**
- **Lekár vám test aj s poučením poskytne bezplatne.**
- **Test trvá pár minút a urobíte si ho v súkromí svojho domova.**
- **Do špeciálnej nádobky odoberiete pomocou priloženej tyčinky malú vzorku stolice, ktorú odnesiete svojmu všeobecnému lekárovi.**
- **Lekár vám výsledok testu oznámi okamžite.**
- **Ak sa testom potvrdí výskyt krvi v stolici, lekár vás pošle na ďalšie odborné vyšetrenie.**

Ak sa aj testom potvrdí výskyt krvi v stolici, ešte netreba robiť paniku. Prítomnosť krvi v stolici môže byť prejavom iného ochorenia, napríklad hemoroidov. Ak však aj následné vyšetrenia potvrdia rakovinu hrubého čreva, je lepšie, ak sa ochorenie zachytí v počiatočnom štádiu, pretože včasná diagnostika môže pacientovi zachrániť život. Preto neodkladajte návštevu u svojho všeobecného lekára a dajte si v rámci preventívnej prehliadky spraviť test na okultné krvácanie. Buďte zodpovední k svojmu zdraviu a nájdite si čas na seba. Len tak môžete prežiť zdravý, dlhý a plnohodnotný život v kruhu svojej rodiny.

VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÁ POISŤOVŇA

ŽITE NAPLNO!

Užívajte si dlhý a plnohodnotný život v kruhu svojej rodiny.

Každý rok odhalia na Slovensku rakovinu hrubého čreva a konečníka viac ako 3 600 novým pacientom. Urobte prvý krok pre to, aby ste neboli medzi nimi. Absolvujte vyšetrenie na skryté krvácanie v stolici. Jednoducho, bezplatne, v súkromí vášho domova. Test na okultné krvácanie žiadajte u svojho všeobecného lekára ešte dnes.

preventivne.sk

Odborné lekárske konzultácie môžu pacienti získať aj cez internet

Internet je dnes prvým miestom, kde ľudia hľadajú odpoveď na svoje zdravotné problémy. Často pritom narazia na neodborné rady, či na nepresné a neúplné informácie. Inovatívny projekt internetovej kliniky www.klik-klinik.sk ponúka možnosť konzultovať svoje zdravotné ťažkosti cez internet aj so špičkovými slovenskými odborníkmi.

Projekt **www.klik-klinik.sk** vznikol na platforme portálu zdravie.sk, ktorý je v súčasnosti najnavštevovanejším portálom v oblasti zdravia na Slovensku. Kvalitatívne novou službou, ktorú portál pripravil pre svojich klientov je poskytovanie odborných lekárskych konzultácií cez internet. Do projektu sa do tejto chvíle zapojilo vyše 120 lekárov, ktorí pokrývajú široké pole špecializácií od všeobecných lekárov pre deti, dorast a dospelých až po špecialistov z rôznych oblastí medicíny. Na jednom mieste tak pacienti môžu získať odbornú radu a usmernenie pri svojich zdravotných ťažkostiach, ale aj ďalší odborný názor v súvislosti s konkrétnou diagnózou, či medicínskym postupom.

Nájsť správneho lekára na konzultáciu je na **www.klik-klinik.sk** jednoduché. Pre lepšiu orientáciu sú zapojení odborníci zoradení v prehľadnej databáze podľa častí tela, na ktoré sa chce klient informovať alebo podľa špecializácií, ktorých je v súčasnosti pokrytých 62. „Výhodou platformy je, že pri oslovení lekára môže klient priložiť k svojej otázke aj výsledky predchádzajúcich vyšetrení, ktoré môžu prispieť k presnejšej a vyčerpávajúcej odpovedi“, vysvetľuje Andrej Blanárik, konateľ spoločnosti Zdravie.sk, ktorá je zriaďovateľom **www.klik-klinik.sk**. „Služba tak zároveň šetrí klientom drahocenný čas, ktorý je pri niektorých diagnózach veľmi dôležitý,“ dodáva Andrej Blanárik.

Odborné konzultácie na **www.klik-klinik.sk** sú platenou službou pre klientov, pričom ceny za konzultácie si určujú lekári prostredníctvom svojho profilu a odvíjajú sa od rozsahu konzultácie. Tie sú rozdelené do troch základných kategórií a to základná, rozšírená a komplexná konzultácia. Ak ide o jednoduchú konzultáciu, odpoveď je spravidla rýchla do dvoch až troch dní. Pri rozsiahlejších konzultáciách sa čas na odpoveď môže predĺžiť. Stanoví si ho každý odborník sám a môže sa pohybovať v rozmedzí od jedného do štrnástich dní.

Jednou z výhod **www.klik-klinik.sk** je aj to, že lekár môže zostať v kontakte so svojím pacientom aj po jeho odchode z ordinácie. „Nie vždy je potrebné, aby pacient prišiel k lekárovi osobne a trávil čas s ostatnými pacientmi v čakárni. Čoraz viac sa preto aj v bežnej praxi lekára snažíme využívať komunikáciu s pacientmi na diaľku prostredníctvom telefonátov, či mailov. Ako alternatívna platforma nám veľmi dobre môže poslúžiť aj **www.klik-klinik.sk**, ktorá nám umožní komunikovať so svojimi pacientmi aj mimo časového tlaku v ordinácii“, vysvetľuje všeobecná lekárka MUDr. Iveta Plšeková.

Prvá internetová klinika spĺňa najprísnejšie technologické a bezpečnostné štandardy pre komunikáciu na internete. „Portál používa rovnakú ochranu osobných údajov, akú používajú aj banky na svojich stránkach internet bankingu, čo znamená, že klient sa nemusí obávať úniku osobných informácií ani v súvislosti s chúlostivým zdravotným problémom, ale ani pri platobnom styku medzi ním a lekárom“, hovorí Juraj Ondriš, iniciátor projektu a predseda predstavenstva spoločnosti SWAN.

Teraz aj Vy môžete jednoducho riešiť zdravotné problémy!
Konzultujte s množstvom špecialistov pohodlne cez internet.

- Ak hľadáte odbornú lekársku radu
- Ak ste chorí z čakania v čakárni
- Ak potrebujete poradiť rýchlo
- Ak sa hanbíte ísť k lekárovi osobne
- Ak neviete nájsť vhodného špecialistu
- Ak potrebujete názor iného lekára

ZDRAVIE.SK

PRVÁ INTERNETOVÁ KLINIKA NA SLOVENSKU

KLIK KLINIK®
od ZDRAVIE.sk

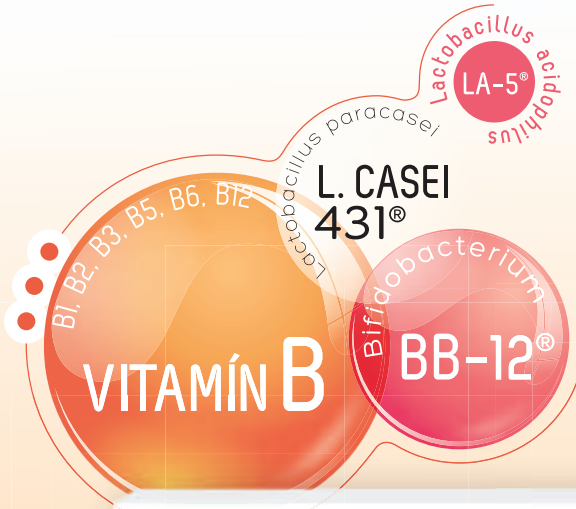
floraliv®

VÝŽIVOVÝ DOPLNOK

NOVINKA

prispieva k správnemu fungovaniu imunitného systému*

gastro-protekčný systém zabezpečí, že veľké množstvo živých baktérií sa dostane do čreva



6 vitamínov skupiny B a 3 kmene živých črevných baktérií

BERLIN-CHEMIE MENARINI

Pozorne si prečítajte návod na použitie. floraliv® je zaregistrovaný ako výživový doplnok. ***Dátum výroby materiálu:*** *jún 2014.*

**vitamíny B_6, B_{12}*

Obchodné zastúpenie v SR: *Berlin-Chemie AG, Palisády 29, 811 06 Bratislava, tel.: 02/5443 0730, fax: 02/5443 0724, e-mail: bratislava@bcsk.sk*

FLO 2014-021 INZERCIA