

BEZlepku!

ročienka pre celiatikov a vás, ktorí chcete uľahčiť svoju tráveniu 2015 / 2016



Vychutnajte si bezlepkové výrobky, ktoré sadnú každému

V Tescu sme pre vás rozšírili sortiment produktov bez lepku, napríklad: pečivo, sušienky, lupienky a mnoho ďalších.

**bez
lepku**



TESCO

www.tesco.sk/specialna-vyziva



Pohodlne nakúpite aj online na
www.tesco.sk/potravydomov.



STRONGBOW NA L'ADE

TOTO JE

APPLE CIDER

NAJOBĽÚBENEJŠÍ NA SVETE



NEMÔŽETE PIVO? CIDER STRONGBOW NA ĽADE SI VYCHUTNAJÚ AJ CELIATICI



Iste to poznáte! Máte obrovskú chuť na osviežujúci drink – víno neosvieži a váš obľúbený miešaný nápoj práve nemajú alebo jednoducho chcete vyskúšať niečo iné a nové? Už aj pre celiatikov je tu riešenie. Na slovenskom trhu kúpite bezlepkový nízkoalkoholický nápoj, ktorý môže slúžiť aj ako vhodná osviežujúca alternatíva piva. Reč je o cideri – nie však o hocijakom nápoji postavenom na báze jablák, ale najpredávanejšom cideri na svete, značke **Strongbow**.



Práve celiatici určite ocenia charakteristické vlastnosti cideru Strongbow neobsahujúceho lepok, keďže je vyrobený z prírodnej jablkovej šťavy.

Receptúra najobľúbenejšieho cideru Strongbow pochádza z kolísky tohto nápoja vo Veľkej Británii a siaha až do roku 1962. Vyrába sa fermentovaním prírodnej jablkovej šťavy z 12 druhov na slnku dozretých jablák.



U nás je k dispozícii v troch rôznych príchutiach: základná **Strongbow Gold Apple** (jablko), **Strongbow Honey** (med) a **Strongbow Red Berries** (červené bobuľové ovocie). Všetky tri príchute sa predávajú v slovenských obchodoch, baroch a reštauráciách vo fľašiach s objemom 0,33 l, prípadne v plechovkách s objemom 0,4 l. Strongbow Gold Apple je navyše dostupný aj v čapovanej verzii. Základná chuťová verzia Strongbow Gold Apple je zvýraznená chuťou červeného a jemne kyslého zeleného jablka. Po napití zanecháva osviežujúcu, príjemnú horkosladkú stopu. **Strongbow Honey** ako jemne horkejší variant je obohatený o sladký nádych medu a zároveň si zachováva svoju jablkovú ľahkosť. Vyváženú sladkokyslú chuť zaručuje kombinácia jablák s červeným bobuľovým ovocím v **Strongbow Red Berries**. Vďaka svojej charakteristickej jablkovej chuti je skvelo kombinovateľný s ďalšími chuťovými zložkami a stane sa tak neoddeliteľnou súčasťou dobrej večere či obeda.

Najmä celiatici privítajú, že sa hodí aj k širokej škále bezlepkových jedál. Strongbow Gold Apple odporúčajú k rybím pokrmom, lastúram či ustriciam, ale aj hovädziemu carpaccio či výberu syrov, predovšetkým k čerstvému koziemu syru. Strongbow Honey je zas možné kombinovať s údeným lososom, bravčovým s medovou glazúrou či talianskymi špecialitami pripravenými z paradajok a iných druhov zeleniny. Miešané šaláty a sušená šunka, kuracie aj kačacie mäso pripravované v kombinácii s jemným bobuľovým ovocím či bezlepkové jedlá inšpirované ázijskou kuchyňou – s tým všetkým si celiatici isto vychutnajú **Strongbow Red Berries**.



Najlepšie sa cider Strongbow pije na kockách ľadu, ideálne do 1/3 výšky pohára. Tento autentický nápoj tak prináša trojité osvieženie vďaka prírodnej kyslosti jablák, ľahkosti bubliniek v nápoji a servírovaniu na ľade. Obsah alkoholu v ňom je 4,5 %.



Jeho obľubu medzi zákazníkmi potvrdili aj úspechy na prestížnych medzinárodných fórach. Z medzinárodnej súťaže **THE INTERNATIONAL CIDER AWARDS 2015** si odniesol zlatú aj bronzovú medailu. Na hodnotení kvality spotrebiteľských tovarov **THE MONDE SELECTION QUALITY AWARDS 2015** získal cider Strongbow prestížne ocenenie Gold Quality Award, a to vo všetkých troch príchutiach dostupných na našom trhu – **Strongbow Gold Apple, Strongbow Honey, Strongbow Red Berries**.



Tefal®



Domáca pekáreň PF 2208

Pečenie bez kompromisov
3 BEZLEPKOVÉ programy
3 programy pre FITNESS pečenie

REDAKCIA

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

Ing. Jarmila Kabátová
MUDr. Ivetta Čierna, PhD
MVDr. Alojz Bomba, DrSc.
Martin Pyco Rausch

INZERCIA A REKLAMA

e-mail: info@bezlepku.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@bezlepku.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 - 7 - 5
ISBN 978 - 80 - 970091 - 8 - 2 e-book

NEPREDAJNÉ

nájdete nás na **WWW.BEZLEPKU.SK**

Milí celiatoci a priatelia života bez lepku,

prichádzame k vám s ďalším vydaním nášho časopisu - ročenky BEZlepku a teší nás, že vám môžeme priniesť veľa zaujímavých informácií. Verím, že v tomto vydaní nájdete zaujímavé informácie, ktoré vám pomôžu na vašej bezlepkovej ceste životom. Rada by som touto cestou úprimne poďakovala aj za vás všetkým našim klientom, ktorí sa na realizácii tohtoročného vydania podieľajú a chcú vás informovať o svojich výrobkoch a novinkách, aby vám ušetrili veľa času, ktorý musíte venovať zisťovaniu vhodnosti výrobkov pre vašu bezlepkovú diétu. Veľmi ma mrzí prístup niektorých aj veľkých spoločností, ktoré nemajú záujem poskytnúť nám informácie o vhodnosti ich výrobkov pre vás. V prípade, že nemajú záujem o prezentáciu v časopise to chápem, ale keď nemajú záujem ani o bezplatné uverejnenie informácií na našej internetovej stránke www.bezlepku.sk to nás trápi, ale nevzdávame sa. Ved' tým, že nám poskytnú tieto informácie, ktoré my môžeme poskytnúť vám, môžu ušetriť váš čas. Asi by si mali sami aspoň raz skúsiť ísť na nákup a študovať zloženie výrobkov a pochopili by, aké je to únavné a časovo náročné. Mnohí predávajú aj bezlepkové potraviny, ale o bezlepkovej strave vôbec nič nevedia a dokonca argumentujú úplnými nezhodami. Je to veľmi smutné. Ale už sme asi raz takí, že čo neprežijeme na vlastnej koži to nechápeme. Viem, že situácia na trhu je už oveľa lepšia ako pred pár rokmi, ale zistiť, či sa vo výrobku nachádza lepok si ešte stále vyžaduje veľa času. Doteraz mi napríklad od leta z jednej spoločnosti nedali vedieť, či ich nová zubná pasta obsahuje lepok. Samozrejme ďalej v tejto práci pokračujeme a tým, že jej venujeme naozaj veľa času, radi by sme ho ušetrili práve vám.

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. Vďaka. Na svojej „bezlepkovej“ ceste nie ste sami a sú pri vás mnohí, ktorí vás chápu a chcú vám pomáhať. Je veľa ľudí, ktorí nie sú celiatoci a stravujú sa bezlepkovo, aby tak uľahčili svojmu tráveniu. Je to myslím pozitívna správa, ktorá nám snáď priniesie viac nových bezlepkových výrobkov a veľa nových informácií.

Veľa zdravia a dôvodov na úsmev vám želá

Alena Sukupová





ATOPICKÝ EKZÉM A CELIAKIA

Dôvody vzniku atopického ekzému nie sú jednoznačné. Väčšinou je to zavinené dedičnou predispozíciou. Pokožka sa nedokáže sama premasťovať, je veľmi suchá a to spôsobuje nepríjemné dráždivé svrbenie, až napätie pokožky. Jeho spúšťačom sú rôzne alergie. Stav sa vám môže zhoršiť počas peľového obdobia, po kontakte so zvieratami a vo veľmi prašnom prostredí. Druhá možnosť je konzumácia nevhodných potravín. S atopickým ekzémom sa stretávame veľmi často aj u celiakov, kde je jedným z vonkajších prejavov celakie. Po zavedení nutnej celoživotnej bezpečnej diéty sa ich stav väčšinou zlepšuje.

Dieťa v zajatí ekzému

Naše deti sa často krát trápia s rôznymi chorobami a my im často krát nevieme pomôcť. Ekzém je pritom choroba, ktorá sa dá zmierniť a aj jej priebeh na čas zastaviť v rozširovaní. Stačí ak budete dbať na výber hygienických prostriedkov a kozmetiky, ktoré sa vo vašej domácnosti používajú - správne mydlá, umývacie a čistiace potreby atď. Podporovať vzplanutie ekzému vedú aj látky z kože a gumené konzervačné látky ako farbivá a parfumsy a mnoho iných faktorov. Najlepšie je nechať si poradiť odborníkom. Pokiaľ chcete pomôcť svojmu dieťaťu, ktoré je uväznené v zajatí ekzému a suchej kože, ktorú si neustále škriabe, pomôžu vám radi odborníci.

Čím je suchá pokožka charakteristická?

Suchá pokožka spája pocity pnutia s väčším alebo menším stupňom suchosti kože.

Rozoznávame niekoľko rôznych typov suchosti:

- **Prechodná, alebo trvalá suchosť** zapríčinená vonkajšími činiteľmi: klimatické podmienky (suchá zima, vietor, náhle klimatické zmeny), kozmetika (časté umývanie prípravkami obsahujúcimi detergenty, škodlivá, alebo vysušujúca kozmetika).

- **Suchosť súvisiaca s liekmi**, ktoré sú aplikované lokálne (ošetrenie na akné, alebo ošetrenie proti starnutiu), alebo orálne (lieky na akné, alebo na zníženie cholesterolu...)

- **Trvalá suchosť** spojená s prirodzeným starnutím kože. Pokožka sa stáva matnejšia a drsnejšia. Stenčuje sa koriálna vrstva, pretože sa spomaľuje proces obnovy buniek.

Aké ošetrovanie je vhodné pre suchú pokožku?

Okrem rád vášho kožného lekára by ste mali dodržiavať nasledujúce opatrenia:

- Raz, alebo dva krát denne si umývajte tvár šetriacim antidehydratačným čistiacim prípravkom.
- Jemne vysušujte pokožku, zľahka sa jej dotýkajúc.
- Jemne naneste výrobok určený na starostlivosť o pokožku, ktorý ju zvlhčí, hydratuje, zbaví pocitov pnutia a ochráni pred vonkajšími vplyvmi.
- Nepohybujte sa v prehriatych, uzavretých miestnostiach.
- Dbajte, aby ste dostatočne hydratovali svoju pokožku. Denne vypite 1,5 litra vody (pokiaľ to nie je vašim lekárom kontraindikované).

EAU THERMALE
Avène

Veľmi suchá koža
Koža so sklonom k atopii
Kože trpiaci svrbením

XeraCalm A.D

Koža nás už konečne nesvrbí

- Upokojuje svrbenie
- Znižuje suchosť
- Znižuje začervenanie a opuch
- Dojčatá, deti, dospelí



STERILNÁ
KOZMETIKA
0% PARABÉNOV
KONZERVANTOV

Laboratoires dermatologiques
Avène
PARIS



Požiadajte o radu vo svojej obľúbenej lekárni.


Pierre Fabre

KOZMETIKA RIZIKOVÁ PRE CELIATIKOV

Zložky obilnín nebezpečné pre celiatických pacientov

Ako je známe, podstatou celiakálnej choroby je neznášanlivosť určitých zložiek lepku (gluténu) z obilných zrn. Glutén je vo vode nerozpustný a je zložený z gliadínu (40 až 50 %), glutenínu (34 až 42 %), iných bielkovín (4 %), ďalej z tukov (3 %), cukrov (2 %) a škrobu (6 %). Najviac zastúpenými zložkami pšeničného gluténu sú glutenín a gliadín. Glutenín je v alkohole nerozpustná elastická a ťahavá zložka. Gliadín je v alkohole rozpustný. Jeho hlavnými zložkami sú aminokyseliny prolín a glutamín, súhrnne nazývané prolamíny. Gliadín nie je elastický, ale pri vysychaní tvrdne na priezračnú pevnú hmotu. Tieto vlastnosti lepku sa niekedy využívajú i v kozmetickom priemysle pri vytváraní štruktúry výrobkov a zvyšovaní ich viskozity.

V skutočnosti pravý gliadín obsahujú len rôzne odrody pšenice (*Triticum vulgare* a iné). V jačmeni obyčajnom (*Hordeum vulgare*) sa nachádza podobný cereálny prolamín hordeín a v raži siatej - žite (*Secale cereale*) prolamín sekalín, ktoré sú pre celiatkov taktiež potenciálne toxické. Cereálny prolamín ovsu siateho (*Avena sativa*) je avenín. Udáva sa, že malé množstvo avenínu nie je pre gluténsenzitívnych ľudí škodlivé. Pre 95 % celiatkov je príjem 50 g ovsu denne na bezpečnej úrovni a bez dopadu na zdravotný stav. Keďže však ovos zväčša býva neidentifikovateľne znečistený jačmeňom, celiatici by ho v strave mali používať opatrne. Ale ak producent ovsu a výrobkov z neho potvrdí, že bol pestovaný a spracovaný na tzv. čistých strojoch a neprišiel do kontaktu s inými lepkovými obilninami, ovos je pre celiatkov bezpečný.

Kožné prejavy

Okrem rôznych zdravotných problémov celiakia u mnohých pacientov spôsobuje aj kozmetické problémy – suchú kožu, mäkké a lámavé nechty. U niektorých neznášanlivosť lepku v tenkom čreve podnecuje aj tvorbu protilátok IgA proti eidermálnej transglutamináze. Dôsledkom je autoimúnne subepidermálne ochorenie – dermatitis herpetiformis Duhring. Začína sa obyčajne malými úporne svrbivými papulami, ktoré prechádzajú do pálivých skupinových vezikul podobných herpetickým eflorescenciám (zjednodušene: herpesu). Lokalizujú sa

hlavne na lakťoch, kolenách, ramenách, ale aj na chrbte či hlave. Môžu sa vyskytovať len na jednom mieste, častejšie sa však vyskytujú na viacerých miestach tela. Tento stav je dôsledkom usadenín protilátok IgA pod pokožkou. Vyčistenie usadenín po započatí bezgluténovej diéty trvá veľmi dlho. V niektorých prípadoch aj rok. Tieto kožné prejavy rozhodne nie sú spôsobené topickým (povrchovým) účinkom gluténu na koži.

Glutén sa nachádza v niektorých topických kozmetických prípravkoch na pleť, pokožku tela, vlasy a nechty. Kým nie sú výrobky tohoto druhu nejakou nehodou prehltnuté, nepredstavujú pre pacientov s ochorením na celiakiu riziko. Glutén, gliadín, hordeín a sekalín nie sú schopné prestúpiť cez zdravú kožu do krvi a ich topické aplikácie sú pre celiatkov neškodné.

Potenciálne rizikové sú kozmetické výrobky na ústnu hygienu (zubné pasty, ústne vody, protiparadentózne a antiseptické gély), ako aj dekoratívne a ošetrojúce kozmetické prípravky na pery (rúže, kontúrovacie ceruzky, lesky, balzamy a pomády na pery). Z charakteru aplikácie je zrejmé, že malé množstvá týchto kozmetických výrobkov nechtiac prehltáme. Celiatickí pacienti preto nesmú používať výrobky, ktoré v svojom zložení obsahujú čo i jednu z potenciálne rizikových látok. Zloženie výrobkov je možné identifikovať z obalu alebo v prípade veľmi malých výrobkov, by malo byť dostupné v predajni. Napriek tomu, pri zavádzaní nových kozmetických výrobkov pre ústnu hygienu alebo na pery by mali byť celiatici opatrní a prvé dni aplikovať len minimálne množstvá prípravku. Kozmetickí výrobcovia finálnych výrobkov totiž zatiaľ nesledujú pôvod niektorých zložiek pre tieto výrobky. Takými sú napríklad sorbitol alebo lieh, ktoré sa vyrábajú z viacerých surovínových zdrojov, pričom jedny z nich môžu byť aj celiaticky rizikové obilniny. Kozmetickí výrobcovia taktiež nesledujú možnosť krížovej kontaminácie použitých zložiek celiaticky rizikovými obilninami počas ich výroby, skladovania alebo distribúcie. Zdá sa, že kozmetický priemysel má ešte veľké rezervy v podpore ľudí s celiakiou.

KRÁSA Z PŘÍRODY
BEZ LEPKU



Pravá PŘÍRODNÁ certifikovaná KOZMETIKA od nemeckého výrobcu

ANNEMARIE BÖRLIND je exkluzívna prírodná kozmetika s certifikátmi garancie najvyššej kvality Eco Control, BdiH, GMP, CSE a Vegan, ktorá garantuje 100% prírodné zloženie bez parabénov, silikónov, petrochemických derivátov, parafínu, PEG, SLS, SLES, nanočastíc, živočíšnych výťažkov, syntetických konzervantov, farbív a vôní. Dôrazne odmieta testovanie na zvieratách.

TOP obľúbené produkty

- **BEAUTY PEARLS ANTI-POLLUTION SÉRUM** – unikátne perlové sérum s obsahom vzácnych ingrediencií a botanického kaviáru, ktoré zastavia starnutie pleti, hydratujú, pôsobia anti-agingovo a rozjasňujú pleť. Špeciálne aktívne ingrediencie sú navrhnuté podľa jednotlivých potrieb pleti (regenerácia/anti-aging, hydratácia alebo upokojenie a spevnenie citlivej pleti). Cena 60 Eur.
- **ENERGIZER Z POMARANČOVÝCH KVETOV** – dvojzložkový produkt, ktorý okamžite pleť hydratuje, dodá energiu a potrebné vitamíny. Karoténový olej pokožku zvláčňuje a rozžiaruje. Extrakt zo sicílskeho červeného pomaranča stimuluje tvorbu kolagénu a dodáva intenzívnu dlhotrvajúcu vlhkosť. Vitamín C a E chráni pokožku. Vhodný pre suchú pokožku. Skvelý aj ako podkladová báza pod make-up. Cena 19,60 Eur.
- **REVITALIZÉR Z DAMAŠSKÝCH RUŽÍ** – dvojzložkový produkt s obsahom damažských ruží. Intenzívne hydratuje, dodáva jemnosť a hebkosť, upokojuje a zmierňuje podráždenie a dodáva pleti okamžitý jas a vitalitu. Pôsobí proti starnutiu pleti. Vhodný pre normálnu až zmiešanú pokožku. Skvelý aj ako podkladová báza pod make-up. Cena 21,90 Eur.
- **ANTI-AGING MAKE UP** – revolučný anti-aging prírodný make-up, ktorý intenzívne vyhladzuje, vyplňuje vrásky, spevňuje, hydratuje a zakrýva nedokonalosti pleti. Chráni proti voľným radikálom. Vhodný aj pre citlivú pleť. Cena 29,60 Eur.
- **INTENZÍVNE OŠETRUJÚCE KAPSULE** – červené kapsule sú top produktom s okamžitým výsledkom pri regenerácii preťaženej pleti, upokojenia citlivej pleti, spevnenia kontúr a ochrane proti voľným radikálom. Vhodné pre všetky typy pleti, špeciálne určené pre citlivú pleť. Cena 37 Eur.
- **RŮŽ NA PERY** – dlhotrvajúci, hydratačný a chrániaci rúž pre hodvábne jemné pery. Obsahuje vitamín E, včelí vosk, bambucké a kokosové maslo, jojobový olej, bisabol, Vitamín E a kyselinu hyalurónovú. Cena 14,30 Eur.



DEKORATÍVNE INŠPIRÁCIE

PARTYLITE

Zaujímavý doplnok je schopný premeniť interiér a dať mu charakter. Stojí za to zdôrazniť striedanie ročných období alebo zvláštne príležitosti. Môžete využiť už pripravených nápadov alebo dať priechod svojej predstavivosti. Otvorte katalóg PartyLite a nájdete v ňom hrsť inšpirácie.

Naši designéri vytvorili nové výrobky, ktoré odrážajú súčasné trendy a umožňujú prezentovať naše jedinečné sviečky vo veľkom štýle. Nájdete medzi nimi mnoho foriem a farieb, od tradičných až po moderné, bohato zdobené aj univerzálne v svojej jednoduchosti. S výrobkami PartyLite nájdete dekoratívny akcent pre každú príležitosť.

Ak chcete vytvoriť náladu meditácie a pokoja, tepla a priateľskej atmosféry, či atmosféru exotickú a tajomnú, široká škála krásnych svietnikov a sviečok bude nevyhnutná. Naše sviečky sú k dispozícii vo viac ako 30 vôňach, v rôznych tvaroch a farbách, a majú neuveriteľnú dĺžku horenia.

Čím sa odlišuje PartyLite od iných spoločností na trhu, je orientácia na kvalitu. Naša ponuka 100% záruky je výrazom plného záväzku pre vysoký štandard kvality.

Našu ponuku a viac informácií nájdete na stránkach www.partylite.sk

PARTYLITE[®]
CANDLES





Bezgluténová diéta už nie je len liečba celiakie ...

V posledných rokoch možno pozorovať veľký záujem laickej verejnosti o bezgluténovú diétu (GFD). Ide o jeden z najmodnejších dietetických návykov v Európe a USA. Počet ľudí na bezgluténovej diéte zďaleka prevyšuje počet pacientov s celiakiou, pri ktorej GFD predstavuje jedinú možnú liečbu. Podľa posledných prieskumov, takmer 100 miliónov Američanov konzumuje bezgluténové produkty. Zaujímavosťou je, že len 5 % z tých, ktorí na GFD sú, majú celiakiu. Pre 75 % je to životný štýl a 20 % sa stravuje bezgluténovo kvôli iným

gastrointestinálnym ťažkostiam, pri ktorých im GFD pomáha a cítia sa tak lepšie. V Európe je toto rozvrstvenie iné. 20 % zo všetkých ľudí, ktorí sú na GFD trpia celiakiou, zvyšných 80 % predstavuje životný štýl a iné gastrointestinálne ťažkosti. Napriek oficiálnemu stanovisku, že GFD prináša benefit iba pacientom s celiakiou, pribúdajú názory, že eliminácia gluténu by mohla byť prospešná pre udržanie celkového zdravia a pri redukcii hmotnosti, alebo dokonca, že glutén by mohol škodiť každému človeku. Je to naozaj ale tak? Môže byť,

ale aj nemusí. Či ste celiatik, alebo nie ste, vždy je to o Vašich stravovacích návykoch, celkovej životospráve a výbere vhodných jedál...

Bezlepkové výrobky samé o sebe obsahujú viac tukov, sacharidov a sodíka, ako klasické obsahujúce glutén, čo nám čiastočne vyvracia aj mýtus, že na GFD sa chudne. Príčinou je technológia výroby, ktorá je v prípade bezgluténových výrobkov podstatne náročnejšia, lebo chýba glutén, ktorý má svoju technologickú funkciu a je preto potrebné ho nahradiť niečím iným. Ďalšou príčinou je aj snaha výrobcov zlepšiť senzorické vlastnosti týchto, pre mnohých chuťovo nie veľmi atraktívnych výrobkov. Zvýšenie, alebo naopak zníženie hmotnosti na GFD je veľmi individuálne a oboje je možné. Príčinou však nie je samotný glutén ale skôr zmena stravovacích návykov po nastavení sa na GFD a v mnohých prípadoch aj financie, nakoľko byť na GFD je pomerne dosť finančne náročné. Štúdie potvrdzujú, že po nastavení sa na GFD nastáva prechodné zníženie konzumácie chleba, pečiva, cestovín, zákuskov, čo môže viesť aj k poklesu hmotnosti. Pri celiakii je to úprava predtým atrofickej sliznice a obnova vstrebávania jednotlivých živín, čo naopak väčšinou vedie k zvýšeniu hmotnosti, ktorá sa však po nejakom čase pri vhodnej životospráve vráti do normy a ustáli. Ďalším problémom u ľudí stravujúcich sa bezgluténovo môže byť deficit niektorých živín, ktoré sú vo väčšom množstve obsiahnuté práve v potravinách, ktoré do bezgluténovej diéty nepatria a sú zakázané. Je to hlavne vláknina, železo, foláty, vit. B12 a niacín. Je však potrebné opäť zdôrazniť to, že tieto živiny sú často v deficite aj u ľudí ktorí na GFD nie sú. Preto je dôležité stravovať sa vyvážené, pestro, plnohodnotne a tieto živiny dopĺňať v prirodzenej forme prostredníctvom prirodzene bezlepkových surovín a potravín, ktoré ich obsahujú.

V prípade vlákniny je to predovšetkým zelenina, ovocie, strukoviny, semená a orechy. Zdrojom folátov - je zelená listová zelenina, ovocie, mäso, kvasinky, niacínu - zelenina, pečeň, káva, sušené ovocie, orechy, čaj, vit. B12 (kobalamín) – mäso, pečeň, kyslá kapusta, mlieko, vajcia, pivo.

Jednou z príčin zvýšeného záujmu verejnosti o bezgluténovú stravu je to, že značné percento bežnej populácie má problémy po požití pšenice, alebo konzumácii cereálií obsahujúcich glutén, aj napriek tomu, že nemajú celiakiu alebo alergiu na pšenicu (WA). Sérologické testy a histopatológia u týchto osôb je v norme, nevykazuje žiadne zmeny, ktoré by boli charakteristické pre CD a rovnako IgE sú negatívne. Väčšina týchto osôb tiež udáva gastrointestinálne alebo mimočrevné prejavy, ktoré ustupujú po nastavení sa na GFD. Napriek tomu, nový syndróm označovaný, ako neceliakálna gluténová senzitivita (NCGS), spojená s konzumáciou gluténu, resp. cereálií obsahujúcich glutén, viedol najväčších odborníkov k zamysleniu a k búrlivej diskusii, či GFD je u ľudí bez celiakie, čiže u tých, pre ktorých GFD nepredstavuje jedinou možnú a nevyhnutnú liečbu, vhodná. Až donedávna sa myslelo, že intolerancia gluténu sa týka iba typickej celiakie (CD) a alergie na pšenicu (WA). V posledných rokoch však viaceré štúdie preukázali, že intolerancia gluténu môže tiež postihovať aj osoby, ktoré nespĺňajú kritéria pre diagnózu CD, alebo WA a tento nový syndróm sa označil termínom NCGS, alebo gluténová senzitivita (GS).

Je úplne jasné, že na popularite GFD sa podieľa aj životný štýl, „nová móda ako byť in“, nedá sa ale tiež poprieť, že pribúdajú dôkazy potvrdzujúce existenciu NCGS. Predpokladá sa, že ide o najčastejší syndróm intolerancie gluténu. NCGS bola pôvodne popísaná v r. 1980 a dnes sa o nej hovorí čím ďalej tým viac a viac. Mechanizmus reakcie organizmu je iný ako pri CD a dochádza k aktivácii iných zložiek imunitného systému. Jedná sa o syndróm definovaný rovnakou klinikou ako pri CD (GIT- gastrointestinálné/ non GIT – prejavy mimo tráviaci trakt) po požití gluténu, pri negatívnych protilátkach na lepok a negatívnej histológii. Niektoré štúdie popisujú pozitívne ATI (amylase trypsin inhibitors, cereálny proteín nachádzajúci sa v pšenici). Pokiaľ nové poznatky neprinesú nič iné, mohli by sme potom teda teoreticky hovoriť o „non celiac wheat sensitivity“, alebo neceliakálnej pšeničnej senzitivite. Diagnostický postup zatiaľ nie je jednoznačne definovaný a je ešte potrebná

štandardizácia postupu na potvrdenie diagnózy. Častejšie sa tento syndróm vyskytuje, rovnako ako celiakia, u žien, v mladšom a strednom veku. Celková prevalencia NCGS sa udáva cca 6%, čo je podstatne viac ako 1% prevalencia pri CD. Jednoznačne však dochádza k úprave symptómov po vylúčení gluténu a nedochádza k poškodeniu sliznice tenkého čreva, ako pri CD. Uvažuje sa nad rôznymi spúšťačmi, ktoré môžu byť za tento syndróm zodpovedné. V štúdiách sa spomína cukor, ale aj chemické zložky v pšenici. Jednoznačne definované rizikové faktory tohto syndrómu však ešte stále chýbajú.

V roku 2011 bola oznámená nová klasifikácia chorôb asociovaných s gluténom. Experti na problematiku gluténu navrhli, aby sa pod termínom „choroby asociované s gluténom“ zastrešovali všetky chorobné stavy asociované s konzumáciou gluténu. Táto klasifikácia zahŕňa rôzne ochorenia vrátane alergií (potravinová alergia,

námahou indukovaná anafylaxia po konzumácii pšenice, pekárská astma, kontaktná dermatitída), ako aj autoimunitné choroby (CD, dermatitis herpetiformis, gluténová ataxia) a choroby s pravdepodobnou imunologickou patogenézou, ako je GS. O dva roky neskôr sa na ďalšom stretnutí konštatovalo, že okrem IgE mediovanej WA existuje aj non-IgE mediovaná WA, ktorú môže byť problematické odlíšiť od NCGS. Je preto jasné, že je potreba lepšieho poznania klinických prejavov NCGS, jej patogenézy, epidemiológie a manažmentu, vrátane objasnenia jej významu v patogenéze niektorých chorôb, ako sú IBS-syndróm dráždivého čreva, chronický únavový syndróm a viacero autoimunitných chorôb. Základný predpoklad pre splnenie týchto cieľov je jednoznačná definícia syndrómu NCGS založená na seriózných vedeckých podkladoch.

Ing. Jarmila Kabátová - nutričný konzultant
Odborná detská ambulancia s.r.o., Piešťany / Dr. Schär

	Celiakia < 1%	Gluténová senzitivita 5 až 6%	Alergia na pšenicu < 5%
Príchod symptómov	týždne / roky	hodiny / dni	pri kontakte so sliznicami (napr. v ústach) anafylaktický šok
Protilátky	PI lepok pozit + (10% falošne negat)	PI lepok negat-	IgE na lepok pozit + (ostatné negat)
Histológia	Marsh 2,3 (1-dostatočne zaťažený lepkom?)	Marsh 0,1 (norma / zvýšené intraepitálne lymfocyty)	norma
Genetika	HLA DQ2/8 Pozit (95%)	negat / pozit	negat / pozit
Liečba / odpoveď	GFD / pozit	GFD / pozit	GFD / pozit
Preskripcia	Áno (GE, obvodný)	Nie	Áno (IAA,GE)

Obrázok (Ing. Jarmila Kabátová) : tabuľka porovnávajúca celiakiu, gluténovú senzitivitu a alergiu na pšenicu

CELIAKIA

sa maskuje ako chameleón

Celiakia sa prirovnáva k chameleónovi – má nespočetne veľa príznakov a komplikácií. Tak ako sa chameleón vie maskovať v prírode, aj toto celoživotné ochorenie spôsobené neznášanlivosťou lepku sa vie „schovať“ za príznaky, ktoré nemusia na prvý pohľad súvisieť s tráviacim traktom.

Včasná diagnostika celiakie je veľmi dôležitá z pohľadu prevencie možných komplikácií ale aj kvality života pacienta. Určenie diagnózy je založené na viacerých vyšetreniach. Ako prvá sa zisťuje prítomnosť protilátok v krvi. Jednou z možností diagnostiky protilátok je aj použitie rýchleho testu na celiakiu.

Rýchly test BIOHIT CELIAC má vysokú citlivosť a presnosť s akou vie potvrdiť alebo vyvrátiť diagnózu celiakie. **Vyšetrenie sa robí z kvapky krvi z prsta a výsledok je k dispozícii za 10 minút.**

Rýchly test BIOHIT CELIAC je vhodný na:

potvrdenie alebo vyvrátenie podozrenia na celiakiu

kontrolu dodržiavania bezlepkovej diéty hlavne v prípade detí, kde nie je možné zabezpečiť 100% dohľad nad stravovaním

kontrolu prvostupňových príbuzných, nakoľko existuje 10 až 15 % pravdepodobnosť, že budú mať tiež celiakiu. Preto by sa mali vždy vyšetriť aj keď nemajú zjavné ťažkosti



Výhodou BIOHIT CELIAC testu je, že Vám ho urobí zdravotnícky pracovník (lekár alebo lekárnik), ktorý Vám zároveň odporučí aj ďalší postup. Zoznam ambulancií a lekární, kde Vás vyšetria rýchlym testom BIOHIT CELIAC, ako aj viac informácií nájdete na **www.celiak.sk**.

V jednoduchosti je ukrytá krása a v lete aj najlepšie osvieženie. Želé akosi uviazlo v kombinácii s konzervovaným ovocím na sladkých zákusoch, pričom čerstvé ovocie s pevnejšou štruktúrou si bez tepelnej úpravy a piškótového cesta zachová aj v želatíne svoju čerstvosť a vitamíny. A želatína už dávno nie je len živočíšnym prípravkom z kostí či koží zvierat. Skúste agar, želatínu vyrobenú z morských rias, ktorá má niekoľkonásobne vyššiu želírovaciu schopnosť a je dokonca bez kalórií.

ovocné želé z morských rias



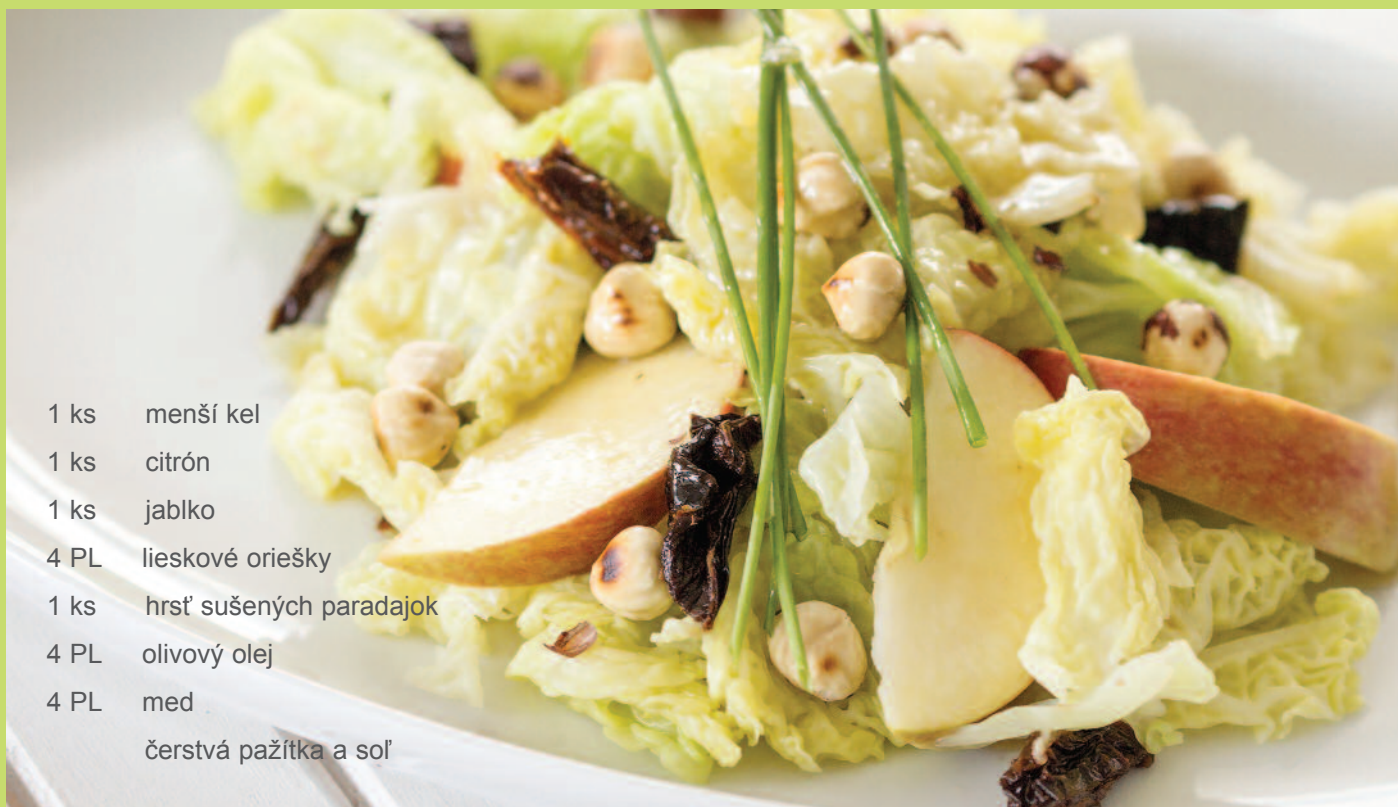
70 g	ananás
70 g	hrozno
70 g	ríbezle
70 g	nektárinka
20 g	agar (prášok)
400 ml	voda
2 PL	med
2 PL	sirup z agávy



Použite akékoľvek dostupné sezónne ovocie, určite však nezabudnite na sladšiu odrodu hrozna s pevnými bobuľami. Po vychladení dodáva dezertu ten správny charakter. Väčšie druhy ovocia pokrájame na rovnomerné kúsky a uložíme do menších misiek. Agar podľa návodu rozpustíme vo vode, pridáme med, dve minúty povaríme a pripravenou tekutinou naplníme misky s ovocím. Necháme vychladnúť pri izbovej teplote a potom premiestnime do chladničky. Pri podávaní môžeme poliať sirupom z agávy.

Kel je nielen menej populárnym bratom kapusty, ale aj jeho použitie nebýva veľmi pestré. Šalát z kapusty má priam desiatky všeobecne známych verzií, ale kel akoby bol mimo hru. Skvelo chutí aj surový, avšak jeho aromatickosť a sýtejšia chuť, ktorá ho tak odlišuje od kapusty, ešte viac vynikne ak ho tepelne upravíme. Vytvára skvelú prílohu k hlavnému jedlu.

varený kelový šalát



- 1 ks menší kel
- 1 ks citrón
- 1 ks jablko
- 4 PL lieskové oriešky
- 1 ks hrst' sušených paradajok
- 4 PL olivový olej
- 4 PL med
- čerstvá pažitka a soľ


Vo väčšom hrnci privedieme do varu vodu so soľou (1 ČL) a šťavou z polovice citróna. Zároveň si pripravíme veľkú nádobu s ľadom, ktorý zalejeme studenou vodou. Kel rozpolíme, zbavíme stredovej časti a rozobraté listy vhodíme na 90 sekúnd do vriacej vody. Ihneď ich premiestnime do nádoby s ľadom, vychladíme a potom osušíme. Na menšej panvici nasucho opražíme do zhnednutia lieskové oriešky a necháme ich vychladnúť. Sušené paradajky vložíme do šálky, zalejeme vriacou vodou. Necháme asi 10 minút postáť, potom scedíme a posekáme. Vychladnutý kel pokrájame na hrubšie rezance, takisto aj jablko a zalejeme ich zmesou citrónovej šťavy, olivového oleja a medu. Nakoniec pridáme sušené paradajky a až na záver aj pažitku a opečené oriešky.

martin pyco rausch moje jedlo 2

www.facebook.com/mrpyco www.instagram.com/mrpyco

Určite ste už z mnohých strán počuli o význame konzumácie orechov, o mineráloch a vitamínoch, ktoré obsahujú. Najsprávnejšie je mať doma niekoľko druhov a denne ich pridávať do jedla, zabezpečíte si tak pravidelný prísun všetkých potrebných látok, ktoré orechy nášmu telu dokážu poskytnúť. Urobte si doma neodolateľnú orechovú zmes s medom, ktorá je stará hádam ako ľudstvo samo, ja som sa však rozhodol v nej použiť ako sladidlo iba med.

orechovo sezamové rezy



30 g kešu orechy
30 g mandle
30 g vlašské orechy
30 g pistácie
30 g sezam
1 ČL mletá škorica
1 ks vanilkový struk
8 PL med
1PL javorový sirup

čas prípravy 20 minút
počet porcií 12 tyčíniek

Postup je jednoduchý a vyžaduje si len zmiešanie všetkých surovín. Aby sme však dosiahli rovnomerné rezy, je potrebné väčšie časti orechov nalámať na menšie kusy. Mandle, pistácie, vlašské orechy a kešu zabalte do utierky alebo plastového vrečka a stačí párkrát buchnúť o stôl, prípadne po celej ploche pritlačiť dnom panvice alebo rukami. Zmes orechov a sezamu potom nasucho opražíme na panvici s nelepivým povrchom asi 5 - 7 minút, netreba miešať, nezabudnite však pravidelne panvicou zatriať, aby sa všetky orechy rovnomerne opiekli. Potom ich presunieme do taniera.

Na panvici necháme rozpustiť med a javorový sirup, až kým nezačne peniť a výraznejšie tmavnúť. Karamelizácia nastane podľa cukrnatosti medu, takže to zostáva na vašom odhade, ale aspoň 7 - 8 minút mu isto doprajte, je potrebné, aby zároveň stuhol a lepšie celú zmes spojil. V závere pridáme obsah jedného struku vanilky a lyžičku škorice, dôkladne premiešame a prisypeme všetky orechy. Miešame aspoň tri minúty, až kým sa celá zmes nezačne lepíť do väčších celkov.

Obsah panvice potom premiestnime na plech s papierom na pečenie a masu rovnomerne mokrou lyžicou, prípadne rukou roztlačíme do štvorca alebo obdĺžnika. Prikryjeme ďalšou vrstvou papiera a zaťažíme druhým plechom či doskou na krájanie. Orechový plát necháme pár minút vychladnúť, stuhnúť a potom nakrájame na tyčinky alebo ľubovoľné tvary. Rezy uložíme do vzduchotesnej nádoby a jednotlivé vrstvy oddelíme fóliou či papierom, aby sa nezlepili.

martin pyco rausch moje jedlo 2

www.facebook.com/mrpyco www.instagram.com/mrpyco

ČOKOLÁDOVÁ TORTA S DŽEMOM

Na korpus potrebujete

- 1 šálka hrozienok
- 1 šálka sušených marhúľ
- 1 šálka mandlí
- 2 PL kokosového oleja

Na natieranie korpusu

- 2 dl malinového džemu

Na čokoládový krém

- 2 dl kokosového oleja
- 2 dl makové mlieko
- 2 PL medu
- 7- 8 dkg kakaového prášku

Na polevu a ozdobenie

- rozpustenú čokoládu
- drobné ovocie
- kryštalový cukor na karamel



Hrozienka, sušené marhule a drvené mandle mixujeme na hmotu spolu s kokosovým olejom. Hotovú hmotu rovnomerne natlačíme do tortovej formy. Celé natrieme malinovým džemom a dáme do chladničky, kým urobíme čokoládový krém. Urobíme si najskôr husté makové mlieko – postup nájdeme aj na www.miomat.sk. Nad parou roztopíme kokosový olej do ktorého pridáme med, husté makové mlieko a kakaový prášok. Všetko spolu zmiešame a krásne spojíme do krému. Čokoládový krém nalejeme na vychladnutý korpus a dáme do chladničky. Na tortu nalejeme rozpustenú čokoládu, ozdobíme ju drobným ovocím a ozdobami z páleného cukru - karamelu.

Na obľúbené ozdoby z karamelu, ktoré ozvláštnia každý zákusok alebo tortu potrebujeme iba trochu cukru a trpezlivosti. Sú krásne a tak sa nám námaha pri ich zhotovení vráti v podobe radosti našich najmilších. Pred karamelizovaním kryštalového cukru si do mrazničky vložíme obrubu z tortovej formy. V panvici pri stálom miešaní karamelizujeme cukor až kým dosiahneme vláčnu konzistenciu, neustále túto hmotu miešame. Na papier na pečenie si na dosku položíme z mrazničky schladenú obrubu z tortovej formy, na ktorú z lyžičky s tekutým karamelom necháme stekať tuhnúci karamel podľa svojej fantázie. Veľa radosti z pečenia a dobrú chuť !





Neobsahujú lepok

Výrobky pri ktorých sa používajú suroviny,
ktoré prirodzene neobsahujú lepok



Furé s vitamínom C 60 g

- Šalvia • Šípka • Baza



Furé s vitamínom C 32 g – rolka

- Šalvia • Zázvor • Baza



Kávévé furé 75 g



Želé s vitamínom C 60 g • Baza • Aloe vera a hrozno • Šípka

Mentolky 90 g

- Mentol
- Mentol-pomaranč
- Mentol-jahoda
- Mentol-limeta

Mentolky Mix 150 g

- Mix príchuťí





Rokové cukriky s ovocnou príchuťou 90 g

- Ovocné
- Tropické ovocie
- Citrónovo-mentolové



Rokové lízanky s ovocnou príchuťou 48 g



Turecký med 90 g



Ovomia 200 g

- Pektínové želé s ovocnou príchuťou



Ovomia v čokoláde 150 g

- Pektínové želé s ovocnou príchuťou v čokoláde



75 g



Pektínová želé tyčinka s ovocnou príchuťou v čokoláde 25 g

- Pomaranč
- Aloe vera a hrozno
- Malina



Karamelovo-mliečna lízanka 15 g



25 g

20 g

Penové banánové želé v horkej čokoláde



Rakytník - kráľ ovocia v domácej réžii

V roku 2010 sa Poľnohospodárske družstvo v Tvrdošovciach rozhodlo, že rozvíri vody rastlinnej výroby na Slovensku. Začali s plantážovým pestovaním rakytníka rešetliakovitého. Rakytník je ker rozšírený už v celej západnej Európe a často spomínaný aj ako rastlina tretieho tisícročia. Aj keď táto drevina pôvodne pochádza z Himalájí, darí sa jej výborne aj v našich podmienkach. Svedčia o tom aj mnohé ocenenia rakytníkových výrobkov z Tvrdošoviec.

Táto superpotravina obsahuje veľké množstvo biologicky aktívnych látok, ktoré majú širokospektrálne účinky na náš organizmus. Vyniká hlavne obsahom C vitamínu, ktorý sa v rastline uchová aj po spracovaní, odoláva teplu i chladu. Pomocou šetrného spracovania môžeme získať produkty, ktoré sú skutočne zdraviu prospešné.

Na policiach našich obchodov je možné nájsť rôzne výrobky z rakytníka, ale málokteré sú v BIO kvalite a v niektorých dokonca ten rakytník nájdete takmer len s pomocou lupy. Na našu veľkú radosť v Tvrdošovciach dbajú na kvalitu svojich výrobkov. Šetrné spracovanie, BIO kvalita, vysoký obsah rakytníka vo výrobkoch, to všetko pod jednou strechou, ba produkty ešte aj skvelo chutia!

Značka Tvrdošovské ZLATO neponúka len kvalitné produkty, ale aj široký výber. Na osvieženie v škole alebo v práci sú výborné ich ovocné šťavy s rakytníkom, ktoré majú jemne kyslato-horkú chuť. V boji proti chorobám pomáha BIO rakytníková šťava, ktorá posilňuje imunitný systém a pozitívne vplyva na celý náš organizmus. Proti zákernej chrípke a prechladnutiu je tu rakytníkový čaj a RA-MED (kvetový med s extraktom z rakytníka). A najnovšie prišli na trh so slovenským unikátom: so 100% BIO rakytníkovým olejom, ktorý sa získava zo semien lisovaním a je považovaný za najvzácnejší.

Neviem ako Vy, ale ja neverím v zázraky. Rakytník a rakytníkové produkty značky Tvrdošovské ZLATO nie sú zázrakom, ale darom prírody. Som rada, že sa už aj na Slovensku môžeme pochváliť ozaj kvalitnými výrobkami domácej produkcie.

Navštívte našu internetovú stránku pd-tvrdosovce.sk alebo zlatyrakytnik.sk a presvedčte sa sami. Veľa cenných a aktuálnych informácií môžete získať aj na FB stránke Tvrdošovské ZLATO. A ak už aj Vás pohltila rakytníkománia, tak navštívte e-shop zlatyrakytnik.sk, odkiaľ si môžete z pohodlia domova objednať všetky výrobky.

Na zdravie!




TVRDOŠOVSKÉ
ZLATO



VYRÁBAME PRE VÁS OD ROKU

1920

POTRAVINY VYROBENÉ ZO SUROVÍN NEOBSAHUJÚCICH LEPOK

Cigória

VÝROBOK OCENENÝ
ZNAČKOU KVALITY ISK

Jedinečná pražená kávovina

Čistý prírodný produkt, vyrobený tradičným spôsobom praženia koreňov čakanky - s prirodzeným obsahom inulínu min 35 %. Inulínu sú od pradávna pripisované mnohé liečivé a blahodarné účinky pre ľudský organizmus. Pozitívny vplyv na :

- cukrovku – znižuje a stabilizuje hladinu krvnej glukózy,
- tráviacu sústavu – pôsobí ako prebiotikum a peristaltikum v tráviacom trakte.

Nechajte sa rozmaznávať jedinečnou chuťou čistej prírody.



Ryžové BURIZONY

Čistý prírodný produkt

Špeciálna expandovaná ryža, vhodná na priamy konzum a tiež na prípravu rôznych pokrmov ako napr. do praženic, vajec so salámou, na prípravu ryžového múčnika na spôsob ryžového nákypu, opražené na sucho ako závarka do polievok, alebo na prípravu kaše v kombinácii s jogurtom a mliekom dochutené ovocím, džemom, medom a pod. Sú zdrojom vlákniny.

VÝROBOK OCENENÝ
ZNAČKOU KVALITY ISK



Karamelky

Karamelové burizony

Karamelová pochúťka z ryžových burizonov tvorí kombinácia racionálnej výživy burizonov a typickej chuti pravého mliečného karamelu.

VÝROBKÝ OCENENÉ
ZNAČKOU KVALITY ISK

Arizonky

VÝROBKÝ OCENENÉ
ZNAČKOU KVALITY ISK

- RYŽOVÉ
- RYŽOVÉ S ČOKOLÁDOVOU ARÓMOU
- RYŽOVÉ S VANILKOVOU ARÓMOU

Špeciálna expandovaná ryža ochutená

Sladká pochúťka pre malých aj veľkých určená na priamy konzum a tiež na prípravu kaše ako výdatných raňajok v kombinácii s jogurtom a mliekom prípadne dochutené ovocím. Vhodné ako príloha k pudíngom a studeným krémom.

VÝROBKY OCENENÉ
ZNACOU KVALITY ISK

Dezerty

- PUDING V PRÁŠKU S ČOKOLÁDOVOU ARÓMOU
- PUDING V PRÁŠKU S VANILKOVOU ARÓMOU
- PUDING V PRÁŠKU S JAHODOVOU ARÓMOU
- PUDING V PRÁŠKU KARAMELOVÝ
- ZLATÝ SEN – KRÉMOVÝ PRÁŠOK
S VANILKOVOU ARÓMOU

Originálne pochúťky zo škrobu

Pudingy a krém v prášku, sú unikátne svojim dvoj škrobovým zložením, ktoré zahŕňa použitie len prírodných farbív. Rôzne príchute a farebnosť ponúkajú širokú škálu využitia pri pečení a varení. Sú to tradičné výrobky na prípravu klasických pudingov a krémov.



Zeamyl

Jemný kukuričný škrob

Na zjemnenie múčnikov, koláčov a všetkých druhov cesta.
Na prípravu plniek, krémov a varených dezertov.
Ako náhrada múky pri príprave všetkých druhov cesta.
Na zahusťovanie pokrmov.

Semarmyl

Jemný zemiakový škrob

Na zahusťenie mäsových pokrmov a špeciálit ázijskej, orientálnej a vlastnej kuchyne.
Na zahusťenie a zjemnenie omáčok, polievok a krémov.
Ako náhrada múky pri pečení múčnikov.



Šľahačka v prášku

Plnohodnotná náhrada čerstvej smotany na šľahanie

- pri príprave šľahačky s cukrom: na prípravu krémov, na ozdobu ovocných a zmrzlinových pohárov, pudingov, dezertov a múčnikov.
- pri príprave slaných variácií šľahačky so soľou, korením, chrenom: na prípravu šunkových roliek, krevetových koktailov, zjemnenie omáčok, ozdobu obložených mís a šalátov.

Parížska šľahačka a krém

Plnohodnotná náhrada čerstvej smotany na šľahanie

- pri príprave šľahačky a krému s kakaom: na prípravu krémov, na ozdobu ovocných a zmrzlinových pohárov, pudingov, dezertov a múčnikov.

Good morning

blended breakfast

NOVÉ



100% prírodná zmes ovocia s cereáliami a chia semienkami
bezlepkové, vhodné aj pre celiakov
zdravé a chutné raňajky len do ruky

www.maxsport.sk



Všetky
RAUCH výrobky
sú vhodné
pre celiatikov.

Viac informácií o našich výrobkoch
sa dozviete na www.rauch.cc/sk

RAUCH. Ovocie, rodina a príroda. Od roku 1919.

cocomax 100 % KOKOSOVÁ VODA originál z Thajska

V tropických krajinách je kokosová voda výstižne nazývaná "stromom života". Domorodé kmene ňou bežne hasili smäd a stroskotancom neraz zachránili životy. Najkvalitnejšia kokosová voda pochádza z mladých zelených kokosových orechov. Táto číra tekutina je v podstate zmenená dažďová voda, ktorá vzniká filtračnou schopnosťou vlákien kokosového orecha počas procesu rastu a zrenia.

Súčasný výskum hovorí o kokosovej vode v superlatívoch a prisudzujú jej nutričným hodnotám nesporne pozitívne účinky na ľudské zdravie. Moderná veda vyzdvihuje kokosovú vodu pre jej hydratačné účinky a odporúča ju ako ideálny nápoj s prívlastkom izotonický nielen pre športovcov, ale aj osobám po ťažkej fyzickej práci.

Kokosová voda obsahuje pre život dôležité elektrolyty (draslík, vápnik, horčík, sodík a fosfor), ktoré ovplyvňujú množstvo vody v našom tele, kyslosť organizmu (pH), svalovú činnosť a ďalšie dôležité procesy v našom organizme. Kladiete si otázku prečo?

Draslík – prispieva k správnej činnosti svalov a nervov, ovplyvňuje činnosť srdca, znižuje krvný tlak, reguluje funkciu obličiek, udržiava rovnováhu tekutín v tele, má vplyv na produkciu bielkovín a na získavanie energie zo sacharidov.

Vápnik – je základom silných kostí a zubov, podporuje vstrebávanie železa a spolu s horčíkom zmierňuje nespavosť.

Horčík – pomáha pri únave a strese, je nevyhnutný pre koncentráciu a výkonnosť, uvoľňuje nervový systém, podporuje činnosť svalov a spolu s vápnikom spevňuje kosti. Podporuje činnosť enzýmov a podieľa sa pri výžive buniek.

Sodík – reguluje osmotický tlak a zachováva rovnováhu medzi kyselinami a zásadami v organizme. Umožňuje prenos nervových vzruchov, upravuje prácu svalov a ich dráždivosť.

Fosfor - ovplyvňuje činnosť mozgu a nervstva. Spolu s vápnikom je dôležitým stavebným prvkom kostí a zubov.

Prinášame na trh nový nápoj s blahodarnými účinkami pre:

ZDRAVIE

- podporuje trávenie - napomáha absorpcii živín a zúčastňuje sa na samotnom trávení vďaka obsahu bioaktívnych enzýmov. Môže mať aj laxatívne účinky, ak sa konzumuje v príliš veľkom objeme.
- prírodný prostriedok na „alkoholovú opicu“ - ak ste to prehneli s pitím alkoholu, vypite trochu kokosovej vody. Upokojí vám prekyslený žalúdok.
- zvyšuje imunitu - má antibakteriálne a antivírusové účinky, čím zvyšuje imunitu organizmu v boji s infekciami ako chrípka a nachladnutie.

KRÁSU

- má anti - aging vlastnosti - zvlhčuje pokožku, zabraňuje jej starnutiu, bojuje proti vráskam.
- jej pravidelné pitie dáva suchej a smädnej pokožke stratenú žiaru a život.
- je elixírom pre vlasy - obsahuje živiny potrebné pre udržanie lesku vlasov a ochranu vlasových korenkov.

OSVIEŽENIE

- kokosová voda je lahodná a osviežuje telo aj myseľ.
- organizmus hydratuje účinnejšie ako voda.
- pomáha doplniť energiu a vitalitu.



K&R
KON-RAD



cocomax

Enjoy coconut wonders

100% KOKOSOVÁ VODA

originál z **Thajska**

- voda zo zelených kokosov, nie z koncentrátu
- bez pridaného cukru, bez tuku a cholesterolu
- bez konzervačných látok, dochucovadiel a farbív



Gaštany trochu inak



Gaštan jedlý patrí k najstarším drevinám sveta. Býva označovaný aj ako „chlebový strom“. V čase neúrody sa jeho plody používali ako hlavná náhrada obilnín a zemiakov.

Do sychravého počasia neodmysliteľne patrí omamná vôňa čerstvo pečených gaštanov. Mnohí si kladú otázku, prečo si nedopriať túto pochúťku celoročne? Nevidíme v tom problém. Ponúkame vám gaštany trochu inak. Bez nutnosti zdĺhavej prípravy, bez zbytočnej kopy odpadu po ich lúpaní. Stačí otvoriť vrecúško a môžete ich okamžite konzumovať, prípadne použiť do vašich obľúbených pokrmov.

Gaštany nie sú len pochúťkou, ale i liečivom. Sú mimoriadne zdravé a diétne. Na rozdiel od príbuzných orechov majú nízky obsah tuku, vďaka čomu sú nízkokalorické. Sú bohaté na železo, mangán, magnézium, fosfor, vápnik, či draslík, ale tiež tanín, ktorý pôsobí protirakovinovo a je účinným antioxidantom. Obsahujú vitamíny – C, B1, B2, B3, E a K, karotén, biotín a kyselinu pantoténovú. Pôsobenie gaštanov je naozaj všestranné. Pomáhajú pri kardiovaskulárnych chorobách, prospievajú krvnému obehu a srdcu, sú vhodné pri vysokom krvnom tlaku, pri chudokrvnosti, pôsobia detoxikačne, sú dobré na žalúdok a podporu trávenia, predchádzajú strate pamäti, zlepšujú kvalitu kože, vlasov a nechtov, sú vhodné pri vyčerpaní, pri bolestiach hlavy, podporujú imunitu.

Neobsahujú

- glukózu ani fruktózu a môžu si tak na nich pochutnať aj diabetici
- sodík, čím sa stávajú vhodnou potravinou pre ľudí trpiacich srdcovými chorobami a vysokým krvným tlakom
 - lepok a sú teda vhodné aj pre ľudí trpiacich celiakiou

Gaštanové variácie v kuchyni

Prenasleduje vás myšlienka využitia gaštanov v kuchyni? Gaštany sú vďaka svojej surovine na ozvláštnenie rôznych jedál na sladko aj na slano. Vyskúšajte recepty na gaštanové guľky, gaštanovo-čokoládové sušienky, roládu, prípadne gaštanové fondue s horúcou horkou čokoládou. Zaujímavú príchuť dodajú bravčovému, jahňaciemu aj hovädziemu mäsu, či kurčaťu s gaštanovou plnkou. Mlsné jazyčky si ich vychutnajú aj v gaštanovom rizote alebo v lahodnej gaštanovo-pečeňovej paštéte.

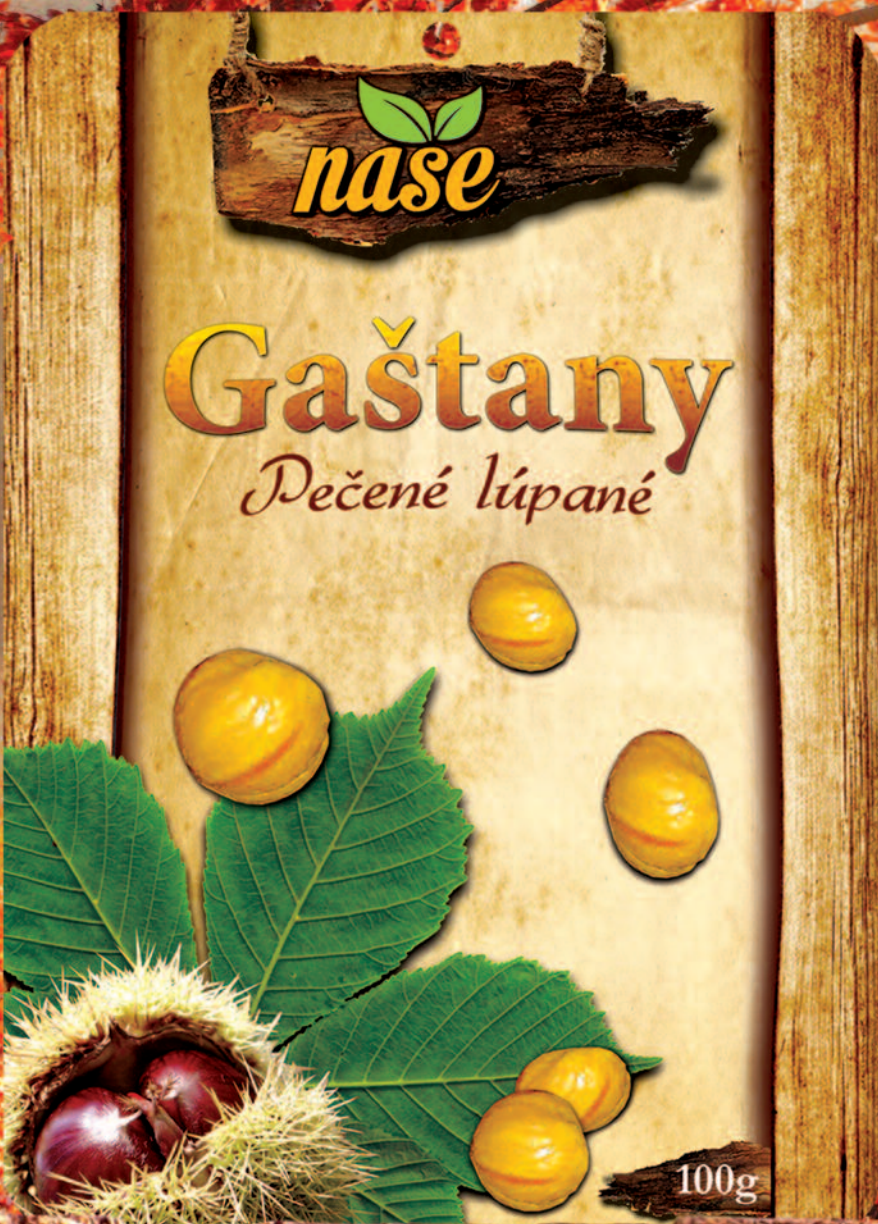
Apropo, a čo tak pravé gaštanové pyrý so šľahačkou? Prajeme vám veľa fantázie a dobrú chuť!

K&R[®]
KON-RAD



PEČENÉ GAŠTANY

POCHÚTKA PO CELÝ ROK



Na trh prichádza skvost slovenskej produkcie revolučný nápoj Oxy water®

- Oxy water® je revolučný nápoj s vysokou dávkou kyslíka
- Unikátny nápoj sa skladá iba z vody a kyslíka, bez chemických stimulantov
- Na slovenskom trhu neobsahuje žiaden iný nápoj také ideálne množstvo kyslíka
- Za zrodom Oxy water® stojí zhubná choroba zakladateľky

Naliehavá potreba priniesť kyslík ako „take away“ produkt vznikla pred siedmimi rokmi, keď zápasila Slovenka Julianna Hložek Grmannová s onkologickým ochorením. Za výskumom a výrobou Oxy water® stojí práve ona a jej zhubná choroba. Naštudovala si vtedy prácu Dr. Otta Wartburga, nositeľa Nobelovej ceny za výskum rakoviny, ktorý tvrdí, že zhubnej chorobe sa nedarí existovať v dostatočne okysličenom prostredí. V špeciálne vyrobenej plechovke preto na trh prináša revolučný nápoj Oxy water®, ktorý obsahuje 90 mg kyslíka na liter. Vlastníkom patentu je česká firma Oxylife, vyrábajúca slovenský produkt Oxywater®. Patentovaný nápoj má hneď niekoľko prevratných účinkov na ľudské zdravie.

Kyslík je bez farby, chuti, vône a zápachu. Väčšina vôd na pulkoch slovenských supermarketov obsahuje približne podobné objemy kyslíka. Niektoré sú balené v plaste, ktorý je zdravotne nevyhovujúci, zatiaľ čo vody v skle so skleneným uzáverom neudržia deklarované množstvo kyslíka pri plnení. Niektoré, navyše, obsahujú umelé sladidlá, príchute a konzervanty. Zákazník je tak bližšie k prekysleniu organizmu, ktoré ide navyše v ruku v ruku s nízkym okysličením.

Oxy water® zaručuje, že sa do vody dostane 90 mg kyslíka na liter a udrží sa v nej. Patentovaná technológia zo Slovenska ponúka okrem uhasenia smädu prirodzenú vitalitu bez stimulantov, pocit ľahkosti v žalúdku, pocit čistých hlasiviek, prevenciu proti civilizačným chorobám, najmä proti onkologic-

kým, obsahuje nula kalórií, okysličuje mozog a napomáha zvyšovať výkonnosť pri športe vďaka okysličeniu krvi.

„Doktor Oto Warburg dokázal, že onkologické bunky, ktoré vznikajú každú sekundu v každom z nás, nemôžu prosperovať v dostatočne okysličenom prostredí. Zrodenie Oxy water® je výsledkom výzvy, ako dostať 90 mg kyslíka do vody. Nie menej, no nie viac. Čerstvú, okysličenú vodu, ktorá je zdravotne neškodná, môžete vziať do auta, objednať v reštaurácii, vypiť ju ku káve alebo pri športe,“ hovorí Julianna Hložek Grmannová, ktorá pred siedmimi rokmi prekonala onkologické ochorenie a začala sa sústrediť na priaznivé účinky kyslíka. Je zakladateľkou OxySlovakia, kde klienti inhalujú 95-percentný kyslík a môžu absolvovať rozličné kyslíkové terapie.

Oxy water® je balená v špeciálnej plechovke, ktorej vnútro je ošetrené potravinársky neškodným lakom, ktorý sa vypáli v peci pri 240 °C. Plechovka má obsah 250 ml, odporúča sa piť denne ako súčasť pitného režimu a je možné ju zakúpiť v sieti drogérií DM, exkluzívnych partnerov, v bežných reťazcoch, obchodoch so zdravou výživou, či fitnesscentrách, ale aj objednať priamo na webe www.oxywater.sk. Cena na e-shope a maloobchodná cena kyslíkovej vody® je v rozmedzí 1,50 € - 1,80 €, cena v kaviarňach a reštauráciách je od 1,90 €.

Ceny na zahraničných trhoch, kam bude Oxy water® expandovať nasledujúci rok, budú vyššie, ako v domovskej krajine.




The advertisement features a white can of Oxy Water on the left, set against a blue background. The can has a large blue 'Oxy' logo and text indicating 'O₂ 90 mg/l' and 'AERATED WATER'. To the right of the can is the Oxy Water logo, which consists of a large white circle with 'oxy WATER' written next to it. Below the logo are four small circular icons representing health, energy, and vitality. At the bottom of the advertisement, the slogan 'WATER ◦ OXYGEN ◦ ENERGY ◦ HEALTH' is displayed in white capital letters. The website address 'WWW.OXYWATER.SK' is located at the bottom right corner.



PEDRO

Želé cukríky od tradičnej značky Pedro

- Bez lepku
 - Bez laktózy
 - 5% ovocnej šťavy
 - Vyrobené v ČR
- 



ZAKÚPITE U SIETI KAUFLAND





Vitamín D - majstrovský ladič imunitného systému

Vitamín D zohráva kľúčovú úlohu pri imunitnej regulácii, bráni pred vírusmi, bakteriálnymi infekciami, rakovinou a autoimunitou. Sezónne zmeny chorôb, ako je chrípka a ďalšie vírusové ochorenia, roztrúsená skleróza, infarkt a rakovina - vyšší výskyt v zime, nižší v lete - dáva zmysel vo svetle sezónnej variácie slnečného žiarenia, ktoré aktivuje vitamín D v koži. Mnohé ochorenia sa tiež objavujú častejšie, čím ďalej idete od rovníka. Je to spôsobené nižšou intenzitou slnečného žiarenia. Náš moderný spôsob života, ktorý nám bráni v dostatočnom kontakte so slnečným žiarením, v spojení s averziou ku konzumácii orgánov bohatých na vitamín D, napríklad pečene, umožnil, aby nedostatok vitamínu D dosiahol epidemické rozmery a následkom toho vzrástol aj výskyt autoimunitných chorôb. Ukazuje sa, že nedostatok vitamínu D je silným faktorom, umožňujúcim rozvoj autoimunity a zvyčajne je horší u ľudí s autoimunitnými chorobami. Nedostatok vitamínu D sa spája s horšími príznakmi autoimunity, ako je bolesť, opuchy a neurologické postihnutie.

Cukrovka 1. typu - autoimunitná reakcia, ktorú môže spustiť gliadín a príbuzné proteíny z obilnín, a vedie k poškodeniu pankreatických beta buniek - patrí medzi najlepšie preskúmané autoimunitné choroby. Preto to ilustruje, akú úlohu môže zohrávať napravenie hladiny vitamínu D. Deti s diagnózou cukrovky 1. typu majú výrazne nižšiu hladinu 25-hydroxy vitamínu D v krvi v porovnaní s deťmi bez cukrovky 1. typu. Viacero štúdií ukázalo, že dopĺňanie vitamínu D znižuje výskyt cukrovky 1. typu o 30 až 78 percent. Vyššie dávky (2 000 medzinárodných jednotiek denne) majú vyššiu účinnosť. Pretože značná časť prípadov cukrovky 1. typu sa spúšťa kontaktom s prolaminmi z obilnín, vylúčenie všetkých obilnín - v kombinácii s obnovením ideálneho stavu vitamínu D - je účinným spôsobom predchádzania autoimunitnej, ktorá vedie k cukrovke 1. typu.

Zoznam ďalších autoimunitných chorôb, ktoré sa spájajú s nedostatkom vitamínu D, obsahuje primárnu biliárnu cirhózu, alopeciu areata, roztrúsenú sklerózu, Behcetovu chorobu, vitiligo, autoimunitnú hepatitídu, Sjögrenov syndróm, systémový lupus erythematosus, Hašimotovu tyreoiditídu, pemphigus vulgaris, imúnnu trombocytopenickú purpuru a zápalové ochorenia čriev (Crohnova

choroba a ulcerózna kolitída). Nie je celkom jasné, ako najlepšie napraviť stav vitamínu D pri týchto chorobách a ako zareagujú ľudia v jednotlivých autoimunitných kategóriách, keďže dáta z klinických štúdií sú nekompletné. (Je to bežné pri nutričných problémoch, ktoré nedostávajú také financovanie ako testy liekov.) Keďže som tisícom ľudí pomáhal napraviť hladinu vitamínu D, som presvedčený, že napravenie vitamínu D nemá v podstate žiadne negatíva pri autoimunitných ochoreniach alebo ako súčasť všeobecnej snahy udržiavať si zdravie a predísť autoimunitným a iným chorobám. V skutočnosti má náprava množstvo zdravotných pozitív. (Jediná relatívna nevhodnosť nápravy hladiny vitamínu D je sarkoidóza. Náprava pri tejto chorobe si vyžaduje monitorovanie 1,25-hydroxy vitamínu D v krvi a mala by sa uskutočňovať len pod dozorom lekára, ktorý rozumie tejto problematike. Je to jedinečná situácia pri sarkoidóze.)

Vitamín D sa dá ľahko napraviť užívaním želatínových foriem chole-kalciferolu na olejovom základe alebo vitamínu D3, čo je prirodzene sa vyskytujúca ľudská forma vitamínu D. Pretože maximálnu výhodu by ste sa mali snažiť dosiahnuť pri autoimunitnom ochorení a pretože pri niektorých autoimunitných ochoreniach je narušené vstrebávanie živín, hladina 25-hydroxy vitamínu D v krvi by sa mala vyšetrovať každých šesť mesiacov, keďže dávkovanie sa môže výrazne líšiť a časom sa môže meniť. Aj keď cieľová hladina je predmetom debát, ja som ako cieľ používal 60 až 70 ng/ml s výbornými výsledkami a bez toxických účinkov. Táto hladina sa vo všeobecnosti dá dosiahnuť dopĺňaním 6 000 až 8 000 medzinárodných jednotiek vitamínu D3 denne vo forme želatíny, keď je črevné vstrebávanie normálne, a pri vyššej, keď je narušené. Túto cieľovú hladinu určujem na základe epidemiologických pozorovaní, ktoré dokazujú, že rôzne choroby, vrátane srdcovocievnych a rakoviny, sa výrazne menej vyskytujú pri tomto rozsahu, a preto, že tento rozsah sa dá ľahko dosiahnuť u zdravých mladých ľudí, ktorí si udržiavajú schopnosť aktivovať vitamín D hojným kontaktom so slnečným žiarením. Naznačuje to teda, že je to fyziologicky primeraná úroveň.



NOVINKA
FITNESS PROGRAM
ZDRAVO + CHUTNE

Functional food

BEZLEPKOVÉ | BIELKOVINOVÉ POTRAVINY



Bezlepková zmes
na Brownies



Bezlepková zmes
na trené koláče



Bezlepková zmes
hotová na výrobu chleba

Vkročte do sveta **primawell** a budete príjemne prekvapení ako dokážeme spojiť doteraz niečo nespojitelné. Všeobecne doteraz platilo, že čo je dobré, nie je zdravé. Teraz prichádza **primawell** – značka zložená z dvoch slov „prima“ a „well“ (anglické slovo pre dobre). Všetky potraviny **primawell** nielenže vynikajúco chutia, ale ich hlavnou prednosťou je ich funkcionálnosť. Všetky potraviny **primawell** určujú trendy v oblasti, ktorú nazývame **FUNCTIONAL FOOD**.

online e-shop:

 www.primawell.sk

 facebook.com/primawell

Fermentovaná zelenina

Fermentovanie zeleniny je ďalší úžasný spôsob prípravy jedál bohatých na baktérie. Je zaujímavé, že niektoré baktérie, ktoré sa objavujú pri fermentácii, sú tie isté, ako tie, ktoré sú považované za najzdravšie v ľudskej črevnej flóre, napríklad *Lactobacillus plantarum*, *Lactobacillus brevis* a bifidobaktérie.

Fermentácia je množenie baktérií, ktoré slúži na ochranu jedla tvorbou laktátu, ale zároveň bráni rastu baktérií, ktoré nie sú bezpečné pre konzumáciu. Deje sa to v anaeróbnom prostredí - čiže v prostredí bez kyslíka. Kľúčom k úspešnej fermentácii je izolovanie fermentujúcej zeleniny od kyslíka. Fermentáciu by sme si nemali mýliť so zaváraním (namáčaním v octe a slanom náleve), pri ktorom sa netvorí laktát. Väčšina nakladanej zeleniny a kyslej kapusty je zaváraná, nie fermentovaná. Konzumácia fermentovanej zeleniny niekoľkokrát týždenne je výborný spôsob, ako pokračovať v zapíňaní čriev zdravými druhmi baktérií. Rovnakými, aké ľudia majú už tisíce rokov. Potrebných je niekoľko základných ingrediencií:

- Zelenina. Cibuľa, paprika, špargľa, uhorky, reďkovka, mrkva, kapusta, fazuľa, ideálne nakrájané na veľkosť jednohubiek alebo o niečo väčšie kúsky, sú všetky vhodné. Zelenina by mala byť surová, nie varená. Môžete tiež skombinovať zeleninu pre jedinečnú chuť. Obzvlášť dobre sa k sebe hodia mrkva a cibuľa.
- Veľké, čisté džbány alebo iné nádoby (Zapečatiteľný uzáver nie je potrebný. Nevyžaduje sa ani sterilizácia.)
- Morská alebo iná soľ.
- Bylinky a koreniny. Tie sa budú líšiť v závislosti od receptu a vašej vlastnej chuti. Medzi obľúbené patria čierne korenie, kôpor, cesnakové struky, semená koriandra, semená horčice a rasca. Mnohí ľudia tiež používajú hrozno alebo listy bobulovitých rastlín.
- Čistý tanier, skala alebo iný ťažký predmet, ktorý sa ľahko zmestí do džbánu alebo nádoby a používa sa na zaťaženie fermentujúcej zeleniny.
- Voda. Nesmiete používať vodu, ktorá obsahuje chlór alebo chlórámín, ktoré bránia fermentácii. Ak je vaša voda chlórovaná, ak ju dáte zovrieť na dvadsať minút,

odstránite väčšinu chlóru. Pred použitím ju nechajte vychladnúť na izbovú teplotu. Ak vaša nádoba obsahuje chlórámín (čo je veľmi bežné), tak ju jednoducho nemôžete použiť, pretože jeho odparenie trvá príliš dlho (viac ako 24 hodín). Ak sa vo vode nachádza chlórámín, použite pramenitú alebo destilovanú vodu, prípadne vodu prefiltrovanú reverznou osmózou alebo uhlíkovým filtrom. (Pri ďalších filtračných systémoch si pozrite jeho špecifikáciu, či odstraňujú chlór a chlórámín.) Tak ako pečenie a hrnčiarstvo, aj fermentácia je svet sám osebe. Tieto inštrukcie sú len základným návodom na začiatok.

ZÁKLADNÁ FERMENTOVANÁ ZELENINA

- Zelenina, nakrájaná na malé kúsky
- Voda (pramenitá, destilovaná, filtrovaná alebo z vodovodu, upravená podľa vyššie uvedených inštrukcií.
- Morská alebo iná soľ
- Bylinky a koreniny (ak ich používate)

Vložte zeleninu do čistého džbánu alebo nádoby a zalejte vodou. Nechajte na vrchu 2,5 - 5 centimetrov po stlačení zeleniny nadol. Pridajte soľ, pomiešajte a ochutnajte. Pridávajúce soľ, až kým voda nie je ľahko až mierne slaná. (Podľa mňa mierne slaný nálev zvyšuje chuť.). Pridajte bylinky alebo koreniny podľa vlastného výberu. Premiešajte, aby ste uvoľnili akékoľvek zachytené vzduchové bubliny. Zakryte tanierom alebo iným čistým predmetom, ktorý sa zmestí do nádoby a zatlačí zeleninu pod hladinu vody. Potom voľne prikryte látkou, umelohmotným vrecúškom alebo papierom, aby ste ochránili nádobu pred muchami a ďalším hmyzom. Systém by nemal byť vzduchotesný, keďže pri fermentácii vznikajú plyny, ktoré sa musia uvoľniť. Pred konzumáciou odložte nádobu aspoň na dva dni. Potrebný čas sa líši podľa druhov zeleniny a teploty, ale môže to trvať aj týždne až mesiace. Ak je potrebný dlhší čas, uskladnite nádobu na chladnom mieste. Môžete pridať 120 mililitrov octu na liter fermentovanej zmesi na zvýšenie chuti, ale nie je to povinné. Ak sa na povrchu objaví biela alebo iná plesň, odstráňte ju. Samotnému procesu nijako neškodí.



topnatur

VÁM PRINÁŠA PRÍRODNÉ PRODUKTY VHODNÉ PRE CELIATIKOV

RASTLINNÉ NÁPOJE

- ✓ bez lepku
- ✓ bez kaseínu
- ✓ bez laktózy
- ✓ non gmo
- ✓ vhodné pre celiatikov



V novom znovu uzatvárateľnom balení!



DAJTE ZELENÚ PRÍLEVU ENERGIE!



v tabletách

- ✓ NAJVYŠŠIA KVALITA
- ✓ JEDINEČNÝ ZDROJ VÝŽIVNÝCH LÁTOK
- ✓ BEZ UMELÝCH SPOJÍV A FARBÍV
- ✓ VHODNÉ PRE CELIATIKOV

Bez lepku po celý život

Bezlepková diéta

Na Slovensku podľa posledných údajov z roku 2012 trpí týmto ochorením viac ako 15 000 ľudí. Vďaka neustále sa zlepšujúcej diagnostike toto číslo neustále narastá. Stále sa však dá povedať, že celiakia je u nás značne poddiagnostikovaná. Skutočný predpokadaný počet celiatikov je až 50 000.

Kvôli geneticky podmienenému základu tohto ochorenia je liečba celiakie zatiaľ neúspešná. Je to autoimunitné ochorenie tenkého čreva, kedy organizmus „bojuje proti sebe samému“ tvorbou protilátok a tým ho v podstate aj ničí. Jediným spôsobom, ako nepríjemné následky tohto ochorenia obmedziť je prísna bezlepková diéta. Aj malé množstvo gluténu môže organizmu celiatika uškodiť a spôsobiť veľké problémy, hoci ich spočiatku sám pacient nemusí vôbec pociťovať. Celiakia bola niekedy považovaná len za ochorenie detí. Dnes však zaznamenávame postupne vyšší priemerný vek pri diagnostikovaní tohto ochorenia. Tým, že sa v rodine diagnostikuje celiatik, nastáva rad zmien v celej domácnosti. Málktorá mamička má v dnešnej uponáhľanej dobe čas na „dvojaké“ varenie, pečenie a vôbec zabezpečovanie bezlepkových potravín. Ochorenie jedného člena rodiny sa tým pádom nepriamo stáva problémom celej rodiny.

Celoživotná bezlepková diéta, postrach celej rodiny

Prísna, celoživotná bezlepková diéta sa vyznačuje veľkým obmedzením v strave. Jej striktné dodržiavanie môže byť „tvrdým orieškom“ nielen pre dospelých, ale najmä pre deti, ktoré sa pohybujú v kolektíve ostatných zdravých detí a ktoré sú dennodenne vystavené reklamným klipom v masmédiách na bežné potraviny obsahujúce lepok. Dokonca ani deťmi obľúbené a odborníkmi na zdravú výživu zatracované zariadenia rýchleho občerstvenia neponúkajú takmer nič, čo by deťom s celiakiou vyhovovalo. Aspoň na Slovensku zatiaľ nie. Prax ukazuje, že čím je dieťa v čase určenia diagnózy mladšie, tým sa ľahšie nastavuje na bezlepkovú diétu. Každé dieťa má rado sladkosti, niekedy môže byť „kameňom úrazu“ pre malého celiatika obmedzený výber bezlepkových sladkostí.

Celiatik v pubertálnom veku

Deti v školskom veku a adolescenti sú v kontakte so svojimi rovesníkmi, ktorí často nechápu obmedzenia v stravovaní, ktoré ich kamaráta sprevádzajú. Práve v období dospievania sa stáva, že pre svoj osobný pocit „menejcennosti“ sú tieto deti často náchylnejšie k porušovaniu bezlepkovej diéty. Celiakia sa tak môže stať ich celoživotným bojom samého so sebou.

„V tomto prípade často veľmi pomáha osobný pohovor gastroenterológa s dieťaťom, najlepšie je, ak je i možnosť rozhovoru dieťaťa v ambulancii dietologického poradcu,“ hovorí MUDr. Jarmila Kabátová z Gastroenterologickej ambulancie pre deti a dorast v Piešťanoch. „Novo diagnostikovaného celiatika v dospievajúcom veku je potrebné aj za prítomnosti rodičov podrobne oboznámiť s bezlepkovou diétou. Vysvetliť mu nástrahy, ktoré ho môžu v prípade jej nedodržiavania postihnúť. Niekedy je dobré na tento rozhovor prizvať i starých rodičov, ktorí často pripravujú stravu pre dieťa a nechápu, že jeho zdravotný stav sa vďaka prísnej bezlepkovej diéte upraví, že nemôže zjesť ani kúsok rožku, ani ochutnať koláč od babičky. Dôsledná bezlepková diéta má pozitívny účinok na organizmus celiatika,“ dodáva MUDr. Kabátová.

Rodičov je dobré upozorniť aj na to, aby malým celiatikom nebránili navštevovať športové aktivity, aby sa so svojimi rovesníkmi zúčastňovali školských výletov a lyžiarskych výcvikov. Všade sa dajú vopred dohodnúť podmienky o úprave stravy dieťaťa počas jeho pobytu, niektoré bezlepkové potraviny si môže zobrať so sebou a obohatiť tak svoj jedálniček. Aby sa dieťa s celiakiou „necítilo iné“, je dobré mu zabezpečiť možnosť stravovania so svojimi rovesníkmi už v predškolských kolektívnych jedálenských zariadeniach, neskôr v školských. Je dobré, keď si rodičia majú možnosť pozrieť bežný jedálny lístok žiakov a dohodnúť v danom stravovacom zariadení, aby ich deťom trpiacim celiakiou pripravili rovnakú stravu ako ostatným deťom, len v bezlepkovom prevedení.

Osvedčenou „pomôckou“ detí trpiacich celiakiou, hlavne v adolescentnom veku sú pozitívne vzory, vedomie, že s touto diagnózou nie sú osamotené. Napríklad, tenisová hviezda Novak Djokovič vo svojej knihe „Naservírujte si víťazstvo“ či plavkyňa Martina Moravcová v knihe „Martina s rodokmeňom Evy“ potvrdzujú, že podávajú aj s bezlepkovou diétou špičkové športové výkony.

Na svoje si prídu i „kávičkári“

V poslednej dobe pribúda množstvo mladých ľudí, ktorí nie sú celiatici, napriek tomu dodržiavajú bezlepkovú diétu, pretože je to „in“. Snaha o lepší osobný fyzický pocit je súčasťou ich zdravého životného štýlu. Tí ktorí chcú zo svojho denného nápojového lístka vyradiť kávu, ju môžu nahradiť obľúbeným rozpustným nápojom Caro Ricoré. Nová receptúra obsahuje 60 % kvalitnej praženej rozpustnej kávy, 40 % rozpustnej čakanky a žiadny lepok, je teda vhodný i pre celiatikov. Stačí si ho len zaliať vriacou vodou, prípadne dochutiť mliekom.

pretože v jednoduchosti je krása

ORGANIC PROTEIN PASTA

NEW

45% Proteín, Bio, vegan
vysoký obsah vlákniny
bez lepku, bez GMO



ÚPLNÁ NOVINKA

Maxsport Organic Protein Pasta je ideálna pre tých, ktorí chcú extra proteíny a cestoviny s nízkym GI (glykemický index). Sú bez lepku a laktózy - iba z fazuliek a vody. Pretože v jednoduchosti je krása.

maxSPORT[®]
advanced nutrition

www.maxsport.sk

Nádherný svet nekonečných (bezlepkových) možností

Väčšine z nás sa po oznámení diagnózy „celiakia“ alebo „intolerancia na lepok“ na chvíľu zrúti celý svet.

Čo budem teraz jesť?!

Zbohom voňavý chrumkavý chlebič s maslom, horalka, šatôčky z lístkového cesta, zbohom špagety, knedle a hamburgery ... Zbohom pizzérie, bagetérie a cukrárne!

A ako budem variť?!

To teraz budem variť na dva krát?

Ak nezomriem od hladu, zomriem od nudy!

V skutočnosti nám nehrozí ani jedno, pretože **našfastie** existuje celý „paralelný bezlepkový vesmír“, snažiaci sa čo najviac priblížiť potravinám, na ktoré sme boli zvyknutí. Vďaka nemu môžeme bezpečne (a vcelku chutne) maškrtiť, vyprážať, zahusťovať, variť a piecť.

Nanešfastie však mnohé z nich vedia pekne potrápiť našu peňaženku, svojím komplikovaným zložením nevyhovujú každému a ak sa chceme stravovať zdravo, pri hotových bezlepkových výrobkoch na to obvykle môžeme zabudnúť. Veľké množstvo jednoduchých sacharidov, stužené tuky, emulgátory a pomocné látky majú za úlohu ulahodiť našim chuťovým pohárikom. No ich vplyv na naše zdravie je prinajmenšom otázný, najmä pri každodennej konzumácii.

Tu ale prichádzajú na scénu (nové a staronové) potraviny, ktoré dokážu k lepku vytvoriť chutnú, **ZDRAVÚ** a niekedy celkom nečakanú alternatívu. Ak sa odvážime opustiť „paralelný bezlepkový vesmír“, zistíme, že sme získali skvelú **PRÍLEŽITOSŤ** vymeniť naše staré zvyklosti

za celkom nový prístup k tomu, čo jeme. Zredukovať množstvo zbytočných škrobov, zvýšiť príjem zdravých tukov, bielkovín, vlákniny, nehovoriac o zelenine, ovocí, či strukovinách a **VYCHUTNAŤ** si dobrodružstvo z objavovania nových chutí.

A preto radostne volám!

Vitajte lahodné pšenovú kašu, vápnikom nabitú makovú cestovinu, ľahké ryžové lasagne, nádherne nepredvídateľné orechovo-čirokové muffiny, sýty ľanovo-mandľový chlebič, vysoko návyková karfiolová pizza ...

Pretože jesť dobre je RADOSŤ a nie trest.



Univerzálny recept na muffiny

SUROVINY

- 2 väčšie vajcia
- 90g tuku (maslo, kokosový olej, Alsan ...)
- 250ml tekutiny (mlieko, rastlinný nápoj, jogurt ...)
- 280–300 g múky (ryžová, pšenovú, pohánková, čiroková .. alebo kombinácia rôznych druhov múky)
- 1 lyžica kypriaceho prášku (vínny kameň, sóda)
- 50–100 g cukru (podľa požítých surovín)

POSTUP

- 1) Najprv vyšľaháme „mokrú“ suroviny.
- 2) v druhej miske zmiešame suché suroviny.
- 3) Tekuté a suché suroviny zľahka premiešame, naplníme do muffinových formičiek a pečieme v predhriatej rúre pri 180stC cca 20 minút.

Tento základný recept potom môžete dochucovať ako chcete. Pridajte sušené alebo čerstvé ovocie, čokoládu, či orechy.

Nádherný svet nekonečných (bezlepkových) možností

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.



- OBI LNINY**
- pšeno
 - teff
 - ryža
 - čirok
 - quinoa
 - slzovka
 - pohánka
 - amarant
 - VLOČKY**
 - MÚKY**
 - KAŠE**
 - pšenov
 - čiroková
 - gaštanová
 - ryžová
 - mandľová
 - maková
 - sezamová
 - ľanová
 - konopná
 - kukuričná
 - pohánková
 - CESTOVINY**
 - PALEO**
 - SLADKOSTI**
 - SLANOSTI**
 - PEČIVO**
 - NÁTIERKY**
 - NA PEČENIE**
 - NÁPOJE**

Konopné smoothie kakaové

Žiť sa dá aj bez chleba a tieto raňajky vás nabijú na celé doobedie. Skúste „smoothie“, čiže hustý ovocný koktail plný vitamínov. Konopné semienko alebo konopný proteín dodá koktailu hodnotné bielkoviny, omega-3 mastné kyseliny, vlákninu a naozaj množstvo minerálov a vitamínov. Potrebujete k tomu akurát dobrý mixér.



Pre dve osoby potrebujete

- 2-3 lyžice konopného proteínu SUM (alebo aj celé konopné semienko, a to v prípade, že máte mixér, tzv. blender s otáčkami min. 20 - 30 tisíc za minútu)
- 1-2 banány (alebo aj iné ovocie, napr. jablko, hrozno, broskyňa, melón...)
- 2-3 lyžice kakaového prášku
- 1-2 šálky rastlinného mlieka (ryžové, mandľové, kokosové), môžete nahradiť vodou, ovocnou šťavou alebo aj čajom

alternatívne ingrediencie

- trošku škoricie príp. vanilky
 - trošku zázvoru (čerstvý alebo prášok) príp. čili
- Ovocie umyjeme, vyberieme jaderníky či kôstky, banán samozrejme ošúpeme, nakrájame a hodíme do mixéra. Pridáme všetky ostatné suroviny a 1 - 2 minúty mixujeme, prípadne prilievame tekutinu, aby bol koktail hustý tak akurát. Hotovo! Ak máte toho viac, môžete si koktail preliať do fľaše so širším hrdlom a popíjať doobeda v práci, alebo aj odložiť do chladničky na ďalší deň. Smoothie vydrží bez problémov v chladničke 2 - 3 dni.

Pár rád

- Zožeňte si dobrý mixér, 30 tisíc otáčok za minútu už zmixuje naozaj všetko.
- Ovocie a aj jeho množstvo môžete obmieňať podľa sezóny či chuti. Časom prídete na to, čo vám najviac vyhovuje, koľko koktailu z toho urobíte a koľko musíte pridať tekutiny.
- Môžete pridať aj iné semienka (ľanové, chia, sezam, mak) alebo aj kokos, orechy, mandle...
- Tekutinu (vodu, rastlinné mlieko, čaj) dávajte podľa potreby, správny koktail by mal byť hustý, ale mal by sa dobre piť. Ak nebudete koktail piť hneď, spravte si ho radšej trošku redší, lebo časom zhustne.
- Experimentujte, môžete pridať pár listov šalátu či špenátu, kúsok morskej riasy, trošku sypaného čaju (bylinkového, zeleného), štipku kurkumy...
- Používajte kvalitné a čerstvé suroviny, čo sa týka konopných surovín, ale aj iných, skúste značku SUM (www.sum.sk), všetky suroviny sú balené v prísne bezpečnom režime, sú vegan a neobsahujú ani iné alergény.

Prekvapte svojich blízkych skvelým kuchárskym umením!



dm značka
dmBio
krém
z horkej čokolády
400 g
3,79 €
0,95 € za 100 g



dm značka
dmBio
jablkovo - hrušková
dreň
360 g
1,49 €
0,41 € za 100 g



dm značka
dmBio
višňový džem
340 g
2,59 €
0,76 € za 100 g



dm značka
dmBio
šťava
z červenej repy
0,5 l
1,19 €
0,24 € za 100 ml



dm značka
dmBio
Passata Natur
paradajkový pretlak
660 ml
1,49 €
0,23 € za 100 ml



Alnavit
bezlepkové cestoviny
z kukurice a ryže
500 g
2,99 €
0,60 € za 100 g



Alnavit
bezlepkové pečivo
s marcipánom,
mandľami a horkou
čokoládou
150 g
3,99 €
2,66 € za 100 g

konopná nátierka

Ak si predsa len potrebujete na raňajky niečo natrieť (napr. bezlepkový chlieb alebo ryžový pufovaný chlebič), doprajte si extrémne výživnú nátierku. Bezlepkové chleby obsahujú minimum bielkovín a veľmi málo prospešných nutričov, a táto nátierka vám ich dodá viac než dost! Výborná je aj samotná, môžete si ju natierať napr. na kolieska nakrájanej čerstvej cukety a vôbec nepotrebujete chlieb. Konopné semienko dodá nátierke hodnotné bielkoviny a zdravé omega - 3 mastné kyseliny, pohánka zase rutín a vlákninu. Potrebujete obyčajný mixér a fakt iba chvíľku času.



Ingrediencie

- 1/2 hrnčeka lúpaného konopného semienka SUM
 - 1/2 hrnčeka celej pohánky (najlepšie svetlej, mechanicky lúpanej)
 - kúsok cukety alebo mrkvy (asi tak 1/2 šálky, keď nakrájate na kocky)
 - 5 lyžíc konopného oleja SUM
 - 1-2 cibule
 - trošku extra panenského olivového oleja
 - štipku morskej soli (najlepšie nerafinovanej)
- na dochutenie:
- 2 lyžice sójovej omáčky (kvalitnej, napr. shoyu alebo tamari)
 - 1/2 lyžičky kurkumy (môžeme použiť koreniny podľa chuti, napr. zázvor, majoránku, bazalku, chili...)
 - trošku čerstvej šťavy z citróna

Pohánku premyjeme a dáme variť v rovnakom množstve vody s troškou soli. Po 10 min. odstavíme a necháme vychladnúť. Cibuľu na jemno nakrájame a osmažíme na

olivovom oleji. Všetky ingrediencie dáme spolu do mixéra, pridáme koreniny, sójovú omáčku, citrónovú šťavu a zmixujeme. Ak je nátierka veľmi hustá, môžeme priliať viac konopného oleja alebo trošku vody či rastlinného mlieka. Nátierka vydrží v chladničke niekoľko dní.

Pár tipov

- Ak sa vám zdá nátierka málo slaná, môžete ju dosoliť a dochutiť pridaním sójovej omáčky alebo umeoctu.
- Experimentujte, použite koreniny či zeleninu podľa chuti.
- Pohánku nemusíte variť, ak si ju večer premyjete a namočíte do rovnakého množstva vody, pohánka si tak zachová „živé“ nutrienty.
- Do nátierky môžete pridať aj iné semienka, napr. chia alebo ľanové semienko.
- Používajte kvalitné a čerstvé suroviny, čo sa týka konopných surovín, ale aj iných, skúste značku SUM (www.sum.sk), všetky suroviny sú balené v prísne bezpečnom režime, sú vegan a neobsahujú ani iné alergény.

PLNÉ HODNOTNÝCH ŽIVÍN PRE DOSTATOK SILY A ENERGIE

HYPOALERGENNE
BEZLEPKOVÉ

ČISTÉ A EKOLOGICKE

SUM.SK



Bezlepkové náhrady potravín, najmä pečiva, sú často menej výživné, obsahujú veľa škrobov a málo potrebných nutričov. Preto potrebujete obohatiť vašu stravu o naozaj výživné a zdravé ingrediencie. Naučte sa stravovať zdravšie!

1.

Jem veľa mäsa, lebo je bezlepkové a je to dobrý zdroj bielkovín...
Je to ok?

Vedeli ste, že mäso bolo v r.2015 Svetovou zdravotníckou organizáciou (WHO) zaradené medzi cigarety a alkohol do skupiny najväčších zdravotných rizík?* Dodajte telu naozaj komplexné a ľahko stráviteľné rastlinné bielkoviny!

2.

Potravinové alergie a intolerancie mi spôsobujú časté zápaly a ekzémy...
Čo s tým?

Zabezpečte dostatok omega-3 mastných kyselín vo vašej strave!

100% prírodný bio konopný proteín



ochutené konopné proteíny HEMPOWER

niektoré strukoviny, + pohánka, quinoa, amarant a ryža



morské ryby



konopný olej



lúpané konopné semenko



chia semenka



chia

3.

Mám tráviace problémy a zápchu...
Čo mám robiť?
Jedzte viac vlákniny!

ovocie a zelenina



a hlavne: hýbte sa!



konopné otruby a proteín



konopné semenko



kokosová múka



*pozn.: WHO zaradila v r.2015 vo svojej správe červené a spracované mäso do 1.skupiny preukázaných karcinogénov pre človeka. V 1.skupine sa nachádza tiež alkohol, cigarety, azbest či naftové exhaláty...

Hmmm...



Bio Quinoa Taboulé so zeleninou 150g

Organický Quinoa Real tabbouleh so zeleninou je pripravený za 12 minút. Vynikajúci recept, ktorý je vytvorený zo špeciálnej kombinácie vybraných druhov zeleniny (cibuľa, paradajky, pažítka, petržlen) a korenia (soľ, mäta, korenie, kurkuma). Tradičné libanónske jedlo z autentického bolívijskeho Quinoa Real. Je to to najlepšie, z oboch krajín. Neobsahuje lepek, farbivá a konzervanty.

Bio Quinoa Risoto so zeleninou 150g

Quinoa Real Risotto so zeleninou, je rýchle a hlavne jednoduché jedlo pripravené len za 15 minút. Nezameniteľná Quinoa Real v kombinácii s čerstvou bio zeleninou (cibuľa, paprika, zeler, kurkuma). Produkujú zmes textúr a vôní, ktoré budú zväzdať milovníkov na toto tradičné talianske jedlo.



Bio ryžové chlebíky s Quinoa Real 130g

Ryžové chlebíky v bio kvalite s Quinoa Real, bez obsahu lepku. Bohaté na vlákninu. Chrumkavé a chutné ako snack, vhodné na jedenie naslano, alebo nasladko, alebo len samostatne.



Bio Quinoa Real vložky 250g

Tieto vložky sú vyrobené z organického kráľovského quinoja, ktorá je pestovaná v oblasti solných jazier Uyuni v Bolívii, vo výške viac ako 3600m nad morom. Príprava: Skvelá na prípravu koláčov, cesta, ale aj na pridanie do pyré alebo polievok.



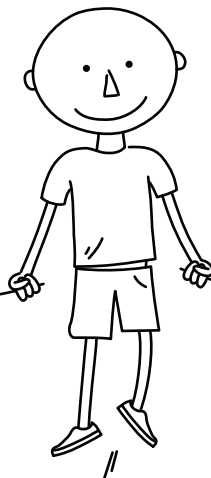
Bio fusilli z ryže a Quinoa Real 250g

Naše fusilli z ryže a Quinoa Real sú jediné na trhu s bio výrobkami vyrobené z 25% z bolívijskeho Quinoa Real v organickej kvalite. Neobsahujú lepek a sú dôležitým zdrojom energie, perfektné pre športovcov a športovkyne. Sú kombinovateľné s akoukoľvek obľúbenou omáčkou. Príprava: Varte na miernom ohni 13-15 minút



Bio Quinoa Real múka 350g

Táto múka je vyrobená z kráľovského quinoja Quinoa Real, ktorá je pestovaná v oblasti solných jazier Uyuni v Bolívii, vo výške viac ako 3600m nad morom. Príprava: Je dokonalá na prípravu koláčov, cesta, môže byť pridávaná do pyré, omáčok alebo polievok na zahusťenie.



Bio penne z ryže a Quinoa Real 250g

Naše penne z ryže a Quinoa Real sú jediné na trhu s bio výrobkami vyrobené z 25% z bolívijskeho Quinoa Real v organickej kvalite. Neobsahujú lepek a sú dôležitým zdrojom energie, perfektné pre športovcov a športovkyne. Sú kombinovateľné s akoukoľvek obľúbenou omáčkou. Príprava: Varte na miernom ohni 13-15 minút.



Kráľovská Quinoa, unikátna odroda quinoj pestovaná v Bolívii



Kráľovská Quinoa je čoraz populárnejšou pseudoobilninou, ktorej Spojené národy venovali rok 2013. Bola jednou z prvých a najdôležitejších potravín Andských civilizácií pred Kolumbom. Dnes je stále základom výživy populácie bolívijskej planiny. Má vysoký obsah esenciálnych aminokyselín v proteínoch a je považovaná za jedinú predstaviteľku rastlinnej ríše, ktorá dodáva telu všetky potrebné aminokyseliny, stopové prvky a vitamíny. Quinoa je bez lepku a v porovnaní s inými obilninami, obsahuje väčšie množstvo fosforu, draslíku, horčíku, železa a vápnika. Jej bohaté nutričné zloženie viedlo k zavedeniu quinoa do diéty kozmonautov NASA počas dlhých kozmických letov.

Ale čo je špeciálne na Kráľovskej Quinoe?

Kráľovská quinoa je odroda, ktorá sa dá nájsť len v oblastiach okolo soľných jazier Uyuni a Coipasa v Bolívii, vo výške nad 3600m nad morom. Kráľovská quinoa je nakupovaná priamo od ANAPQUI, národnej asociácie pestovateľov quinoj, ktorá zisky z exportu potraviny investuje na zlepšenie životných podmienok farmárov a lokálnych obyvateľov. Quinoa Real je certifikovaná označením Gluten Free a registrovaná Vegánskou spoločnosťou.

www.hmmm.sk



MUDr. Eva Smišková, internista a všeobecný lekár pre dospelých
Poliklinika Mlynská dolina, Bratislava

Hystéria okolo lepku robí spoločnosti medvediu službu

Ste interná lekárka s vyše 35 ročnou praxou, v súčasnosti sa venujete primárne dietológii. Ak nechceme opakovať fakty, ktoré celiatici s veľkou pravdepodobnosťou poznajú, aké informácie o celiakii sú podľa vás stále veľmi relevantné a súčasne málo známe alebo nesprávne interpretované?

V prvom rade sa na celiakiu pozeráme ako na istý druh prekliatia, ktorý nás oberá o pestrosť jedálneho stola. Povedala by som že celiakia nie je chorobná reakcia na normálnu súčasť potravín ale skôr že je to normálna, zdravá reakcia tela na vysokorizikóvu a potenciálne zdravie ohrozujúcu látku.

Myslíte konkrétne lepky?

Čím skôr si uvedomíme širšie súvislosti, ktoré sú spojené s vysokou konzumáciou novodobých a nutrične chudobných potravín, tým efektívnejší budeme v prevencii aj liečbe širokej škály chronických civilizačných ochorení. Jednou takou súvislosťou je fakt, že aj keď je glutén priamo zodpovedný za autoimunitnú reakciu pri celiakii, obilniny ako také obsahujú celú škálu biochemicky príbuzných látok, všeobecne nazývané lektíny. Úloha väčšiny rastlinných lektínov spočíva v ochrane rastlín pred ich predátormi. Zároveň je snahou pestovateľou obsah lektínov zvyšovať, šľachtením a genetickou modifikáciou. Lektíny, ktoré sú termostabilné a odolné voči tráviacim enzýmom, sa viažu na povrch tráviaceho traktu, spôsobujú zvýšenú priepustnosť tenkého čreva, majú antinutričné účinky a sú zodpovedné za mnohé alergické, autoimunitné a iné nežiaduce reakcie organizmu.

V súčasnosti je najviac preskúvaný lektín WGA (wheat germ aglutinin), ktorý sa vďaka (nielen) genetickej modifikácii a modernému spôsobu výroby potravín stále vo väčšej miere nachádza nielen v pšeničných a iných obilninových produktoch, ale aj vo väčšine bezgluténových a dokonca aj necereálnych rastlinných potravinách.

Ďalšou významnou súvislosťou sú najnovšie poznatky z nutrietiky. Stretla som sa s výsledkami prieskumov, ktoré naznačujú v našej populácii vysoký, až 30 percentný výskyt tých genetických polymorfizmov, ktoré znamenajú vrodenú predispozíciu na vznik celiakie. Či sa však gén stane aktívnym, záleží primárne od epigenetických faktorov, v tomto prípade najmä od zloženia jedálneho stola.

Ako by teda celiatik mal vnímať svoj jedálny lístok?

V prvom rade ako obrovskú príležitosť jesť potraviny s vysokou nutričnou hodnotou. Každá potravina má totiž niečo ako svoje nutričné skóre. Toto skóre je definované: kvalitou, obsahom a pomerom makroživín, obsahom mikroživín a čo je veľmi dôležité - obsahom tzv. antinutrientov. Antinutrienty sú látky, ktoré znižujú vstrebateľnosť živín, sťažujú trávenie a / alebo zvyšujú priepustnosť tenkého čreva a podporujú tak vznik autoimunitných a zápalových reakcií organizmu.

Stretávam sa často s tým, že ľudia, ktorým diagnostikovali celiakiu sa začínajú upriamovať na „náhrady“. Náhrady chleba,

náhradu keksíkov, náhradu cestovín a podobne. Je nesmierne dôležité si uvedomiť, že absolútna väčšina týchto náhradných potravín má z nutričného hľadiska prinajmenšom veľmi problematické zloženie. Väčšinou je však priamo nevhodná, či už pre celiatikov, alebo celkovo pre ľudí s tráviacimi ťažkosťami. Tieto náhradné potraviny obsahujú zväčša vysoké množstvá rastlinných bielkovín (ktoré sú zdrojmi lektínov a ďalších antinutrientov), sú primárne vysokosacharidové (čiže podporujú kolísanie hladín krvného cukru) a keďže za ich výrobou je často komplikovaný potravinársky proces, aby tieto potraviny vôbec nejako vyzerali a chutili, nezriedka sú plné ďalších neželaných látok, aditív, konzervantov, farbív a dochucovadiel. Obrovská negatívna pozornosť, ktorú si za ostatné desaťročie získal glutén, a s tým súvisiace až hysterické vyhýbanie sa lepku, robí ľuďom v podstate medvediu službu.

Na aké potraviny by sme sa teda mali zamerať?

Zo zdravotného aj chuťového hľadiska, ďaleko optimálnejšie ako loviť vo vodách rôznych náhrad, je spoľahnúť sa na tzv. prirodzené potraviny, z rastlinných je to hlavne zelenina, ovocie, orechy, vybrané oleje (kokosový a olivový) a zo živočíšnych všetky druhy a typy mäsa (vrátane masťnejších druhov), vajčka, vybrané mliečne produkty (ideálne z ovčieho mlieka a fermentované). Takto zložený jedálny lístok má obrovské spektrum zdravotných benefitov. Nevedie k prejedaniu (keďže nespôsobuje veľké výkyvy glykémie), je nutrične extrémne bohatý – kvalita bielkovín je neporovnateľne vyššia v živočíšnych ako v rastlinných zdrojoch, a vďaka vysokému obsahu zeleniny a ovocia je takýto jedálny lístok bohatý na vitamíny, minerály a antioxidanty.

Výskyt celiakie sa podľa štatistík zvyšuje. Potvrďuje to aj vaša lekárska prax?

Je možné, že štatistiky sú ovplyvnené aj lepšou a presnejšou diagnostikou. Na druhej strane jednoznačne pribúda pacientov s tráviacimi ťažkosťami a ďalšími zdravotnými komplikáciami, ktoré súvisia priamo aj nepriamo s výživou. Prichádzajú ľudia s chronicky bolestivým trávením, kŕčmi, hnačkami, zápchami, nafukovaním... s ekzémami, alergiami. Ako doplnkovú metódu diagnostiky používame aj testy potravinových intolerancií. U nadpolovičnej väčšiny pacientov testy preukážu istý stupeň intolerancie na obilniny. Čo je však ešte oveľa dôležitejšie – u všetkých pacientov prichádza pri úprave stravy k dlhodobému a merateľnému zlepšeniu zdravotného stavu. Úpravu stravy riešime individuálne, základom je však vylúčenie novodobých „junk food“ a rôznych spracovaných potravín (keksy, sladkosti, polotovary a podobne), ďalej náhrada obilninových a sacharidových príloh zeleninou. Tento metodický prístup sa nám veľmi dobre osvedčil aj u celiatikov. Navyše, pri zmene stravy sa menia aj chute. Takmer všetci naši pacienti popisujú, že prirodzená strava im po čase chutí oveľa viac a chuť na sladkosti a pečivo doslova mizne.

PALEO CENTRUM

Personalizované nutričné poradenstvo
a liečba stravou



- ✓ Tráviace ťažkosti
- ✓ Potravinové intolerancie
- ✓ Obezita a nadváha
- ✓ Celiakia
- ✓ Autoimunitné ochorenia
- ✓ Znížená imunita
- ✓ Alergie
- ✓ Nálada a duševné zdravie
- ✓ Metabolické poruchy

Ako by ste sa mali stravovať vzhľadom na váš vek, zdravotný stav a osobné ciele?
Pomôžeme vám dosiahnuť optimálnu hmotnosť a zlepšiť svoj zdravotný stav.
Personalizovaná úprava stravy hrá významnú rolu v prevencii a liečbe chronických
a civilizačných ochorení.

Medicínske služby a poradenstvo

- ✓ Odborné lekárske vyšetrenia
- ✓ Konzultácie s nutričným profesionálom
- ✓ Individuálne programy zamerané na konkrétny cieľ
(doplnková liečba, chudnutie a ďalšie)
- ✓ Personalizované nutričné plány
- ✓ Testy potravinových intolerancií
- ✓ Genetické testy

Paleo centrum s.r.o.



Ambulancia liečby stravou
Poliklinika Mlynská dolina
Staré grunty 56, Bratislava
+421 905 97 97 61
info@paleo.sk

Celodenná strava pre celiatikov

Paleo v krabičkách – každý deň 5 zdravých jedál

- ✓ Hotová varená strava k vám domov alebo do práce, dovoz v cene
- ✓ Celodenná strava: raňajky, desiata, obed, olovrant a večera
- ✓ Nutrične extrémne bohatá
- ✓ Pestrá a chutná: vyše 150 originálnych receptov
- ✓ Z kvalitných surovín
- ✓ Prirodzene bezlepková
- ✓ Bratislava a okolie, Nitra, Piešťany, Sereď a ďalšie



www.paleo.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 vdýchne 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 zaťaženie, 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 trávacie 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 lekární a kupujeme kapsule... A na čo? Varením sa znehodnocujú bielkoviny, ovocné cukry (surové ovocie môžu aj diabетици, 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 sú reťazce atómov, ktoré neslúžia len ako stavebné kamene pri tvorbe bielkovín, ale zúčastňujú sa všetkých činností 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, [f Zelené Slnko](https://www.facebook.com/zeleneslnko)**

www.zeleneslnko.sk

MACA PERUÁNSKA

**Doplnok stravy
pri bezlepkovej diéte**

- ✓ Skvelý doplnok minerálov, vitamínov, aminokyselín pri bezlepkovej diéte
- ✓ Stimuluje sexuálne funkcie a zvyšuje libido
- ✓ Pomáha prekonávať nepríjemné syndrómy pri menopauze, znižuje návaly horúčavy
- ✓ Priaznivo ovplyvňuje akné a osteoporózu
- ✓ Zlepšuje imunitu, podporuje nárast fyzickej a psychickej výkonnosti
- ✓ Antibiotické a antiseptické účinky
- ✓ Podporuje funkciu mozgu a pamäti
- ✓ Eliminuje predmenštruačné stavy a menštruačné bolesti



Maca je rastlina veľmi bohatá na minerály, obsahuje rastlinný vápnik, draslík, železo, organickú síru, jód, zinok, mangán, horčík, fosfor, selén a med. Ďalej obsahuje vitamín C, niacín a vitamíny B6 a B12. Maca je tiež bohatým zdrojom aminokyselín a fytosterolov - rastlinných sterolov schopných odbúravať "zlý" cholesterol. Maca pomáha udržiavať rovnováhu hormonálneho systému, má okrem iného aj pozitívny vplyv na plodnosť mužov aj žien. Má priaznivý účinok na celkovú kondíciu, váhový prírastok pri vysilujúcich chorobách, zvyšuje chuť k jedlu. Prášok môžete konzumovať samostatne alebo pridaním do jedál, ovocných kokteíl, čerstvých štiav, mlieka, polievok, ovocných šalátov, jogurtov, pudíngov, či do rôznych dezertov a sladkých kreácií.

V našom internetovom obchode

www.tribulus-kotvicnik.sk

nájdete tri rôzne druhy MACY
v BIO kvalite za skvelé ceny

Využite zľavu vo výške 15%
pri nákupe u nás

kód kupónu: **MAC16**

Zľavu môžete uplatniť aj pri
telefonickej objednávke na čísle 0948 215 991

LOSOS SO ŠPARGLOU



300 g lososa
30 g masla
1/2 stredne veľkého zeleru
1 strúčik cesnaku
1 malá čili paprička

1 PL olivového oleja
dva väčšie zemiaky
citrón, soľ, čierne korenie, petržlenová vňať
a na podávanie uvarená špargľa
alebo zelený hrášok

Lososa dáme na rozpálenú panvicu s olivovým olejom najskôr kožou dolu a opekáme z každej strany asi 4 minúty. Keď je pekne prepečený vyberieme ho z panvice a do tej istej panvice dáme maslo, na plátky nakrájaný cesnak a čili podľa chuti. Cesnak opekáme do zlatista. Lososa vložíme naspäť do panvice a necháme prehriať.

Očistený zeler nakrájame na kocky a dáme variť do osolenej vody. Asi po 5 minútach pridáme nakrájané zemiaky a varíme asi 15 - 20 minút až kým zeler zmäkne a uvaria sa aj zemiaky. Scedíme, pridáme trochu masla, popučíme a zelerové zemiaky máme pripravené.

Na tanier dáme zelerové zemiaky, plátok lososa a polejeme maslovou omáčkou s cesnakom a čili. Trochu okoreníme a servírujeme s plátkom citróna, uvarenou špargľou alebo zeleným hráškom.

NEMUSÍTE
ROZBALOVAŤ
CELÉ BALENIE



Kvalitné ryby

od spoločnosti RYBA Košice

INDIVIDUÁLNE VÁKUOVO BALENÉ –
SPOTREBUJETE IBA TOLKO, KOLKO POTREBUJETE –
PRÉMIOVÁ KVALITA



ZUBÁČ

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



LOSOS

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



PSTRUH

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



TRESKA

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

PLATESA NA DOMÁCI SPÔSOB



4 porcie



varenie



pečenie



25 minút

SUROVINY:

- 4 veľké filety platesy
- 500 ml bieleho vína
- zelená petržlenová vňať
- mleté čierne korenie, červená paprika, soľ
- 150 g šampiňónov
- 300 ml mlieka
- 50 g masla na podusenie šampiňónov
- 50 g masla
- 50 g hladkej múky

POSTUP:

Filety poukladáme na pekáč, osolíme, okoreníme, posypeme nasekanou zelenou petržlenovou vňaťou, zalejeme bielym vínom. Prikryjeme papierom, ktorý sme potreli maslom a upečieme na miernom ohni domäkka. Omáčka: Do horúceho masla vsypeme múku, za stáleho miešania trochu speníme, zalejeme mliekom, osolíme, okoreníme a za občasného premiešania pomaly varíme cca 10 min. Uvarenú omáčku ihneď precedíme. Nasekané šampiňóny podusíme osobitne na masle, a keď sú mäkké, pridáme ich do omáčky, ktorú za stáleho miešania ešte chvíľu povaríme. Omáčku podávame osobitne. Ako prílohu odporúčame cestoviny, alebo zemiaky.

Balí: RYBA Košice spol. s r.o., Južná trieda 54, 040 01 Košice
Bezplatný zákaznícky servis: + 421 800 188 881, www.ryba.sk

Grilované kurča

Zloženie:

600 g kuracích prs,
8 ks dlhých vetvičiek rozmarínu,
300 g cukety,
300 g baklažánu,
1 žltá paprika,
1 zelená paprika,
390 g **Podravka krájaných paradajok**,
1 lyžicu **Podravky ochucovadla Stredomorie**,
70 ml Prosecca,
30 ml olivového oleja,
10 lístkov šalvie,
soľ,
čierne korenie.



Príprava:

Kurča nakrájame a okoreníme. Papriky, cuketu a baklažán nakrájame na kocky rovnakej veľkosti. Z rozmarínu urobíme špíz tak, že 2/3 dĺžky každej vetvičky rozmarínu očistíme od lístkov a na vetvičku napichneme kúsky kurčaťa, papriky, cukety a baklažánu. Posypeme Podravkou Stredomorie a grilujeme. Lístky šalvie jemne opražíme na olivovom oleji, pridáme krájané paradajky, Prosecco, soľ a korenie. Omáčku zredukujeme a podávame ku grilovanému špízu.

Tip stredomorskej kuchyne: tieto špízy sú najchutnejšie s bielym mäsom (kuracina, morčacina). Ak použijete morčacinu, nakrájajte ju na kocky, posypte Podravka ochucovadlom Stredomorie a nechajte v olivovom oleji niekoľko hodín, aby mäso po grilovaní ostalo šťavnaté.

Paradajkové potešenie zo Stredomoria

Zloženie:

1 cibuľa,
2 strúčiky cesnaku,
140 g **Podravka paradajkového pretlaku**,
390 g **Podravka krájaných paradajok s bazalkou a oreganom**,
500 ml vody alebo zeleninového vývaru,
olivový olej,
kyslá smotana,
korenie,
soľ,
trstinový cukor,
parmezán,
bazalka na ozdobenie.



Príprava:

Na rozohriatom oleji osmažíme nakrájanú cibuľu a prelisovaný cesnak. Pridáme paradajkový pretlak a krájané paradajky s bazalkou a oreganom. Ochutíme soľou, korením a trstinovým cukrom. Varíme približne 10 minút. Pridáme zeleninový vývar alebo vodu, všetko spolu premiešame a necháme zovrieť. Servírujeme s kyslou smotanou, parmezánom, ozdobené lístkom bazalky.

Tip stredomorskej kuchyne: ak ste milovníkom pikantných jedál, odporúčame Podravka krájané paradajky s chilli.



CHUŤ STREDOMORIA



Pomocníci do zdravej bezlepkovej kuchyne

Varenie či pečenie v „bezlepkovej“ kuchyni sa istým spôsobom nelíši od bežnej kuchyne, čiže nie je nutné vymýšľať iné recepty či postupy. Jedinou „podmienkou“ je vylúčiť všetky zdroje lepku, keďže celiakia je charakterizovaná trvalou neznášanlivosťou bielkovín obilnín, a to najmä pšenice, jačmeňa, ovsa a raže.

Dá sa povedať, že strava celiatika je vo svojej podstate v porovnaní s bežnou stravou zdravšia. Faktom ale zostáva, že na strane druhej je časovo, no predovšetkým finančne náročnejšia. V súčasnosti už nie je veľkým problémom kúpiť na prípravu bezlepkových jedál potrebné ingrediencie, keďže obchodov s takýmto sortimentom pribúda. Už aj v klasických obchodoch nájdete množstvo hotových potravín označených ako bezlepkové – teda so symbolom preškrtnutého klasu. Problémom však naďalej ostáva vysoká cena bezlepkového tovaru. V mnohých reštauráciách vám dokážu na požiadanie pripraviť aj jedlo pre celiatikov, predsa len aj v tomto prípade často platí, že doma pripravené jedlá a nápoje sú lepšie a viete s úplnou istotou čo jete a pijete.

Na prvý pohľad sa môže zdať, že príprava bezlepkových jedál sa nedá zvládnuť. Nie je to však pravda, stačí mať trochu trpezlivosti a nebáť sa experimentovať. Sami uvidíte, že aj doma pripravené bezlepkové pokrmy budú nakoniec stáť za to. Pomôcť vám v tom môžu aj mnohé praktické kuchynské spotrebiče. Život v kuchyni aj pri príprave bezlepkových jedál vám jednoznačne uľahčí kuchynský robot. **PHILIPS HR7762/90** je malý multifunkčný „zázrak“, ktorý zvládne až 28 funkcií a uľahčí vám prácu napr. pri strúhaní, krájaní, sekaní či drvení. Vďaka objemu pracovných misiek zvládnete prípravu až piatich porcií naraz. Jeho masívna základňa stojí pevne aj pri miesení cesta. Netreba sa preto báť ani prípravy múčnych jedál. Stačí len, ak namiesto pšeničnej múky použijete bezlepkové múčne zmesi. Nezabúdajte ale, že bezlepková múka saje viac vody, takže múky môžete pokojne použiť o čosi menej. A aby sa vám hotový výrobok menej drobil, keďže z bezlepkovej múky je krehkejší, pridajte trochu orechov, oleja, jogurtu, medu

alebo vajec a na nadľahčenie cesta o niečo viac prášku do pečiva. Pri pečení zákuskov a koláčov nezabúdajte používať papier na pečenie.

V jedálničku celiatikov má svoje „pevné“ miesto aj ryža, zemiaky, strukoviny, kukurica, sója či cícer. Pri príprave jedál z týchto ingrediencií môžete popustiť uzdu svojej fantázii, variácií je nespočetne veľa. A keď pritom siahnete po šikovnom pomocníkovi, ktorý vám varenie uľahčí, máte zaručenú rýchlu a pohodlnú prípravu jedál. Kvalitný elektrický hrniec ponúka jednoduché automatické programy pre rôzne druhy pokrmov. Hrúbka vnútornej nádoby je tiež dôležitá, zabezpečuje totiž rovnomernú distribúciu tepla pre dokonalo uvarené jedlá. Navyše máte istotu, že sa z jedla nestratia potrebné vitamíny a chuť zostane plnohodnotná. Praktická funkcia 24 hodinového časovača vám umožní pripraviť si suroviny vopred a neskôr si sadnúť k čerstvo dovarovanému pokrmu. **Philips Multicooker HD3037/70** ponúka všetky spomenuté funkcie. Jeho vonkajší obal je vyrobený z nehrdzavejúcej ocele, čo je estetické a zároveň praktické na údržbu. Vnútorná nádoba je odnímateľná a môžete ju umývať v umývačke riadu. Elektrický hrniec môžete použiť napr. aj na ohrev zeleniny, ktorá taktiež nie je celiatikom cudzia.

Tip na záver

A ak máte radi zdravé šťavy z čerstvého ovocia a zeleniny či chutné smoothies plné vitamínov, odšťavovač **Philips HR1871/70** je pre vás ako stvorený. Z ovocia či zeleniny vytlačí maximum a za pár minút máte lahodný nápoj plný vitamínov v každom dúšku.

PHILIPS





- Garantovanie bezlepkovosti
- Bez pridaného glutamanu
- Bez konzervantov
- Prirodzene neobsahujú mlieko



Tradičná žilinská treska je teraz ešte zdravšia

Kto by nepoznal chuť tradičnej slovenskej rybacej pochúťky – tresky v majonéze? A ruku na srdce, kto z nás by ju nemiloval? Dobrá správa pre nás, ľudí s celiakiou je, že si tresku v rámci našej diéty nemusíme vôbec odopierať. A dokonca si ju môžeme teraz vychutnať ešte zdravšiu – vďaka vylepšeniam, s ktorými prichádza výrobca najobľúbenejšej tresky u nás, Ryba Žilina.

Ryby by mali mať v jedálničku celiatikov a ľudí na bezlepkovej diéte dôležité miesto. Sú totiž bohatým zdrojom bielkovín, lipidov, minerálnych látok a vitamínov. Vedci už pred viac ako 30 rokmi zistili, že omega-3 masné kyseliny, ktoré sa nachádzajú aj v rybom mäse blahodarne pôsobia na ľudský organizmus. Potvrzuje to aj známa slovenská odborníčka na zdravú výživu MUDr. Alžbeta Béderová: „Ryby sú skutočne bohaté na množstvo minerálov a vitamínov a vďaka prítomnosti omega-3 mastných kyselín by nemali chýbať na tanieri v žiadnej slovenskej domácnosti.“

Vedeli ste o tom, že na Slovensku máme s rybím priemyslom bohatú tradíciu? Významnú úlohu v nej má už od 30-tych rokov minulého storočia žilinská firma Eletko, ktorú poznáme dnes pod názvom Ryba Žilina. Tento podnik patrí medzi najväčších výrobcov rybacích a lahôdkových šalátov a tiež spracovávateľov rýb na Slovensku. Vďaka Rybe Žilina sa na slovenské stoly dostávajú kvalitné sladkovodné a morské ryby – či už ako mrazené, ktoré môžete upraviť podľa svojho receptu, alebo ako hotové rybacie pochúťky, z ktorých najznámejšia je jednoznačne tradičná žilinská Treska Exklusiv v majonéze. Tento legendárny slovenský výrobok, ktorý má svoj kredit nielen doma ale aj za hranicami našej krajiny, neobsahuje lepek ani laktózu.

V kombinácii s bezlepkovým pečivom či zeleninou prílohou je bezpochyby skvelou alternatívou rýchlych raňajok, občerstvenia počas pauzy v práci, ale aj chutnej večere s rodinou alebo priateľmi.

Vynovená navonok aj vo vnútri

Tradičná žilinská treska je odteraz ešte zdravšia, lahodnejšia a prichádza v novom balení. Spoločnosť Ryba Žilina vylepšila receptúru produktov Treska v majonéze a Treska v majonéze Exklusiv (s vyšším, až 45-percentným podielom treskovitých rýb). „V oboch produktoch sme po novom nahradili umelé sladidlo sacharín ako syntetickú látku prírodným cukrom, pričom podiel cukru v treske neprevyšuje 3%,“ hovorí Tibor Ďurana, marketingový manažér spoločnosti Ryba Žilina. Navyše, v klasickej Treske v majonéze z Ryba Žilina už odteraz nenájdete žiadne umelé zahusťovadlá. S cieľom ponúknuť zdravšiu a pritom stále rovnako chutnú alternatívu nahradil výrobca doterajšie zahusťovadlo kvakou, typickou slovenskou zeleninou, ktorá bola v minulosti na našom území v jedálničku veľmi rozšírená. Kvaku či inak povedané aj turín naše staré mamy veľmi dobre poznali a obľubovali, pretože je bohatým zdrojom vitamínov a minerálov - obsahuje dôležitý vitamín C a A, ako aj vitamíny B1, B6 a E.

Všetky tieto pozitívne zmeny prichádzajú spolu s novým dizajnom. Tradičnú slovenskú pochúťku z rýb vhodnú aj pre celiatikov môžete odteraz nájsť v predajniach v nových obaloch. Pravá žilinská treska v majonéze nesie odteraz nový, zjednocujúci prvok ryby na obale. Ryby, ktorá je na pultoch medzi produktami ostatných výrobcov znakom tresky tej najlepšej kvality overenej časom.



Tradičná žilinská treska v majonéze je teraz ešte zdravšia – neobsahuje umelé sladidlo ani umelé zahusťovadlo.



Tresku v majonéze Exklusiv s vysokým podielom rýb dostanete teraz aj v novom, rodinnom balení – v sklenenej dóze, ktorú môžete v domácnosti aj ďalej využiť.



Vaša obľúbená,
PRETO
bez lepku!



...a veľa ďalších **bezlepkových** produktov



140g



140g



140g

Slané praclíky z quinoa múky

250 g bezlepkovej múky
(Schär Mix-it, Schär Bread, Doves Farm, Jizerka)
a na podsypanie pri tvarovaní praclíkov
100 g múky z quinoa
250 g uvarených nastrúhaných zemiakov (varný typ B, C)
150-200 ml vody alebo rastlinného mlieka (ryžové, sójové)
objem tekutiny závisí na druhu použitej múky (každá saje trochu inak), začnite s 150 ml, prípadne prilejete
130 g tuku Stelly
1 vrchovatá kávová lyžička guarovej múčky
1 PL maku + mak alebo sezam na posypanie
soľ podľa chuti + hrubá soľ na posypanie
teplá voda na potretie

1. Nastrúhané zemiaky, múku, soľ a polievkovú lyžicu maku premiešame v miske a nastrúhame k zmesi vlašný tuk. Vypracujeme rukou vláčne cesto, ktoré vložíme do igelitového vrečka a necháme v chladničke aspoň 2 hodiny odpočinúť.

2. Rúru rozohrejeme na 185-190 °C. Plech si vyložíme papierom na pečenie. Cesto vyberieme z chladničky, necháme chvíľku odležať. Z cesta odkrajujeme kúsky, ktoré na pomúčenej ploche vytvárame do hadíka a vytvoríme praclík (veľkosť asi 4 cm). Praclíky preložíme na plech. Pred pečením ich potrieme vlažnou vodou a posypeme makom či sezamom, prípadne hrubou soľou. Pečieme dozlata vo vyhriatej rúre 30-35 minút.



Radčina kuchačka bez lepku

Radka Vrzalová

Začínate žiť bezlepkovo a ste celkom stratení v množstve informácií, ktoré k vám plynú zo všetkých možných strán? Potrebujete poradiť, ako začať? Potom práve táto kniha renomovanej českej autorky Radky Vrzalovej je pre vás tá pravá. Nájdete v nej rýchlokurz bezlepkového varenia v domácich podmienkach pre začiatočníkov, poradí vám, ako sa „bezlepkovo správať“, čo si všímať pri nakupovaní, čo sa dá a nedá zohnať a veľa ďalších informácií. A samozrejme nebola by to kuchárka, keby vám neprinesla veľké množstvo naozaj lahodných receptov. Ak ste sa snád domnievali, že bezlepková diéta znamená, že odteraz sa už dobre nenajete, že všetko už bude chuť „čudne“, tak vás autorka rozhodne vyvedie z omylu. Budete veľmi prekvapení, ako dobre a chutne sa budete stravovať. Prajeme vám veľa zábavy pri varení a veľa nových bezlepkových gurmánskych zážitkov s Radkinou kuchárkou.

www.grada.sk

Lieskovo orieškové rožky alebo slimáky

Na cesto:

250 g varených nastrúhaných zemiakov (typ B, C)
135 g cirokovej hladkej múky + na podsypanie
135 g zemiakového škrobu + na podsypanie
100 g tuku Stella
1 celé vajce
100 g práškového cukru a 1 cukor s pravou vanilkou
1 kávovú lyžičku guarovej múčky
1/2 bezlepkového prášku do pečiva
1/2 pudingového prášku s vanilkovou príchuťou
1 polievkovú lyžicu kôry z bio citróna

Na orieškovú náplň:

170 g lieskovo orieškovej múky
100 g práškového cukru + 1 cukor s pravou vanilkou
1 polievková lyžica tuzemáku alebo orieškového likéru
250 ml sójového či ryžového mlieka (môže byť mandľové)
3 polievkové lyžice marhuľovej marmelády
rozšľahané vajce na potretie
drvené oriešky či mandle na ozdobu
práškový cukor na posypanie + papier na pečenie



Tieto rožky môžete upiecť na nedeľu alebo na Svätého Martina, to budete úplne in. Z cesta, ktoré je pekne tvárne, môžete vytvoriť závin a z neho malé roládky či slimáčiky a získať tak báječné čajové vianočné pečivo.

1. Zo strúhaných zemiakov, múky, guaru, škrobu, pudingu, cukrov, citrónovej kôry, prášku do pečiva a kúskov tuku vymiešame vláčne cesto, ktoré necháme pol hodiny odpočinúť zabalené v igelitovom vrecku v chladničke.
2. Oriekovú múku zmiešame v miske s cukrami. Rastlinné mlieko uvedieme do varu s alkoholom a naraz prisypeme orieškovo-cukrovú zmes a pridáme marhuľovú marmeládu. Vymiešame orieškovú hmotu na plnenie cesta. Po vychladnutí môžeme touto hmotou naplniť trezírovacie vrecko s voľnou špičkou pre plnenie rožkov. Pre plnenie závinu na roládky hmotu necháme v hrnčeku vychladnúť voľne.
3. Rúru vyhrejeme na 180 ° C. Cesto vyberieme z chladničky a vyvaľkáme na hrúbku asi 1 cm (podsypávame zmesou cirokovej múky a škrobu). Ak chceme piecť rožky, vykrajujeme trojuholníčky, ktoré plníme na najširšej strane orieškovou zmesou a potom od tejto strany k špičke trojuholníčka zrolujeme rožtek.
4. Ak budeme piecť slimáčiky, vyvaľkané cesto potrieme orieškovou zmesou, v polovici rozkrojíme na polovicu a od krajov k stredu zrolujeme dve rolády, ktoré narežeme na 1 cm široké kúsky, vzniknú malé roládky alebo slimáky, ktoré kladieme na plech vyložený papierom na pečenie štruktúrou roládky smerom nahor a potrieme rozšľahaným vajcom. Pečivo posypeme sekanými orechmi a pečieme dozlaťa 25 minút, rožky 30 minút.
5. Plech s pečivom dáme po upečení vychladnúť na mriežku a pocukrujeme. Pečivo vydrží v plechovej dóze až tri dni.

Milí celiatici,

pošlite nám na e-mail: info@bezlepku.sk s predmetom mailu **Radčina kuchačka bez lepku**, vaše obľúbené a odskúšané recepty na bezlepkové jedlá a desiatim z vás pošleme knihu, ktorú vám venuje vydavateľstvo **Grada Publishing, a.s. pod názvom Radčina kuchačka bez lepku**

Dojčenská výživa vždy poruke!



NOVINKA

Bez škrobu



PREČO PRÁVE OVKO?

- ✓ popri tradičných dojčenských výživách aj nové praktické balenie bez skleneného odpadu...
- ✓ Vaše dieťa si ich môže vychutnať kdekoľvek a kedykoľvek
- ✓ rýchla a zdravá výživa pre Vaše dieťaťko
- ✓ do prírody, na výlet, na prechádzku alebo ako rýchla pochúťka
- ✓ chuť, ktorá poteší a ktorú poznáte
- ✓ vhodná na každú príležitosť

VÝHODY DOJČENSKEJ VÝŽIVY

- ✓ **bezgluténový výrobok**
- ✓ bez prídavku cukru
- ✓ neobsahuje konzervačné látky
- ✓ neobsahuje arómu a umelé farbivá
- ✓ obsahuje vitamín C
- ✓ obsahuje prírodné cukry

Nakupujte výhodne v našom e-shope!!!

eshop.novofruct.sk



Tradícia výroby dojčenskej výživy od roku 1975 je zárukou výbornej chuti a vysokej kvality už 40 rokov.

Dojčenské výživy zn. OVKO sú najpredávanejšie dojčenské výživy na Slovensku!*

* Zdroj: AC NIELSEN - dáta v počte predaných kusov v SR rok 2014, r. 2013, r. 2012. (Predajne s potravinami, so zmesným tovarom a lekárne).



NOVOFRUCT SK, s.r.o.,
Komárňanská cesta 13, 940 43 Nové Zámky, Slovenská Republika,
Tel./fax: 00421 35 69 24 111, 69 24 112, e-mail: info@novofruct.sk,
www.ovko.sk, www.novofruct.sk



Zázrak z medu

MARLENKA®

podľa staroarménskej rodinnej receptúry



BEZ LEPKU ✓
Bez konzervačných látok ✓
Bez umelých farbív ✓

Máte radi MARLENKU?

Prinášame prvé **bezlepkové výrobky**.
Nechajte sa osloviť výbornou chuťou,
tradičnou receptúrou, vláčnym
korpusom a lahodným krémom.

www.marlenka.cz

facebook.com/MarlenkaOfficial



Bezlepkové medové guličky
MARLENKA® 235g



Bezlepková medová torta
MARLENKA® s orieškami 800g

Amaretto Latte



Ingrediencie:

- Espresso Julius Meinl/35 ml
- Amaretto/20 ml
- Napenené mlieko

Postup:

Do pohára nalejeme 20 ml voňavého Amaretta. Opatrne ho dolejeme napeneným mliekom a necháme chvíľku odstáť. Na záver opatrne prilejeme espresso Julius Meinl.

Ovocná symfónia



Ingrediencie:

- Ovocná zmes rakytník rešetliakový od Julius Meinl/250 ml
- Kúsky jablák a pomarančov
- Hrozienska
- Celá škorica

Postup:

Najprv vylúhujeme rakytníkovú zmes, ktorú necháme extrahovať 5 až 10 minút. Do prázdneho pohára nasypeme hrozienska a škoricu a potom ich zalejeme pripravenou ovocnou zmesou. Na záver pridáme kúsky ovocia a premiešame.



Novinka

KVALITNÉ TABUĽKOVÉ

ČOKOLÁDY



Viac informácií
o ďalších výrobkoch
nájdete na
www.carla.cz

Bezlepkové cereálie Nestlé Corn Flakes a Gold Flakes pre celú rodinu

Bezlepkové cereálie Nestlé Corn Flakes a Gold Flakes neobsahujú stopy pšeničnej múky, a preto sú vhodné pre celiatikov. Vhodné sú aj pre tých, ktorí chcú túto bielkovinu zo svojho jedálnička v rámci životného štýlu vynechať. Nestlé Corn Flakes a Gold Flakes si navyše zachovávajú pôvodnú chuť obľúbených kukuričných lupienkov, takže si teraz môžete užiť vynikajúce raňajky bez starostí!

Pokiaľ trpíte neznášanlivosťou lepku alebo sa iba chcete zámerne vyhnúť tejto zložke, sú nové **bezlepkové cereálie** pre vás to pravé. Lepok alebo glutén je zmes bielkovín, ktoré sa vyskytujú v pšenici, žite a jačmeni. Ľudia, ktorí trpia neznášanlivosťou lepku, sú nútení sa vyhnúť všetkým potravinám, ktoré v sebe túto látku obsahujú. Novinky **Nestlé Corn Flakes** a medové **Gold Flakes** sú označené symbolom pre **bezlepkové potraviny (preškrtnutý klas)** a zaručujú, že kukuričné lupienky žiadny lepok neobsahujú a pritom majú stále vynikajúcu a jedinečnú chuť, na ktorú ste zvyknutí. Navyše obsahujú 5 vitamínov.





Zázrak z medu

MARLENKA®

podľa staroarménskej rodinnej receptúry

BEZLEPKOVÉ NOVINKY MARLENKA®

Spoločnosť MARLENKA international, s.r.o, výrobca medových tort MARLENKA pôsobí na trhu od roku 2003. Založil ju Armén Gevorg Avetisjan so svojou sestrou vo Frýdku-Místku. Medzi produkty už nepatria iba medové torty, ale i ďalšie delikatesy MARLENKA, ktoré sa vyrábajú podľa staroarménskej rodinnej receptúry. V súčasnej dobe exportujeme do 36 krajín sveta, naša výroba podlieha prísnyim potravinárskym štandardom a sme majiteľmi certifikátov IFS a BRC.

Všetci naši spotrebitelia sú pre nás inšpiráciou, a stále sa snažíme reagovať na požiadavky trhu. Medzi našimi priaznivcami sú aj ľudia, ktorí by radi vyskúšali medovú tortu MARLENKA®, ale nemôžu si ju vzhľadom k svojim špeciálnym požiadavkám na výživu dopriať. Preto na trh uvádzame prvé bezlepkové produkty: BEZLEPKOVÁ MEDOVÁ TORTA MARLENKA® s orieškami a BEZLEPKOVÉ GULIČKY.

Ako je našim štandardom, všetko je BEZ konzervačných látok a BEZ umelých farbív s použitím starostlivo vybraných surovín. Nechajte sa osloviť tradičnou chuťou, vláčnym korpusom a lahodným krémom a to všetko NOVÉ BEZ LEPKU.



Ochutnajte Caro Ricoré najnovšie bez lepku!

Obľúbený rozpustný nápoj Nestlé Caro Ricoré má **novú bezlepkovú receptúru**, v ktorej sa spája to najlepšie z kávy a čakanky. Prebudzte svoje zmysly s Caro Ricoré - lahodným rozpustným nápojom, ktorý neobsahuje lepok, a preto je vhodný pre celiatikov i pre tých, ktorí chcú túto bielkovinu zo svojho jedálnička vynechať. Najnovšie je dostupné v praktickom 150 gramovom balení so zipsom, ktoré môžete mať vždy po ruke.

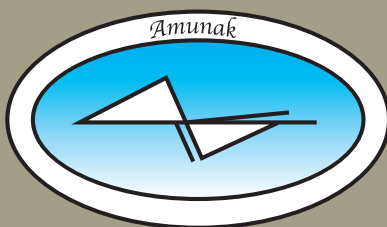
Nové bezlepkové Caro Ricoré prichádza s vylepšenou receptúrou, ktorá poteší vaše chuťové bunky. Obľúbený kávovínový nápoj teraz **obsahuje 60 % kvalitnej praženej rozpustnej kávy, 40 % rozpustnej čakanky a žiadny lepok**. Vďaka tomu si ho môžu dopriať aj ľudia trpiaci celiakiou, teda neznášanlivosťou lepku. Novinka je na obale označená symbolom pre bezlepkové potraviny (preškrtnutý klas). Tento symbol zaručuje, že Caro Ricoré žiadny lepok neobsahuje.

Nápoj Ricoré vás ráno naladí do nového dňa a je len na vás, či si ho pripravíte len s horúcou vodou alebo zjemníte mliekom. Svoju chvíľu s lahodným Caro Ricoré ale nemusíte nechávať iba na ráno. Vďaka novému praktickému baleniu si ho môžete vychutnať kedykoľvek počas dňa a užiť si okamžitý príliv energie.

Nestlé Caro má pre každého to pravé. Šálka cereálneho nápoja Caro Originál pripraveného podľa návodu s mliekom dodá telu potrebný vápnik a spestrí pitný režim. Rozpustný nápoj bez kofeínu a pridaných cukrov si môžu dopriať aj tehotné a kojace ženy, deti a ľudia s vysokým krvným tlakom. Nápoj Caro Active obsahuje okrem praženého jačmeňa, žita a čakanky aj inulín – zdroj rozpustnej vlákniny. Povzbudzujúce Caro Ricoré si môžu vďaka novému bezlepkovému zloženiu vychutnať aj ľudia trpiaci celiakiou. Tento nápoj s obsahom 60 % rozpustnej kávy vám spríjemní ranné vstávanie.

www.caro.sk





Amunak

V roku 2010 sa v srdci valašských hôr zrodila firma **Amunak**, zaoberajúca sa výrobou racionálnej výživy.

Táto certifikovaná firma ISO 9001, KEZ a zavedeným systémom kvality HCCP sa sústreďuje najmä na výroby vhodné pre vegetariánov a vegánov.

Ďalšou prioritou je **90 % bezlepkovosť potravín**.

Konzumentom s alergiou na laktózu môžeme odporučiť ryžové dezerty. V ponuke zo skupiny strukovinovo - obilninových nátierok používame alu obaly, ktoré uvítajú predovšetkým ľudia, ktorí radi cestujú. Rodiny zaiste uvítajú 120 g balenie.

Ponúkame aj výrobky vegetariánskych pochutín: salámy, párky a klobásky. Momentálne pracujeme v tejto sekcii aj pre vegánov.

Výrobnú činnosť venujeme predovšetkým spokojnosti zákazníkov so záujmom o zdravý životný štýl.

Ryžové dezerty



Chladené výrobky



Konzervy



Džemy



AMUNAK s.r.o.

sídlo firmy: **Petrská 1426/1, 110 00 Praha 1**
prevádzka: **Jasenická 1900, 755 01 Vsetín**
Tel./Fax: + 420 571 411 984

www.amunak.com



EKO KOM
AUTORIZOVANÁ OBALOVÁ SPOLEČNOST



Chutné potešenie nielen pre celiatikov



Bezgluténové výrobky

JEMNÉ KUKURIČNÉ PLACKY

Klasické, alebo s paprikovou arómou.
Vyrobené podľa tradičného rodinného receptu z kvalitnej kukuričnej krupice a vody, nasucho upečené.
Môže sa použiť ako príloha k zeleninovým šalátom, s rôznymi druhmi slaných a sladkých nátierok, alebo bez príloh len ako ľahký snack na chrumkanie.



KAKAOVÉ GULIČKY S ARAŠIDAMI

Chrumkavé oblátkové guličky plnené lahodným krémom s čokoládovou príchuťou, celomáčané v jemnej kakaovej poleve s kúskami arašidových orieškov.



KOKOSOVÉ GULIČKY

Chrumkavé oblátkové guličky plnené skvelým krémom s kokosovou príchuťou, celomáčané v jemnej mliečnej poleve posypané kokosom.



KOŠIČKY SO ŽELÉ

Krehké mini košíčky plnené chutným želé s pomaračovou, alebo višňovou príchuťou.

SESAMISPORT

Chrumkavé plátky zo sezamových semienok s pridaným medom (12%) v karamele. Vhodné pre športovcov na rýchle doplnenie energie.



SESAME PLUS

Chrumkavé plátky zo sezamových semienok v lahodnom karamele vhodné pre milovníkov suchých plodov.

KUKURIČNÉ TRUBIČKY Alaska

Plnené lahodným krémom - štyri skvelé príchute krému - kakaový, mliečny, orieškový a kokosový.
Oblíbená pochúťka na desiatu a olovrant.
Vyrobené na Slovensku.



Distribútor pre Slovensko: TOL s.r.o.
Priemyselná ulica 4765, 059 51 Poprad

www.tol.sk

Norbi Update

široký sortiment potravín
pre zdravý životný štýl!

**norbi
update**[®]
LOWCARB

Prečo systém Update funguje?

- ✓ Naše telo nie je stavané na príjem cukru v takej miere, v akej nám ho ponúkajú bežne dostupné potraviny. Pridaný cukor sa totiž nachádza aj tam, kde by sme ho nečakali (napr. v mäsových výrobkoch, cestovinách, pečive atď.).
- ✓ Telo na príjem nadmerného množstva cukru reaguje - ukladá si ho do tuku!
- ✓ Vďaka potravinám UPDATE1 telo nemusí zápasit so škodlivým pridaným cukrom, a preto nepriberáme.
- ✓ **Prečo Update1? Pretože Update1 kód je správny...**

Kategória Update1 potravín sa vyznačuje nízkym obsahom sacharidov (CH) do 30% a nízkym glykemickým indexom (GI) do 30. Výrobky v predajniach Norbi Update sú charakteristické práve týmito podstatnými parametrami, ktoré tiež zabezpečujú dlhotrvajúcu sýtosť a vďaka zvýšenému obsahu rastlinných bielkovín a vlákniny zvyšujú aj výživovú hodnotu potravín. Je potrebné dodať, že v našich výrobkoch nie je pridaný priemyselný cukor a napriek tomu sú sladké a zároveň majú výrazne znížený obsah sacharidov. Namiesto cukru používame sladidlá na prírodnej báze ako napr. sladidlo zo stévie. Je to úplne jednoduché a funguje to!

update1[™]



Teraz novinka!

PALEO POTRAVINY:

- bez lepku a laktózy
- bez pridaného cukru a aditív

Nízky obsah sacharidov,
bez pridaného cukru!

www.update.sk Update Slovakia



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 vplyvajú 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 - výšeč 180 g, lámaný 100 g a strúhaný 100 g kúpíte v obchodnej sieti Tesco, Metro, Billa, COOP, Carrefour, Moja Samoška a Terno. S dobou zrenia 18 mesiacov - výšeč 180 g, výšeč 250 g, lámaný 100 g - kúpíte v obchodnej sieti Billa, Tesco, Metro, COOP. S dobou zrenia 36 mesiacov - výšeč 180 g - kúpíte 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.



Dezert zo syra, medu a sušeného ovocia

100 g syra DŽIUGAS
2 lyžice tekutého medu
1 lyžička maku
40 g obľúbených orieškov
100 g sušených sliviek
60 g sušených brusníc
60 g sušených marhúľ
400 g bieleho vína
2 tyčinky škoric
2 hviezdčky anýzu, 8 kúskov klinčekov
2 figy, čerstvý timián

Syr rozdrobíme na cca 1 cm veľké kúsky. V miske zmiešame syr s medom, makom a nadrobno nakrájanými orechmi. Sušené ovocie a korenie v hrnci zalejeme vínom. Zmes privedieme do varu a povaríme 20 minút. Na tanier poukladáme rozpolené figy a ľahko polejeme tanier teplým medom, pridáme syrovú zmes s orechmi, varené ovocie vo víne a môžeme servírovať.



Čerstvý zeleninový šalát s tvrdým syrom

2 stredné mrkvy
2 stonky zeleru
1 brokolica
1 veľká červená paprika
100 g zelených fazuliek
1 lyžička olivového oleja
1 lyžička orechového oleja
1 lyžička ľanového oleja
40 g drtených vlašských orechov
50 g syra DŽIUGAS
soľ a korenie

Zeleninu nakrájame na rovnako veľké kúsky. Vo vriacej vode povaríme zeleninu 5 minút a ihneď ju scedíme, vložíme do misy s vodou a ľadom, čím uchováme zeleninu šťavnatú a krásne farebnú. Zeleninu osušíme a v miske zmiešame s olejmi a drtenými orechmi. Dochutíme soľou, korením a podávame s nastrúhaným syrom.

TIP: syr DŽIUGAS je výborný aj v paradajkovej polievke.



CORONIS s.r.o., 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



SYR OPRADENÝ LEGENDOU,
BOHATÝ JEDINEČNOU CHUŤOU A VŔNOU
EXTRATVRDÝ SYR
DŽIUGAS®



www.dziugashouse.eu

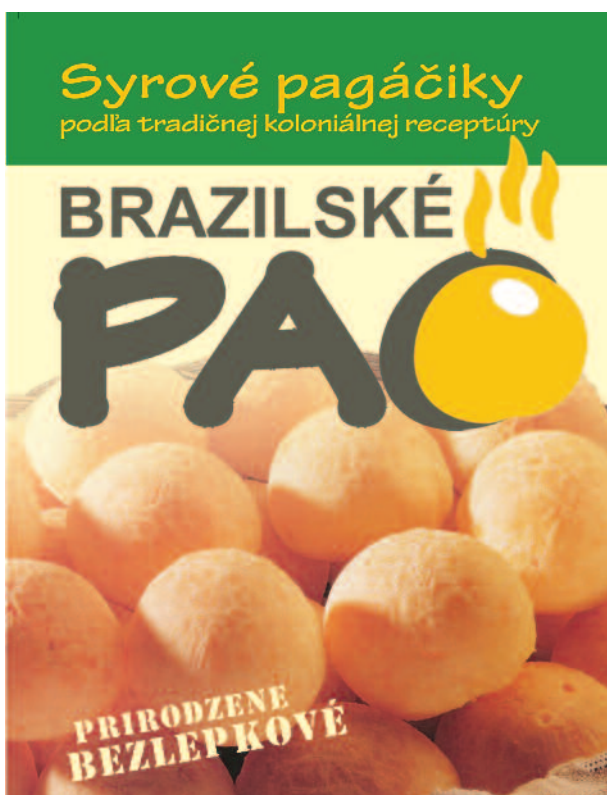


SYROVÉ PAGÁČIKY PAO de queijo

PODĽA TRADIČNEJ KOLONIÁLNEJ RECEPTÚRY



...keď niekedy v 18. storočí kuchárka na plantážach v brazílskom štáte Minas Gerais pridala do zvyšku cesta na sušienky pre pánov nastrúhaný syr a upiekla prvé pagáčiky, netušila, že zakladá dlhoročnú tradíciu PAO de queijo (pau di kejžu), pochúťky, bez ktorej sa dnes v tropickej Južnej Amerike nezaobíde žiadny poriadny večierok, posedenie v reštaurácii, ani káva na rohu ulice...



PAO chutia najlepšie teplé, keď sa pod jemnou kôrkou syrové cesto trošku ťahá

PAO sa hodia k vínu i pivu, ideálne na posedenie s priateľmi

PAO je obľúbená a zdravá desiata pre deti

PAO neobsahuje farbivá ani konzervanty

PAO sú prirodzene bezlepkové, originálna receptúra využíva múku vyrobenú z manioku používaného amazonskými indiánmi

www.brazilskepao.eu



**Všetky výrobky Liptov
sú vhodné pre celiatikov**



Viac informácií o výrobkoch Liptov nájdete na:
www.nasliptov.sk/vyrobyky



Orava RMH-900 varí za vás!

Príprava bezlepkových pokrmov je časovo náročná a tak dobre padne každá pomoc! Polievky pripravené za studena aj tie, z ktorých sa na tanieri parí, pripravíte rýchlo a ľahko vďaka kuchynskému mixéru s funkciou varenia Orava RMH-900. Stačí do jeho sklenenej nádoby s praktickou odmerkou vložiť ingrediencie, vybrať si z 8 prednastavených programov, zapnúť výkonný motor s vysokými otáčkami a nízkym príkonom – a on sa postará o všetko s gastronomickou precíznosťou, za ktorú by sa nemusela hanbiť žiadna stará mama. Krája, mixuje, varí aj mieša a jedlo udrží teplé aj po dovarení. Vďaka funkcii odloženého štartu uvarí lahodný pokrm na minútu presne podľa vášho želania. Kvôli praktickej teplovzdornej rukoväti nepotrebujete pri naberaní rozvonievajúcej polievky chňapku ani naberačku. Výborne posluží aj na prípravu detských príkrmov, mliečnych kokteíl, zdravých smoothies a vďaka možnosti drvenia ľadu aj osviežujúcich long drinkov. Predáva Orava za 99 €. www.orava.eu



Orava PO-35: Eso na grilované aj bezlepkové dobroty

Milujete dobroty na grile, ale radi si doprajete aj bezlepkovú pizzu, omelety na rôzne spôsoby a zdravé koláče – sladké či slané? Potom je pre vás ako stvorený multifunkčný elektrický rozkladací gril Orava PO-35, ktorý dokáže viac, než len grilovať. Dve nepriľnavé platne machra na grilovanie a pečenie môžu pracovať spojené pre pečenie, ale aj samostatne pri grilovaní. Ak ho používate so spojenými platňami, pečie zhora aj zdola a expresne pripraví chrumkavú pizzu, vykúzlí rozvonievajúce omelety od výmyslu sveta, hemendex, ba dokonca sladké a slané bezlepkové koláče. Pri grilovaní ho zas stačí rozložiť a na obe platne s priemerom 28,5 cm naskladať mäso či zeleninu tak, aby sa vône nepomiešali a grilované dobroty si zachovali svoju jedinečnú chuť. Orava PO-35 funguje v okruhu každej elektrickej zásuvky, má príkon 1 800 W a čas prípravy jedla na ňom nastavíte otočením časovača. Je to pomocník, ktorý každodenne prekvapí dobrotami, čo na tanier naložíte z jeho útrobov. Predáva Orava za 49 €. www.orava.eu

Vitálne pokrmy s Orava RM-2000

Každé jedlo, ktoré vložíme do úst, ovplyvňuje naše zdravie, výkon, líniu aj duševnú pohodu. Maximum vitamínov, minerálov, živín z ovocia či zeleniny, namixovaných do chutných pokrmov a uchovaných na maximum aj v upravenom stave našťartuje naše telo a celý deň ho udržiava ako dobre namazaný stroj. Neutlmí, nezaťažuje, neuspáva. To najlepšie z darov prírody v podobe revolučných – aj zelených smoothies, fajných kokteíl, do hladka pripraveného pyré, bylinkového pesta, omáčok či polievok pre vás rýchlo nachystá vysokootáčkový mixér Orava RM-2000. S až 32-tisíc otáčkami za minútu upraví každú vitamínovú bombu do podoby dobre stráviteľnej pre telo, vrátane zelenej listovej zeleniny. Zvládne aj sekanie orieškov či drvenie ľadových kociek, ak zatúžite po osviežujúcej ovocnej dreni z mrazeného či čerstvého ovocia. Je zhotovený v atraktívnom dizajne z vysokokvalitných materiálov, ovláda sa jednoducho regulovaním počtu otáčok a je zabezpečený tak, aby ste sa pri mixovaní vyhli drobným nehodám. Predáva Orava za 199 €. www.orava.eu





PREZDRAVIE.SK

PRÍRODNÉ PRODUKTY PRE VAŠE ZDRAVIE



11,59 €

Posilnenie imunity
pečeňe a obličiek

1



13,72 €

Zdravá desiata bohatá
na karotenoidy

2



14,66 €
~~16,15 €~~

Pre posilnenie vitality
organizmu

3



13,94 €

Skvelý zdroj energie
pri fyzickej námahe

4

1 Goji Kustovnica čínska - 100% Bio šťava 500 ml, kód: z2912, 2 Goji Kustovnica čínska sušené plody 1 kg, kód: z3154,
3 Graviola - 100% šťava z gravioly 500 ml, kód: z4795, 4 Bio Chia semenka 500 g, kód: z5103. Zmena ceny vyhradená.

K dostaniu za skvelé ceny na prezdravie.sk

M[®]snacks

www.chrumky-pek.com

Chrumkavý svet chutí

Široký sortiment bezlepkových výrobkov

Kukurličné chrumky

- nesolené
- solené
- sladké
- s príchuťou

Ryžové chrumky

Pohánkové chrumky

Kukurlično-pšenové chrumky



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-pek.com

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.

Kukurličné cestoviny - fľačky (Quadrati)

Kukurličné cestoviny - kolenka (Cornetti rigati)

Kukurličné cestoviny - mušličky (Conchilietto)

Kukurličné cestoviny - písmenká (Alphabeta)

Kukurličné cestoviny - rezance (Fettuccine)

Kukurličné cestoviny - rúrky (Penne)

Kukurličné cestoviny - špagety (Spaghetti)

Kukurličné cestoviny - špirály (Fusilli)

Kukurličné cestoviny s Quinoou - Špagety

Kukurličné cestoviny s Quinoou - Vretená

Kukurličné Tortillové chipsy pikantné s chilli

Kukurličné Tortillové chipsy solené

Kukurličné Tortillové chipsy syrové



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, Carrefour, TEMPO
COOP, CBA, TERNO, LABAŠ
TESCO a obchody zdravej
výživy

CHUTNÉ ZDRAVIE



www.sojaprodukt.sk



RAKYTNÍKOVÉ MINITVAROŽNÍČKY

Recept na 20 kusov alebo tortovú formu 23 až 25 cm.

Na sušienkový základ

250 g rozdrvených bezlepkových sušienok (pokojne aj piškót alebo čokoládových sušienok)

1 polievková lyžica rakytníkových vločiek so semienkom

150 g rozpusteného masla alebo Stelly

Na tvarohovú náplň

375 g (1 a 1/2 balenie) polotučného tvarohu vo vaničke

180 g kyslej smotany 16 - 18%

150 g (1 balenie) bezlepkového nátierkového masla bez príchute

2 - 3 polievkové lyžice rakytníkových vločiek so semienkom

1 kávová lyžička vanilkového extraktu alebo polovica vyškrabnutého vanilkového struku

1 polievková lyžica kôry z bio citróna či pomaranča

125 ml agávového sirupu

2 polievkové lyžice kukuričného škrobu alebo bezlepkového vanilkového pudingu

1 celé vajce a 1 žltok

Na dohotovenie

Rakytníková či pikantná ríbežľová alebo malinová marmeláda
ovocie, mäta, papierové košíčky, porcelánové hrnčeky
alebo tortová forma vyložená papierom na pečenie (dno aj boky)



www.grada.sk

Úžasne osviežiť a uzdraviť, to dokážu rakytníkové vločky so semienkom v tomto milovanom dezerte. Kyslé chrupnutie vás jednoducho "dostane". Môžete urobiť buď jeden veľký a vysoký koláč v tortovej forme, alebo úžasné jednorporciovky v porcelánových hrnčekoch či mištičkách s papierovými košíčkami. Ak vlastníte rakytníkovú marmeládu či želé, dotiahnete tento recept k úplnej dokonalosti a vaše telo vám poďakuje.

1. Sušienky v robote rozdrvíme, pridáme rakytníkové vločky a premiešame. K zmesi pridáme vychladnutý rozpustený tuk a rukami vytvoríme hruď sušienkového cesta. Hrnčeky vyložíme papierovými košíčkami. Do každého dáme trochu cesta a prstami upravíme a utlačíme dno zákuskov (vrstva asi 0,5 cm). Hrnčeky so sušienkovým základom dáme vychladnúť do chladničky, aby korpus zatuhol.

2. Rúru vyhrejeme na 150 ° C a do spodnej časti dáme malú nádobu s vodou (tvarožník je lepšie piecť za prístupu pary).

Všetky zložky tvarohovej náplne vyšľaháme na hladkú hmotu, ktorú lyžicou opatrne rozdelíme do hrnčekov s košíčkami do výšky asi 0,5 cm pod okraj košíčka (trochu vybehnú). S každým hrnčekom potom jemne klikneme, aby sa krém usadil a netvorili sa v ňom vzduchové bublinky.

3. Pečieme vo vyhriatej rúre 30 minút, potom rúru vypneme a necháme tvarožník "dôjsť" v chladnúcej rúre. Po vychladnutí dozdobíme marmeládou, ovocím a necháme chladnúť v chladničke (to už môžeme hrnčeky odstrániť, pretože tortičky pevne držia v papierových košíčkoch).

Komu pripadá, že tvarožník je veľa, môže urobiť samozrejme polovičné množstvo. Myslím si však, že sú také skvelé, že druhýkrát ich už budete piecť z celej dávky.

Radka Vrzalová

Radčina kuchačka bez lepkú

Pečenie bez starostí



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 **lepek neobsahujú**.

Samotné droždie - kvasinková bunka - vo svojom organizme lepek netvorí a neobsahuje ho ani žiadna z ďalších použitých výrobných surovín. Škrob používaný ako filtračná vrstva 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 používajú výhradne zemiakový škrob, čím je vylúčené riziko akejkoľvek prítomnosti lepku v droždi.



Sušené droždie **SAF INSTANT** má trvanlivosť až 24 mesiacov, jednoduché a praktické použitie (zo sušeného droždia nie je nutné pripravovať kvások, iba sa zmieša s ostatnými surovinami). 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 surovinami. Odporúčané dávkovanie je 1 kocka (42g) droždia **VIVO** alebo **FALA** na 500 g bezlepkovej múky.

MECOM a Vy spolu bez lepku

Celiakia je jedným z najčastejšie sa vyskytujúcich autoimunitných ochorení detí aj dospelých. Ide o celoživotné, vrodené ochorenie, ktoré spôsobuje trvalú neznášanlivosť lepku.

Citlivosť na lepok je u celiatikov veľmi variabilná, čo znamená, že každý pacient s týmto ochorením môže znášať iné, malé množstvo lepku (gluténu) prijímaného v rámci stravovacieho a pitného režimu.

Nariadením komisie ES č.41/2009 boli nastavené dve základe kategórie potravín na základe obsahu lepku:

- potraviny označené nápisom „Bez lepku“, ktoré môžu obsahovať max. 20 mg/kg hotovej potraviny. Takto označené potraviny nesmú obsahovať pšenicu, jačmeň, raž a ovos alebo ich krížené odrody a namiesto nich obsahujú prirodzene bezlepkové potraviny

- potraviny označené nápisom „Veľmi nízky obsah lepku“, ktoré môžu obsahovať max. 100 mg/kg hotovej potraviny. Takto označené potraviny obsahujú jednu alebo viacero zložiek zo špecificky upravenej pšenice, jačmeňa, raže a ovsu, alebo ich krížených odrôd. Obsah lepku býva u týchto potravín znižovaný obvykle technologicky.

MECOM sa snaží maximálne vyjsť v ústrety svojim zákazníkom, nechce ich obmedzovať pri výbere jedálnička, a tak v súčasnej dobe je až 99 % výrobkov pod značkou MECOM vhodných na bezlepkovú diétu.

Bezpečnosť a vhodnosť MECOM výrobkov pre bezlepkovú diétu testujeme ešte pred uvedením každého výrobku na trh.

V súlade s Nariadením komisie ES č. 41/2009 slovom „bezgluténový“ alebo symbolom „preškrtnutého klasu“ označujeme iba tie výrobky, ktoré sme predtým laboratórne vyšetrili a ktoré vyhovelí kritériám stanoveným Nariadením ES.

Žíte s nami bez lepku.

Zdroj : internet, Nariadenie ES č. 41/2009 a oddelenie riadenia kvality MECOM



mecom

NOVÁ PRÉMIOVÁ CHUŤ

BEZ LEPKU
VYSOKÝ
PODIEL MÄSA



recepty tu

Premium
QUALITY



NOVINKA



VIEMECOVAMCHUTI.SK



McCain podporuje dobré chvíle aj tie bez gluténu

Dobré momenty sú ako hranolčky, budete si ich chcieť užívať a zdieľať so všetkými, ktorých milujete.

Hranolky McCain sú nielen lahodne chrumkavé, ale tiež plné nápadov. Môžete si byť istý, že obaly s logom McCain vám zaručia nielen najvyššiu kvalitu výrobku, ale tiež množstvo príležitostí zdieľať krásne okamžiky s rodinou a priateľmi. Tajomstvo výrobkov McCain sa skrýva v prírodných surovinách najvyššej kvality: starostlivo vybraných zemiakov, predsmážených v slnečnicovom oleji.



Steak na rume s chrumkavým šalátom

- 1 balenie hranolčiek McCain Golden Longs
- 4 ks hovädzej panenky / (steaky zo sviečkovice)
- soľ a čierne korenie na dochutenie
- 4 pretlačené strúčiky cesnaku
- 2 lyžice tmavého rumu
- 1 lyžica masla
- čerstvý, chrumkavý hlávkový šalát alebo balenie baby špenátu
- 5 lyžíc píniových orieškov
- olivový olej vysokej kvality alebo balzamikový ocot na dochutenie



Kým sa rúra zahrieva na prípravu McCain Golden Longs, prstami jemne roztlačíme kúsky hovädzej panenky, polejeme ich rumom a potrieme roztlačeným cesnakom. Potom ich uložíme na veľmi dobre rozpálený gril alebo grilovaciu panvicu. Smažíme 3 minúty z každej strany. Približne 15 minút pred podávaním jedla necháme zohriať rúru, do ktorej vložíme na plechu rozložené hranolčky McCain Golden Longs a necháme piecť 15 minút. Šalát umyjeme, osušíme, pokvapkáme olivovým olejom a balzamikovým octom podľa chuti, posypeme píniovými orieškami. Po osmažení mäso posolíme, okoreníme a prikryjeme alobalom na 2-3 minúty. Medzitým polejeme šalát olivovým olejom a octom. Podávame s dokonale chrumkavými a dlhými McCain Golden Longs. Pôžitok pre chuťové bunky!

McCain hranolčky bez lepku pre vás

123 Fries Original - 123 Fries Crinkle - Golden Longs – Dippers - My Fries Classic - My Fries Crinkle - My Fries Julienne
Country Potatoes Original - Country Potatoes Crinkle



Doprajte si

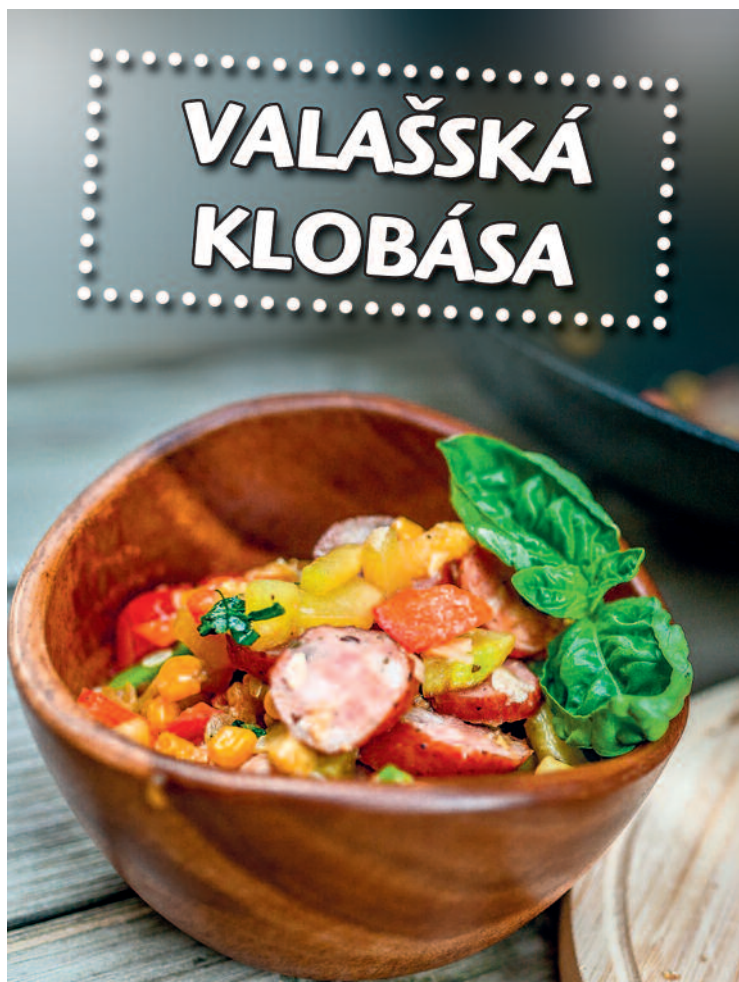
kvalitu



BEZGLUTÉNOVÉ
A NÍZKOBIELKOVINOVÉ
VÝROBKY



OMELETA SO ŠUNKOU



VALAŠSKÁ KLOBÁSA

ŠPENÁTOVÁ OMELETA SO ŠUNKOU A ŠAMPIŇÓNMÍ

Suroviny pre 4 osoby:

- 100g Viktoria šunka naj. kvality
- 200g čerstvého špenátu
- 1 vajce
- 2 bielky
- 4 šampiňóny
- 1 lyžica olivového oleja
- sušené paradajky (nemúsi byť)
- pažitka
- čerstvé paradajky na ozdobu

Príprava:

Špenát umyte, sparte horúcou vodou a nechajte odkvapkať. Na rozpálenej teflonovej panvici s olivovým olejom orestujte očistené a na plátky nakrájané šampiňóny. Potom prilejte rozšľahané vajce s bielkami, špenát, najkrajšiu šunku a sušené paradajky a pod pokrievkou nechajte zapieť. Tanier ozdobte paradajkami a pažitkou, podávajte s pečivom.

TIP: Namiesto šunky môžete použiť Staročeskú slaninu Krásno.



PANVICA S VALAŠSKOU KLOBÁSOU

Suroviny pre 2 osoby:

- 4 strúčiky cesnaku
- 1 lyžica sušeného oregana
- 2 lyžice oleja
- 1/2 plechovky sladkej kukurice
- 2 Valašské klobásy
- 1 menšia cuketa
- 1 červená paprika
- 1 biela paprika
- soľ
- korenie
- 10 fazuľových strukov
- 8 cherry paradajok
- 4 lyžice nasekanej čerstvej bazalky (alebo 1 lyžica sušenej)

Príprava:

Na grilovacej wok panvici rozpálime olej, opražíme na nej najemno nakrájaný cesnak s oreganom. Asi po minúte pridajte zeleninu (kukuricu, papriky, cuketu, fazuľové struky) nakrájanú na kocky a klobásy nakrájané na kolieska. Všetko spolu premiešajte a nechajte asi 4 minúty opekať. Pridajte paradajky a bazalku, asi minútu za občasného miešania ešte grilujte. Pozor, aby zelenina nebola príliš mäkká.





VITAJTE VO VALAŠSKOM KRÁSNOSVETE!



Naša spoločnosť sa dlhodobo orientuje na výrobu bezlepkových výrobkov a ďalšie rozširovanie tohto sortimentu. Veľmi citlivo vnímame problémy našich spoluobčanov trpiacich celiakiou. Naše výrobky podliehajú prísnej kontrole a produkcia je testovaná. Spoločnosť naďalej plánuje investovať do výroby a podpory bezlepkových výrobkov. Bezlepkové výrobky sú označené na termoetikete logom bezlepku.

95% výrobkov z Krásna je bez lepku a sú vhodné pre bezlepkovú diétu.



ZEMIAKOVÉ CESTO NA KNEDLE

Na dve šišky knedlí alebo 12 - 14 knedlí plnených mäsom:

500 g v šupke uvarených, ošúpaných a najemno nastrúhaných zemiakov (varný typ B, BC)

10 - 12 polievkových lyžíc Schär Mix B + na podsypanie (podľa škrobnatosti zemiakov) alebo 10 polievkových lyžíc Schär B + 2 polievkové lyžice zemiakového bezlepkového škrobu

1 celé vajce

soľ podľa chuti

1. V miske zmiešame nastrúhané zemiaky so soľou, vajcom a múkou. Podsypeme si dosku a miesime, až sa všetky ingrediencie spoja v hladké cesto (v prípade potreby podsypávame múkou). Nakoniec z cesta vytvoríme dve šišky, znova ich obalíme v múke a necháme odpočinúť.

2. Knedle vložíme do vriacej osolenej vody a stiahneme plameň tak o dva stupne (napr. z 9 na 7). Varíme v horúcej vode (tzn. pod bodom varu ich necháme len prebublávať, aby sa nerozvarili) za občasného opatrného obracania asi 17 minút. Ak chceme vedieť, či sú knedle dostatočne uvarené, jednu knedľu z vody vyberieme, rozkrojíme niťou a skontrolujeme, či je cesto vo vnútri pevné a jednoliatej farby (nedovarený stred sa tiahne a je trochu svetlejší). Neuvarené knedle môžeme vrátiť do vody a nechať ešte 2 - 3 minúty variť.

3. Z tohto univerzálneho cesta môžete vytvoriť obľúbené knedle plnené údeným mäsom alebo vytvoriť šišky a podávať ich s makom alebo na slano s opraženou cibulkou a špenátom. Plnené knedle varíme podľa veľkosti 6 - 8 minút a šišky 5 - 7 minút. Uvarené zvyčajne vyplávajú. Z vody ich vyberáme veľmi opatrne, najlepšie dierkovanou naberačkou, aby sa nepotrhali.



Radčina kuchařka bez lepku

Radka Vrzalová

Začínate žiť bezlepkovo a ste celkom stratení v množstve informácií, ktoré k vám plynú zo všetkých možných strán? Potrebujete poradiť, ako začať? Potom práve táto kniha renomovanej českej autorky Radky Vrzalovej je pre vás tá pravá. Nájdete v nej rýchlokurz bezlepkového varenia v domácich podmienkach pre začiatočníkov, poradí vám, ako sa „bezlepkovo správať“, čo si všímať pri nakupovaní, čo sa dá a nedá zohnať a veľa ďalších informácií. A samozrejme nebola by to kuchárka, keby vám nepriniesla veľké množstvo naozaj lahodných receptov. Ak ste sa snád domnievali, že bezlepková diéta znamená, že odteraz sa už dobre nenajete, že všetko už bude chutiť „čudne“, tak vás autorka rozhodne vyvedie z omylu. Budete veľmi prekvapení, ako dobre a chutne sa budete stravovať. Prajeme vám veľa zábavy pri varení a veľa nových bezlepkových gurmánskych zážitkov s Radkinou kuchárkou.

www.grada.sk



nominal 

radíme se s přírodou...

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



CHLIEB NÁŠ

KAŽDODENNÝ

Chlieb v rôznych podobách je jednou z najstarších potravín, ktoré poznáme. Bez ohľadu na to, ako rôznorodá je ponuka druhov chleba v pekárňach či obchodoch, nič sa nevyrovná vôni a chuti ešte teplého, čerstvo upečeného chleba.

Výber chleba je veľmi dôležitý. Pri bezlepkovej diéte je potrebný dostatočný prísun **plnohodnotných bielkovín, sacharidov a iných nutričov z rady minerálnych látok a vitamínov.**

Nutričná hodnota chleba závisí od toho, z akej múky bol upečený. Dôležité sú prirodzene bezgluténové suroviny ako pohánka, cícer, ľan, quinoa, amarant a mnoho ďalších. Práve tieto suroviny obsahujú vysoký podiel bielkovín s vyváženým obsahom aminokyselín, vitamíny, najmä zo skupiny B a minerálne látky. Chleby v sebe skrývajú vysokú výživovú hodnotu a nie sú len prostriedkom na zasytenie.

Takéto nutrične bohaté chleby si môžete pripraviť aj doma. Stačí, ak si do svojich pripravených zmesí pridáte rôzne semienka – ľanové, slnečnicové, alebo aj chia. Svoje domáce chlebičky si môžete tiež veľmi jednoducho obohatiť prídavkom zdravých múk vyrobených z prirodzene bezgluténových surovín (quinoa, pohánka, cícer, konope, fazuľa, hrach, amarant a množstvo iných).

Všetky tieto výživné múky môžete využiť aj na prípravu rôznych koláčov či sušienok.

Avšak nájsť vhodný pomer jednotlivých múk, tak aby výsledok bol uspokojivý, si vyžaduje istú dávku experimentovania.

V našej pekárni Harmónia experimentujeme už viac ako dve desaťročia, aby sme vám na stôl priniesli čerstvo upečené chleby a pečivo, ktoré nie sú len chutné ale aj zdravé. Okrem chleba a pečiva u nás nájdete aj **koláče, polotovary, torty a zákusky** na každú príležitosť. Pre tých, ktorí dávajú prednosť vlastnej rúre máme namiešané rôzne **zmesi na pečenie.**

Celú ponuku našich produktov upečených z kvalitných surovín **bez umelých farbív a konzervačných látok** nájdete na www.pekarenharmonia.sk. Objednať si ich môžete telefonicky alebo emailom.

Objednávky rozvážame po celom Slovensku kuriérskou službou raz do týždňa, osobne si tovar môžete vyzdvihnúť v pekárni v Modre alebo na odberných miestach v Bratislave.

**Pekáreň
Harmónia**

pre lepší život bez lepku...

e-shop: www.pekarenharmonia.sk

Dolná 101, 900 01 Modra

tel: +421 33 647 5366

mobil: +421 905 290 644

info@pekarenharmonia.sk

Fakturačná adresa:

Fine Bakery s.r.o.,

Michalská 6,

811 01 Bratislava

Všetky výrobky SPAK
sú vhodné pre celiatikov



má šmak



Viac informácií o výrobkoch Spak nájdete na:
www.spak.cz • facebook.com/Spakmasmak

TMAVÝ TEFFOVÝ CHLIEB S TAPIOKOU

250 g tmavej teffovej múky, 50 g tapiokovej múky, 220 g Schär Mix Brot Dunkel, 42 g - 1 kocka bezlepkového čerstvého droždia. 1 zarovnaná polievková lyžica medu alebo melasy alebo kukuričného či ryžového sirupu, 550 ml teplej vody (30 ° C), 2 polievkové lyžice psyllia, 2 kávové lyžičky soli, 1 polievková lyžica rasce (celá, alebo mletá), trochu bezlepkovej múky na podsypanie, napríklad ryžovej alebo Jizerky

1. Do uzatvárateľnej plastovej nádoby (alebo použijeme nádobu, v ktorej zarábame cesto, a potravinársku fóliu) rozdrobíme droždie, pridáme med a prilejeme teplú vodu. Vidličkou rozmiešame med a droždie s vodou. Nádobu uzavrieme a dáme kvások na teplé miesto asi na 10 minút kysnúť.
2. V inej mise si zmiešame všetky sypké suroviny, teda múky, psyllium, rascu a soľ.
3. Po nakysnutí kvásku k nemu pridáme rozmiešanú sypkú zmes a vareškou premiesime, aby sa suroviny spojili a vzniklo trochu redšie chlebové cesto (vďaka psylliu bude cesto hustnúť, tak sa nezlaknite). Cesto v mise opäť prikryjeme alebo prekryjeme potravinárskou fóliou a necháme na teplom mieste 1 a pol až 2 hodiny kysnúť. Rúru si predhrejeme na 180 ° C a do spodnej časti vložíme hrniec s 1 litrom vody. Chlebové cesto preložíme na plochu posypanú múkou, premiesime a vytvarujeme bochník chleba, ktorý dáme na plech vyložený papierom na pečenie. Povrch chleba narežeme aspoň v troch miestach do mriežky, aby nepraskol. Pečieme vo vyhriatej rúre 45 - 50 minút na strednom rošte rúry. Ak by sa vám zdalo, že sa chlieb hore pripaľuje, prikryte ho alobalom.
4. Po upečení nechajte bochník úplne vychladnúť na kovovej mriežke, aby sa nezrazil. Najlepší je čerstvý, potom je dobré zabaliť ho do utierky a do mikroténového vrečka, alebo ho nakrájať na krajce a zamraziť.



Radčina kuchačka bez lepku

Radka Vrzalová

Začínate žiť bezlepkovo a ste celkom stratení v množstve informácií, ktoré k vám plynú zo všetkých možných strán? Potrebujete poradiť, ako začať? Potom práve táto kniha renomovanej českej autorky Radky Vrzalovej je pre vás tá pravá. Nájdete v nej rýchlokurz bezlepkového varenia v domácich podmienkach pre začiatočníkov, poradí vám, ako sa „bezlepkovo správať“, čo si všímať pri nakupovaní, čo sa dá a nedá zohnať a veľa ďalších informácií. A samozrejme nebola by to kuchárka, keby vám nepriniesla veľké množstvo naozaj lahodných receptov. Ak ste sa snád domnievali, že bezlepková diéta znamená, že odteraz sa už dobre nenajete, že všetko už bude chutiť „čudne“, tak vás autorka rozhodne vyvedie z omylu. Budete veľmi prekvapení, ako dobre a chutne sa budete stravovať. Prajeme vám veľa zábavy pri varení a veľa nových bezlepkových gurmánskych zážitkov s Radkinou kuchárkou.

www.grada.sk



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



INTOLERANCIA LAKTÓZY

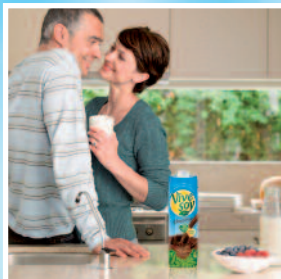
Laktóza – mliečny cukor je unikátny cukor, ktorý sa nachádza iba v mlieku všetkých cicavcov s výnimkou niektorých morských druhov ako sú tulene, mrože a uškatce, ktoré nemajú ani enzým na jej trávenie. Najvyšší obsah laktózy je v ženskom mlieku 7,2 g/100 ml oproti kravskému 4,7 g/100 ml, koziemu 4,8 g /100 ml a ovčiemu mlieku 4,2 g/100 ml. U cicavcov predstavuje dôležitý zdroj energie u mláďat, práve v čase rýchleho rastu a vývoja (1).

Laktóza je disacharid, ktorý na efektívnu utilizáciu musí byť hydrolyzovaný na monosacharidy glukózu a galaktózu enzýmom laktázou. Laktáza (laktáza – florizín hydroláza, LPH) patrí do skupiny betaglukozidáz, nachádza sa na apikálnej časti enterocytov predominantne pozdĺž kefkového lemu tenkého čreva, s najväčšou expresiou v strednej časti jejuna. Enzým je veľmi citlivý na zmeny prostredia v čreve. Pri narušení optimálnych podmienok nastane jeho dočasná nefunkčnosť. Znížená aktivita laktázy môže však vzniknúť nielen vplyvom zmeny prostredia v čreve ale aj prirodzeným poklesom aktivity vekom. Výsledkom je porucha trávenia laktózy s následnými z toho vyplývajúcimi symptómami (2).

PRÍČINY HYPOLAKTÁZIE

Aktivita enzýmu nie je počas života rovnaká, nízku aktivitu laktázy je možno detekovať už v 8. gestačnom týždni, jej aktivita sa však začne zvyšovať až v 34. týždni a vrchol dosahuje hneď po narodení. Potreba tráviť mliečny cukor po narodení je najvyššia, nakoľko materské mlieko je jedinou potravou cicavcov v útlom veku. Následne po odstavení materského mlieka začne aktivita enzýmu klesať. U ľudí klesá prirodzene priemerne po 2. až 3. roku života a stabilizuje sa medzi 5. až 10. rokom života. Z uvedeného vyplýva, že intoleranciu laktózy nemožno považovať za chorobu a súčasť prirodzeného vývoja človeka (3).

Pred 10 000 rokmi človek domestikoval prvé zvieratá



Vivesoy prispieva k udržiavaniu normálnej hladiny cholesterolu v krvi vďaka nízkemu obsahu nasýtených tukov.



- Sójové nápoje Vivesoy**
- ✓ 100% rastlinné
 - ✓ Bezgluténové
 - ✓ Vhodné pre celiatikov
 - ✓ Vhodné pre ľudí s intoleranciou laktózy
 - ✓ Vhodné pre alergikov na bielkovinu kravského mlieka.

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

Spoznajte všetky benefity sóje.





a začal používať ich mlieko ako súčasť potravy. Za toto obdobie postupnej zmeny spôsobu života a výživy človeka nastalo prispôsobovanie daným podmienkam a s tým súviselo aj postupné prispôsobovanie tráviacich funkcií. V súčasnosti sa odhaduje že 30 % ľudskej populácie vie tráviť laktózu a aktivita enzýmu laktázy u nich pretrváva po celý život, zvyšok populácie cca 70 % laktózu netoleruje.

Za dlhé roky konzumácie mlieka sa niektorí jedinci geneticky prispôbili na trávenie laktózy. Tolerancia či netolerancia sú zapríčinené tzv. polymorfizmami v sekvencii DNA. Genetický podklad intolerancie laktózy tvorí neprítomnosť bodových mutácií v regulačnej oblasti génu pre laktázu (LCT). V kaukaskej populácii schopnosť tolerovať laktózu je viazaná na C/T polymorfizmus - C13910T a A/G polymorfizmus G22018A (4, 5, 6, 7).

Medzi jedincami s výskytom laktózovej intolerancie, ktorý sa geneticky neprispôbili schopnosti tolerovať laktózu sú značné geografické rozdiely. Najnižší výskyt intolerancie laktózy je u severských národov Európy predovšetkým u Dánov a Švédov, kde malo pastierstvo a konzumácia mlieka veľký význam. Možným vysvetlením prečo severské národy tolerujú laktózu je aj geografická poloha, nedostatok slnečného žiarenia bol kompenzovaný schopnosťou tráviť laktózu a tak zvýšiť prísun vápnika a nahradiť chýbajúci vitamín D zo Slnka konzumáciou mlieka. Najvyšší výskyt takmer 100 % je u Aziatov a Amerických indiánov (8).

Príčiny deficitu laktázy môžu byť rôzne, patrí k nim

1. *Kongenitálny deficit laktázy* je extrémne zriedkavé autozomálne recesívne ochorenie. Je charakterizované vracaním, vodnatými hnačkami, od prvého dňa po narodení ako dieťa začne konzumovať materské mlieko alebo mliečnu formulu s obsahom laktózy. Hnačky sú veľmi intenzívne vedú k dehydratácii, acidóze, rozvratu vnútorného prostredia, hypotrofizácii a nie je zriedkavé ani hepatálne poškodenie. Rozoznávame dva typy s identickými klinickými symptómami. Prvý typ je zriedkavé autozomálne recesívne ochorenie charakterizované kompletným chýbaním enzýmu laktázy v tenkom čreve. Druhý typ je charakterizovaný adekvátnou produkciou enzýmu ale enzým je dysfunkčný, neefektívny. Pacienti s touto formou alaktázie majú po celý život dostávať bezlaktózovú diétu (9).

2. *Intolerancia laktózy u nedonosených novorodencov* vyplýva z nezrelosti zažívacieho traktu. Produkcia enzýmu postupne od tretieho mesiaca gestačného veku až do narodenia dieťaťa postupne stúpa. Aktivita enzýmu súvisí s gestačným vekom (aktivita laktázy v 23. týždni: 10 % celkovej aktivity, medzi 24. – 34. týždňom 30 % aktivity a medzi 34 – 35. týždňom dosahuje 70 % kompletnej aktivity). Nedonosení novorodenci v dôsledku nedostatočnej aktivity enzýmu laktázy potrebujú špeciálne upravené mliečne formuly so zníženým obsahom laktózy. Energetická hodnota týchto formul je dopĺňovaná maltodextrínom a polymérmi glukózy, vzhľadom na to, že aktivita maltázy a glukooamylázy je už v tomto veku porovnateľná s donosenými novorodencami (9,10).

novofruct

**Rýchla a chutná
ovocná desiata!**



- **Bezgluténový výrobok**
- **Neobsahuje konzervačné látky**
- **Obsah ovocia viac ako 94%**
- **Obsahuje vitamín C**
- **Bez pridania syntetických farbív**
- **Bez umelých prísad**
- **Jediný ovocný pouch vyrobený na Slovensku**

NOVOFRUCT SK, s.r.o,
Komárňanská cesta 13, 940 43 Nové Zámky, Slovenská Republika,
Tel./fax: 00421 35 69 24 111, 69 24 112, e-mail: info@novofruct.sk,
www.ovko.sk, www.novofruct.sk

eshop.novofruct.sk

Nakupujte
výhodne
v našom
e-shope!!!





3. *Primárny (adultný) deficit laktázy* je najčastejší, postihuje v našich podmienkach asi každé šieste dieťa a dospelého po treťom roku života, kedy nastáva geneticky podmienená redukcia aktivity enzýmu. V skutočnosti sa nejedná o ochorenie, nakoľko aktivita enzýmu je len redukovaná a nie nulová, mnoho jedincov toleruje určité individuálne množstvo laktózy bez objavenia sa gastrointestinálnych symptómov. Na efektívnu utilizáciu laktózy bez klinických príznakov stačí iba 50 % aktivity laktázy (9, 11).

4. *Sekundárny (získaný, dočasný) deficit laktázy* vzniká pri poškodení črevnej sliznice, kde práve laktáza je prvým citlivým enzýmom, ktorého aktivita sa naruší, pri zmene adekvátnych podmienok v čreve. Intolerancia laktózy je preto známou komplikáciou mnohých infekčných hnačkových ochorení (bakteriálnych, vírusových, parazitárnych), vzniká aj po poškodení črevnej sliznice liekmi (antibiotiká, chemoterapeutiká) resp. pri niektorých chronických ochoreniach (celiakia, Crohnova choroba). Zníženie črevnej rezervy laktázy sa zvyčajne upraví počas niekoľkých týždňov po vynechaní laktózy zo stravy a po odstránení primárnej príčiny poškodenia črevných klkov. Sekundárny deficit laktázy sa vyskytuje najčastejšie u dojčiat a malých detí (11).

KLINICKÉ PRÍZNAKY

Nestrávená, nerozštiepená laktóza v tenkom čreve sa dostáva do hrubého čreva a následne vyvoláva typické klinické príznaky ako sú: bolesti brucha, meteorizmus, zvýšená flatulencia, hnačka, v niektorých prípadoch aj nauzea a vracanie. Paradoxne niektorí pacienti majú sklon k obštipácii v dôsledku zvýšenej produkcie metánu. U dojčiat, ktoré sú závislé na jedinej strave ktorou je

mlieko, môže uvedené klinické príznaky sprevádzať aj celkové neprospievanie, stagnácia na hmotnosti, zvýšená predráždenosť.

Klinické symptómy sa môžu objaviť u niektorých jedincov veľmi skoro do 30 minút po požití mlieka, u iných až do 12 hodín (12).

Bolesti brucha a zvýšená plynatosť sú spôsobené fermentáciou nestrávenej laktózy črevnými baktériami pri ktorej vznikajú ako vedľajší produkt mastné kyseliny s krátkym reťazcom, vodík, metán a oxid uhličitý. Zvýšená acidita črevného obsahu a zvýšená osmotická aktivita nestrávenej laktózy vedú k zvýšenej sekrécii vody a elektrolytov do čreva z čoho vyplýva zvýšená peristaltika a hnačka.

Asi polovica pacientov nedáva uvedené klinické ťažkosti do súvislosti s konzumáciou mlieka a mliečnych výrobkov (13).

DIAGNOSTIKA

- *Eliminačný test* je najjednoduchšou diagnostickou metódou.

Niektorí jedinci udávajú typické klinické ťažkosti po konzumácii mlieka a niektorých mliečnych výrobkoch, po vysadení laktózy zo stravy im ťažkosti vymiznú.

- *Výdychový laktózo - tolerančný test* so stanovením vodíka vo vydychovanom vzduchu.

Stanovenie vodíka vo vydychovanom vzduchu patrí k najvhodnejším neinvazívnym vyšetrovacím metódam. Pacient vypije roztok s rozpustenou laktózou v množstve 2 g/kg hmotnosti (maximálne 50 g). Pred podaním laktózy a po jej podaní sa v 30 minútových intervaloch stanovuje koncentrácia vodíka vo vydychovanom vzduchu pomocou analyzátora. Staršie deti a dospelí pacienti aktívne vydy-

LACTOSOLV® 17 500 FCC

enzým laktáza

Laktózová intolerancia a celiakia.

Laktózová intolerancia je **porucha trávenia** mliečného cukru – laktózy, ktorá je prirodzenou súčasťou mlieka a mliečnych výrobkov. Nie je to choroba, ale pomerne bežná neznášanlivosť mliečného cukru. Príčinou je **nedostatok enzýmu laktáza**, ktorý laktózu rozkladá. Udáva sa, že laktózová intolerancia postihuje 15 až 25% obyvateľov strednej Európy. **Laktóza** je výborným zdrojom energie, ktorá je potrebná pre rast a normálne fungovanie organizmu, priaznivo vplýva na vstrebávanie a využitie vápnika v tele, čo má význam pre rast a štruktúru kostí. Jej úplné vynechanie je potrebné iba v prípade vrodeného deficitu (chýbania) enzýmu laktáza alebo alergie na bielkovinu kravského mlieka.

Príznakom laktózovej intolerancie je možné zabrániť súčasným užívaním výživového doplnku **LACTOSOLV 17 500 FCC®**, ktorý obsahuje najvyššie množstvo enzýmu laktáza dostupného na našom trhu. Jedna kapsula rozloží približne 30g laktózy, čo zodpovedá približne 0,5l mlieka. **LACTOSOLV 17 500 FCC®** sa užíva v množstve 1 kapsula pred jedlom s obsahom laktózy.

Aká je spojitosť medzi laktózovou intoleranciou a celiakiou?

V tenkom čreve sa tvoria enzýmy, ktoré trávia bielkoviny, cukry a tuky. Jeden z nich, laktáza, štiepi mliečny cukor laktózu na glukózu a galaktózu. **Pri celiakii býva enzým laktáza často poškodený ako prvý**, nakoľko je jeden z najcitlivejších enzýmov, ktoré sa v čreve tvoria. Preto aj jedným z prvých prejavov celiakie môže byť práve neznášanlivosť mlieka a mliečnych výrobkov. Ak sa však sliznica zregeneruje dodržiavaním bezlepkovej diéty, mnohí celiatici začnú mlieko tolerovať. Odporúča sa do stravy postupne zaraďovať výrobky spočiatku s nižším množstvom laktózy napríklad tvrdý syr, následne mäkký, neskôr kyslo-mliečne výrobky atď. Pozor na potraviny, kde by sme laktózu nečakali – mäsové výrobky, pečivo, cukrovinky, omáčky. Laktóza sa používa pri výrobe liekov, preto je dôležité prečítať si príbalové letáky.

Pokiaľ si pacient s celiakiou nie je istý, či sa v jedle v tomto prechodnom období nevyskytuje laktóza, je vhodné užívať výživový doplnok **LACTOSOLV 17 500 FCC®**.

Viac o laktózovej intolerancii sa dozviete na stránke **www.lactosolv.sk**



Aloris Vital
Energia pre šťastný život

SCIOTEC

chujú vzduch do analyzátoru pomocou náustka, test je však možné vykonať aj u nespolupracujúcich pacientov a malých detí, ktoré len pasívne dýchajú do špeciálnej masky. Za predpokladu, že pacient má intoleranciu laktózy, nestrávená laktóza sa dostáva do hrubého čreva a podlieha spracovaniu črevných baktérií, pri tomto procese sa uvoľňuje vodík, ktorý difunduje cez črevnú stenu do krvi, odtiaľ do pľúc a jeho zvýšená koncentrácia sa zaznamenáva vo vydychovanom vzduchu.

Test môže byť falošne pozitívny v prípade syndrómu bakteriálneho prerastania, falošne negatívny u pacientov, u ktorých je nízka produkcia vodíka v čreve (menej ako 10 % pacientov). U týchto pacientov je možné využiť rovnaký princíp testu ale s meraním metánu vo vydychovanom vzduchu (14, 15).

- *Laktózo-tolerančný test so stanovením glykémie*

Po záťaži laktózou v množstve ako pri predchádzajúcom teste sa v rovnakých pravidelných intervaloch stanovuje glykémia v krvi. Nakoľko laktóza sa po jej konzumácii v tenkom čreve štiepi prirodzene na glukózu a galaktózu, u pacientov, ktorí vedia tráviť laktózu stúpa glykémia, naopak u pacientov s intoleranciou laktózy je nedostatočný vzostup glykémie (9).

- *Genetické testy*

Stanovenie -13910*T genotypu koreluje s ostatnými testami na diagnostiku laktózovej intolerancie iba u kaukazskej rasy. Nedá sa použiť u africkej, arabskej a ázijskej populácie. Navyše môže byť negatívny u pacientov so sekundárnym deficitom laktázy. Nevýhodou je, že počas vyšetrenia sa nedajú sledovať klinické príznaky, nakoľko pacient nie je zaťažovaný laktózou ako v predchádzajúcich testoch (16, 17).

- *Stanovenie aktivity laktázy v bioptických vzorkách z tenkého čreva*

Vyšetrenie je invazívne a vyžaduje endoskopické vyšetrenie s odberom vzorky z duodena, stanovuje aktivitu enzýmu laktázy.

- *Stanovenie protilátok proti laktóze v triede IgA a IgG.*

Vyšetovanie protilátok proti laktóze je neopodstatnené a zavádzajúce. Nakoľko v prípade intolerancie laktózy sa jedná o poruchu trávenia a nie imunologicky sprostredkovanú reakciu. Napriek tomu, že sa často uvedené diagnostické metódy z neznámych dôvodov objavujú.

DIFERENCIÁLNA DIAGNOSTIKA

Intolerancia laktózy sa často zamieňa s alergiou na bielkovinu kravského mlieka. Laktóza nie je alergén na rozdiel od bielkoviny kravského mlieka, preto alergia na laktózu neexistuje.

Intolerancia laktózy ako aj alergia na bielkovinu kravského mlieka majú spoločného menovateľa, v oboch prípadoch sa jedná o nežiaducu reakciu na konzumovanú potravinu. V prípade intolerancie laktózy ide však

o poruchu trávenia, zatiaľ čo u alergie na bielkovinu kravského mlieka o nežiaducu reakciu imunitného systému. Intolerancia laktózy je tráviacim problémom preto ju sprevádzajú iba gastrointestinálne ťažkosti, u alergie sa môžu vyskytovať aj kožné a respiračné prejavy. Prevalencia intolerancie laktózy vekom stúpa, naopak alergia na bielkovinu kravského mlieka vekom klesá a u dospelých je veľmi zriedkavá. Rozdielne sú aj terapeutické postupy. Zatiaľ čo v prípade intolerancie laktózy stačí obmedziť laktózu v strave podľa tolerance, u alergikov je akékoľvek množstvo mliečnej bielkoviny v strave zakázané (3, 9, 11).

U niektorých pacientov so symptómami intolerancie laktózy ani po eliminačnej diéte ťažkosti neustupujú, v takých prípadoch najčastejšou príčinou môže byť syndróm dráždivého čreva (irritable bowel syndrome IBS), ktorý postihuje cca 9 – 12 % populácie. Symptómy sú rovnaké ako bolesti brucha, meteorizmus, hnačka alebo obštipácia. Podľa niektorých autorov sa intolerancia laktózy vyskytuje u 24 – 27 % pacientov s IBS, vylúčenie laktózy zo stravy však zmierni klinické ťažkosti len u 52 % pacientov (18).

TERAPIA

Cieľom liečby intolerancie laktózy nie je prevencia poškodenia sliznice, ku ktorej nestrávenou laktózou nedochádza ale prevencia nepríjemných klinických symptómov. Laktóza je jedným z viacerých zle stráviteľných fermentovateľných sacharidov v bežnej strave. Základom predchádzania príznakov laktózovej intolerancie je diéta s obmedzením laktózy.

Najcitlivejšou vekovou skupinou, u ktorej sa intolerancia laktózy prejaví s najvýraznejšími klinickými príznakmi sú dojčatá, u ktorých je jedinou stravou práve mlieko (materské mlieko alebo mliečna formula). V tomto veku je najčastejší sekundárny deficit laktázy, obyčajne spôsobený hnačkovým ochorením, ktoré dočasne poškodí sliznicu čreva a jej výsledkom sú zdĺhavé hnačky ktoré vznikli po prechodnom zlepšení pri pokuse o opakované zavedenie mlieka do stravy. Pri zistenej intolerancii laktózy indikujeme bezlaktózovú diétu. U dieťaťa, ktoré je dojčené obyčajne pri miernych klinických symptómoch neodporúčame vylúčiť dojčenie. U detí živých klasickou mliečnou formulou sa odporúča výmena mlieka za nízko-laktózové formuly. Mlieka obsahujú bielkovinu kravského mlieka, preto nie sú určené pre alergikov na mlieko. Ich používanie je prechodné, nakoľko v tomto veku je aj intolerancia laktózy prechodným stavom.

U starších detí, adolescentov a dospelých je tolerancia na množstvo laktózy v strave individuálna, závisí od aktivity enzýmu v čreve. V prvom rade nesmie sa celkom zakazovať konzumácia mlieka a mliečnych výrobkov. Podľa niektorých štúdií väčšina pacientov stoleruje 12 g laktózy (250 ml mlieka) v kombinácii s iným jedlom alebo 18 g laktózy v mliečnych výrobkoch bez klinických prejavov. Sú však aj takí jedinci, ktorí nestolerujú ani minimálne množstvo (9, 11, 19).

TRI KILÁ ŠPANIELSKÉHO SLNKA V JEDINEJ FLAŠI LIMEŇITA

Šťava z čerstvých pomarančov zo slnečných španielskych sádov odšťavená za studena.

Od momentu odšťavenia, až kým si ju nalejete do pohára, je šťava stále v chlade.

Vychutnáte si tak šťavu so skutočnou ovocnou chuťou, plnú vzácnych živín.

Odrodová šťava z pomarančov Navel.

Z radu chladených štiav a smoothies Limeňita lisovaných priamo z čerstvého ovocia.



Dostať kúpiť v chladenom sortimente v predajniach:
Billa, Hypernova, Moja Samoška, Tesco, Metro.

Staň sa
fanúšikom
Limeňita
na Facebooku!



Limeñita
FRESH & COOL

www.limenajuices.com

facebook.com/limenajuicesSK

Bežné mlieko sa odporúča nahradiť bezlaktózovým aj keď konzumácia mlieka, zvlášť plnotučného v niektorých prípadoch môže byť dobre tolerovaná napr. v malých množstvách po mastnejšom jedle alebo spolu s kakaom alebo cornflaxami. Princíp lepšej tolerancie spočíva v spomalení pasáže pri tukovej strave a tým predĺžením kontaktného času enzýmu so substrátom (19). Na podobnom princípe predĺženia trávenia môže byť dobre tolerovaná aj smotana alebo šľahačka, ktoré sú mastnejšie.

Syry je možné konzumovať bez obmedzenia, hlavne tvrdé a zrejúce syry, pretože laktóza prechádza pri výrobe z veľkej časti do srvátky a zvyšná laktóza sa behom zretia odbúra. Výnimkou sú niektoré druhy mäkkých syrov. Veľmi dobre sú tolerované aj jogurty a zakysané výrobky, ktoré síce laktózu obsahujú ale živé kultúry v nich napomáhajú štiepeniu laktózy. Jogurt je vyrobený fermentáciou dvomi baktériami *L. bulgaricus* a *S. thermophilus*. Tieto mikroorganizmy participujú na hydrolýze laktózy a znižujú jej obsah o 25 – 50 % (20).

Vhodným doplnkom alebo alternatívou pri výrazných symptómoch intolerancie laktózy je exogénne podávanie enzýmu. Enzým je podávaný buď v tekutej forme kvapiek alebo tuhej vo forme kapslí alebo tabliet. Kvapky sa používajú na "výrobu" bezlaktózového mlieka. Aplikujú sa do mlieka niekoľko hodín pred konzumáciou aby sa z mlieka stalo bezlaktózové mlieko. Na zlepšenie tolerancie mliečnych výrobkov sú vhodnejšie kapsle alebo tabletky s obsahom enzýmu laktázy, ktoré sa podávajú tesne pred konzumáciou jedla s obsahom laktózy a pomôžu nahradiť chýbajúci vlastný enzým (21).

Treba si uvedomiť, že samotná intolerancia laktózy nie je choroba, pri zisťovaní tolerancie jednotlivých výrobkov sa maximálne objavia jednorázovo subjektívne ťažkosti ale nebolo dokázané poškodzovanie zdravia.

Od intolerancie laktózy je však potrebné odlíšiť alergiu na mlieko. Alergia vzniká na bielkovinu kravského mlieka a nie na mliečny cukor. V tomto prípade ak je naozaj zistená alergia akákoľvek konzumácia aj minimálneho množstva mlieka môže spôsobiť ťažkosti, u niektorých aj so závažnými následkami.

MUDr. Iveta Čierna, PhD.

POUŽITÁ LITERATÚRA

1. Solomons, N.W.: Fermentation, fermented foods and lactose intolerance. *Eur. J. Clin. Nutr.* 2002, 56, 50-55
2. Sahi, T.: Hypolactasia and Lactase Persistence Historical Review and Terminology, *Sand. J. Gastroenterol.*, 1994, 29, 1-6
3. Lomer, M.C.E., Parkes, G.C., Sanderson J.D.: Review article: lactose intolerance in clinical practice – myths and realities. *Aliment.Pharmacol.Ther.*, 2007, 27, 93-103
4. Itan, Y., Jones, B.L., Ingram, C.J.: A worldwide correlation of lactase persistence phenotype and genotypes. *BMC Evol. Biol.*, 2010, 10, 36
5. Sahi, T.: Genetics and Epidemiology of Adult-type Hypolactasia. *Sand. J. Gastroenterol.*, 1994, 29, 7-20
6. Smith, G.D., Lawlor, D.A., Timpson, N.J.: Lactase persistence – rela-

ted genetic variant: population substructure and health outcomes. *Eur. J. Hum Genet.*, 2009, 17, 357-367

7. Troelsen, J.T., Olsen, J., Moller, J.: An upstream polymorphism associated with persistence has increased enhancer activity. *Gastroenterology*, 2003, 125, 1686-1694

8. Szilagyi, A.: Determinants of geographic patterns of disease: interaction of lactose/lactase status and sunshine exposure. *Med Hypotheses*, 2010, 75, 466-470

9. Čierna, I.: Intolerancia laktózy nie je alergia. *Pediatr.prax*, 2007, 3, 129-134

10. Shulman, R., J., Schanler, R. J., Lau, C.: Early feeding, feeding tolerance, and lactase activity in preterm infants. *J. Pediatr.*, 1998, 133, 645-649

11. Misselwitz, B., Pohl, D., Fruhauf, H.: Lactose malabsorption and intolerance: pathogenesis, diagnosis and treatment. *UEG J.*, 2013, 1, 151-159

12. Heyman, M. B.: Lactose intolerance in infants, children and adolescent. *Pediatrics*, 2006, 118, 1279- 1286

13. Gasbarrini A, Corazza GR, Gasbarrini G, et al. Methodology and indications of H2-breath testing in gastrointestinal diseases: the Rome Consensus Conference. *Aliment Pharmacol Ther*, 2009; 29(Suppl 1): 1–49

14. Pohl D, Savarino E, Hersberger M.: Excellent agreement between genetic and hydrogen breath tests for lactase deficiency and the role of extended symptom assessment. *Br J Nutr*, 2010; 104: 900–907

15. Gasbarrini, A., Corazza, G.R., Gasbarrini G., Montalto, M.: Methodology and indications of H2-breath testing in gastrointestinal diseases: the Rome Consensus Conference. *Aliment Pharmacol Ther.*, 2009 30; 29 Suppl 1, 1-49

16. Rasinperä H, Savilahti E, Enattah NS, Kuokkanen M.: A genetic test which can be used to diagnose adult-type hypolactasia in children. *Gut*. 2004, 53, 1571–1576

17. Nilsson TK, Johansson CA. A novel method for diagnosis of adult hypolactasia by genotyping of the -13910 C/T polymorphism with Pyrosequencing technology. *Scand J Gastroenterol*. 2004, 39, 287–290

18. Alpers, D.H.: Diet and irritable bowel syndrome. *Curr. Opin. Gastroenterol.*, 2006, 22, 136-139

19. Houghton LA, Mangnall YF, Read NW. Effect of incorporating fat into a liquid test meal on the relation between intragastric distribution and gastric emptying in human volunteers. *Gut.*, 1990, 31, 1226–1229

20. Gorbach SL. Lactic acid bacteria and human health. *Ann Med.*, 1990, 22, 37–41.

21. Montalto, M., Curigliano, V., Santoro, L.: Management and treatment of lactose malabsorption. *World J Gastroenterol.*, 2006, 12, 187-191

SÚHRN

Intolerancia laktózy je častou poruchou trávenia, spôsobenou mliekom, kedy organizmus nevie naštípiť laktózu – mliečny cukor. Laktózová intolerancia je vyvolaná nedostatkom enzýmu laktázy v čreve, ktorý štípe laktózu na glukózu a galaktózu. Nestrávená laktóza sa dostáva do hrubého čreva kde podlieha fermentácií črevných baktérií a spôsobuje gastrointestinálne ťažkosti. Zatiaľ čo intolerancia laktózy je iba tráviacim problémom, alergia na bielkovinu kravského mlieka je reakciou imunitného systému a vyvoláva aj iné príznaky ako kožné a respiračné. Alergia na mliečnu bielkovinu sa najčastejšie vyskytuje v prvých rokoch života, naopak intolerancia laktózy vekom stúpa.

www.NanaCelia.sk



JEDNODUCHÝ NÁKUP
Z POHODLIA DOMOVA



ŠIROKÝ VÝBER TOVARU
NA SKLADE



INFORMOVANOSŤ
O OBJEDNÁVKE



ÚSTRETOVÁ
KOMUNIKÁCIA



KOMPLETNÁ
OBJEDNÁVKA



PRAVIDELNÉ AKCIE,
ZEAVY A VÝPREDAJE



VERNOŠTNÝ PROGRAM
PRE REGISTROVANÝCH



AKTUÁLNE FOTOGRAFIE
PRODUKTOV



Bez lepku 

Bez mlieka 

Bez vajec 

Bez cukru 

Bio 

Vegan 

Raw 

NanaCelia

riešenie vašej potravinovej alergie



www.nanacelia.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 majú 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.



mliečnych jedál!

Kanadský prírodný produkt

NATURAL

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

Pri problémoch
spojených
s intoleranciou
laktózy

Laktazan

Výživový doplnok s obsahom enzýmu laktáza

*Pre zdravé trávenie
mliečnych jedál!*



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

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



www.laktazan.com

**BEZ
LEPKU**



POTRAVINOVÁ INTOLERANCIA



Bolesť hlavy, únava, problémy s pleťou, kĺbmi, nafúknuté brucho či opuchy končatín. Tieto, ale aj mnohé ďalšie príznaky ľudskému telu naznačujú, že niečo nie je v poriadku. Na tému potravinovej intolerancie sme sa porozprávali s Dr. med. univ. Ivanou Molnár, ktorá sa zaoberá potravinovou intoleranciou profesionálne a spolupracuje so spoločnosťou SEPEA s.r.o.

Čo je to vlastne potravinová intolerancia ? Dnes o nej môžeme počuť stále častejšie.

Ide o zvýšenú citlivosť na určité potraviny, ktoré sa v procese trávenia rozkladajú na jednotlivé časti. Ak je váš organizmus opakovane zaťažovaný nevhodnými potravinami, spustí obranné mechanizmy - začne tvoriť protilátky. Intolerancia je často zamieňaná s pojmom alergia, ide však o úplne odlišné imunitné reakcie. V prípade alergie je to pomerne rýchla a silná odpoveď imunitného systému tvorbou špecifických protilátok IgE. V prípade intolerancie organizmus vytvára špecifické protilátky IgG. Prejav je často oneskorený, nebýva život ohrozujúci, čo však neznamená, že nemá výrazný vplyv na zníženie kvality života. Intolerancia nie je slabšia alergia, ako sa mnohí mylne domnievajú. Mnohé chronické zdravotné problémy môže mať na svedomí práve intolerancia jednej alebo viacerých potravín.

Ako profesionál vravíte, že testovanie intolerancie potravín v mnohých prípadoch pomohlo vašim pacientom. Ako ste sa k tejto diagnostike vo svojej praxi dostali?

Som praktický lekár, čo znamená lekár prvého kontaktu. Keď príde pacient s problémom, ako lekár využijem všetky štandardné postupy ktoré sú používané. Pacient absolvuje vyšetrenia u špecializovaných lekárov. Niekedy zistíme príčinu problému, mnohokrát však nie. Praktický lekár je opäť ten, ku ktorému sa pacient vracia s tým istým problémom. Ak sú výsledky bežných vyšetrení u špecializovaného lekára negatívne, je na mne, aby som sa rozhodla ako pristupovať k problému. Stále viac pacientov trpí súborom diagnóz. Prídu s ekzémom, zároveň sa sťažujú na bolesti brucha alebo hlavy. Považujem za dôležité riešiť jeho stav komplexne a zamyslieť sa nad súvislosťami. Poslaním lekára má byť snaha uľaviť od

zdravotných problémov. Je na ňom, akú cestu zvolí.

Ako človek môže zistiť či je intolerantný?

Ak sa v rámci anamnézy objaví podozrenie, je vhodné absolvovať test. Je niekoľko možností. Od jednoduchých samodiagnostických testov, ktoré si môžete zakúpiť v lekární, až po komplexné laboratórne testy inkl. kožného testu (PRICK-Test).

Smernice odporúčajú na identifikáciu problémových potravín eliminačnú diétu. Ide o zdĺhavý spôsob zisťovania. V prípade intolerancie, ako sme už spomenuli, je reakcia organizmu často o niekoľko dní oneskorená. Touto metódou je pomerne ťažké určiť skupinu problémových potravín naraz.

Prečo práve testy s ktorými pracuje táto spoločnosť?

Sú to jedny z najpresnejších testov na svete. SEPEA používa testy výskumného ústavu výživy, čo je pre mňa zárukou kvality. Zatiaľ ma nesklamali.

Ako sa testy intolerancie robia?

Testovanie sa delí na samodiagnostické a laboratórne. Samodiagnostický test sa dá zakúpiť pacientom priamo v lekární. Testuje sa z pár kvapiek krvi. Nieкто však môže mať problém s odoberaním vzorky z prsta, preto je možné tento test vyžiadať aj u špecialistu, ktorý ho vie pacientovi urobiť a čo je dôležité, vie pacienta ďalej nasmerovať. Tento krok môže byť dôležitý, ak test u pacienta zistí intoleranciu na väčšie množstvo potravín a preto môže byť komplikovanejšie problémové zložky z jedálneho lístka vyradiť a zároveň vedieť ako ich nahradiť. V prípade pozitIVITY na jednu - dve potraviny to nebýva taký problém.

Je rozdiel vo výpovednej hodnote samodiagnostického testu a laboratórneho testu?

V spoľahlivosti rozhodne rozdiel nie je. Výsledok určuje stupeň zafarbenia jednotlivých políčok na testovacej podložke. Testuje reakciu na 59 základných potravín. Laboratórne testy poskytujú informáciu vo forme číselného vyhodnotenia. Tu sa zobrazí intolerancia až na 220 potravín na 160 bodovej stupnici. Tieto testy predstavujú najpresnejší možný výsledok aký je dnes dostupný. Spoľahlivosť testov je 96 %.

Testujete aj intoleranciu laktózy?

Nie, laktóza je mliečny cukor, testuje sa obyčajne výdychovým testom. Intolerancia laktózy vzniká na inom princípe ako intolerancia mliečnych bielkovín.

Aké sú najčastejšie mylné informácie s ktorými sa vo svojej praxi stretávate?

Netestuje sa "jedlo" testujú sa potraviny – suroviny, ktoré sa k výrobe jedla používajú. Napr. netestujeme chlieb ale samostatne pšenicu, raž, lepok ...

Stane sa že pacient má potvrdenú intoleranciu laktózy a následne si dá urobiť test potravinovej intolerancie v ktorom má výsledok na mliečnu bielkovinu negatívny. Obidva testy sú správne a výsledok je relevantný. Ako som už spomenula, treba rozlišovať medzi bielkovinou a sacharidom. Aj u lekárov sa stále stretávam s názorom, že ak má pacient potvrdenú alergiu, určite má aj intoleranciu.

Ide o mylnú informáciu. Intoleranciou sa zisťujú protilátky IgG. Pri alergii sa testujú protilátky IgE. Nemožno tieto dve skupiny zamieňať, ani jednu podraďovať druhej, ide o rozdielne formy.

Aký je rozdiel medzi testami ktorými sa zaoberáte vy a testami ktoré si dám urobiť u alergológa?

Alergologické postupy sú zamerané hlavne na vyšetrenie alergie, nie intolerancie. Ide o inú imunitnú reakciu ktorou sa primárne zaoberajú. Testujú sa iným spôsobom. (Anamnéza, Serológia a kožný test)

Aký ďalší postup nasleduje po zistení takejto intolerancie?

Vylúčenie problémových potravín z jedálneho lístka môže spôsobiť v pomerne krátkom čase zlepšenie. Ak však zistíte, že neznášate viac potravín, je vhodné konzultovať úpravu jedálneho lístka s odborníkom. Momentálne pracujem na metóde desenzibilizácie.

Môže mi neznášanlivosť zmiznúť a opätovne sa vrátiť?

Odpoveď je individuálna. Ak napríklad zistíte že trpíte intoleranciou kvasníc, môžete byť typ, ktorý bude bojovať s týmto problémom dlhodobo. Alebo môžete po vylúčení z jedálneho lístka už po troch mesiacoch zistiť, že vaše telo si potrebovalo od kvasníc len "oddýchnuť".

Aké potraviny spôsobujú intoleranciu?

V prvom rade nekvalitné. Nahradenie potravín kvalitnejšími po opätovnom nasadení do jedálneho lístka niekedy postačuje k tomu, aby sa nežiadúce reakcie viac nevracali.

S testovaním intolerancie potravín sa často spája výraz "syndróm deravého čreva". Mohli by ste nám vysvetliť o čo vlastne ide?

Je to stav, kedy sa tvoria medzi bunkami črevnej steny veľké medzery, čo spôsobuje, že sa do krvi dostávajú molekuly len čiastočne stráveného jedla. Symptómy sú rôzne: bolesti brucha, pálenie záhy, nespavosť, opuchy, úzkosť, neznášanlivosť lepku, podvýživa, svalové kŕče a bolesti, slabý výkon ...

Existujú špecializované centrá pre liečbu potravinovej intolerancie alebo s jej liečbou dokáže pomôcť každý lekár?

Môže pomôcť lekár, ktorý sa zaujíma o problematiku, je ochotný študovať nové oblasti medicíny. Lekár, ktorý má záujem hľadať príčinu zdravotných problémov. Prevedenie testu nie je komplikované, používajú sa jednoduché praktické odberné sady, v ktorých je všetko potrebné.

Týmto testovaním sa zaoberajú tiež špecializované kliniky a centrá na Slovensku, v Česku, v Rakúsku. Treba sa zaujímať o to, aký výstup z testovania pacient dostane. Je veľký rozdiel medzi výsledkom, ktorý zmeria reakciu v stupnici 0 - 5 alebo 0 -160. Nepochybujem o spoľahlivosti prvého ale osobne uprednostňujem druhú variantu testu. Je pre mňa dôležité vedieť hlavne pri kľúčovej základnej potravine, aká je presne sila reaktivity. Keďže daná problematika je pomerne nová, odporúčame sa obrátiť na špecializované centrá a lekárov, ktorí sa jej venujú.

Ako by mala vyzerat' vyvážená strava?

Na túto otázku asi ani nie je potrebná odpoveď. Ide o častú tému vo všetkých médiách. Ako som už uviedla, treba riešiť hlavne kvalitu potravín, ktoré sú nám ponúkané. Pre nás je dôležité, aká by mala byť strava človeka, ktorý má problém s potravinovou intoleranciou. Treba sledovať obaly potravín ktoré nakupujete. Často sa v nich vyskytujú zložky, ktoré by ste nepredpokladali, napr. ak máte problém s kukuricou, ste presvedčení, že ju nekonzumujete, treba si uvedomiť kde všade sa nachádza kukuričný sirup používaný ako lacná náhrada sladidla.

Existujú nejaké špeciálne doplnky stravy či vitamíny, ktoré by ľudia s diagnostikovanou intoleranciou mali užívať?

Po testovaní odporúčame dodržať určitý konkrétny postup. V prvom rade platí, že tráviaci systém a pečeň treba detoxikovať, liečiť, obnoviť črevnú mikroflóru, atď. Veľmi dobre sa osvedčil pestrec mariánsky.

V prípade otázok je možné kontaktovať ma na telefónnom čísle +421 918 621 847

www.sepea.sk

www.sepea.cz

www.ambulatorium.com



Detský autizmus ako následok metabolickej poruchy?

V spolupráci s Fyziologickým ústavom LF Univerzity Komenského v Bratislave sme sa v roku 2007 zúčastnili celoslovenského projektu zameraného na zlepšenie starostlivosti o deti s autizmom. Súčasťou projektu bolo vyšetrenie viac ako 50 pacientov z celého Slovenska s ohľadom na rôzne aspekty ochorenia. Jedným z nich bolo aj toxikologické a metabolické vyšetrenie a diagnostika.

Zistilo sa, že fragmenty nekompletného trávenia – peptidy prenikajú črevnou stenou do krvného obehu a poškadzujú centrálny nervový systém. Telo sa snaží týchto nekompletné natrávených bielkovín zbaviť prostredníctvom moču. Zistilo sa, že vzniknuté peptidy sú chemicky podobné morfínu. Nekompletným trávením lepku vzniká tzv. gluteomorfín, nekompletným trávením mlieka vzniká tzv. kazeomorfín. Práve tieto peptidy sú pravdepodobne zodpovedné za poškodenie centrálného

nervového systému u autistických pacientov. Štúdia ukázala, že po nasadení špeciálnej bezlepkovej a bezmliečnej diéty (GFCF diéta - gluten free and casein free diet) sa stav detí s autizmom dramaticky zlepšil. Príklady týchto pozitívnych výsledkov sú na Slovensku, ale aj v zahraničí.

Príklad z praxe

Účinok diétnej liečby s vylúčením lepku a gliadínu zo stravy bol v mnohých prípadoch vo svete už odskúšaný, o čom svedčia mnohé výpovede rodičov i odborníkov. Pre zaujímavosť uvádzame získané informácie o úspešnosti liečby tohto ochorenia. U dieťaťa vo veku 18 mesiacov sa objavili prvé príznaky ochorenia, pôvodná diagnóza bola poškodenie CNS, neskôr autizmus. Vo veku 8. rokov

dieťaťa sa rodičia dozvedeli o tzv. GFCF diéte. Pacient ako 8 ročný bol na úrovni 12-18 mesačného dieťaťa, jeho vývin bol od 1. do 8. roku takmer „nulový“. Nerozprával, mal nepokojný spánok, sústavne rozšírené očné zornice, nemal takmer žiadnu citlivosť na bolesť, žiadne hygienické návyky, opakované hnačky, trpel seba poškodzovaním, nikdy sa nehral s inými deťmi.

Po liečbe, ktorá začala až v 8. roku života nastal výrazný pokrok v učení, naučil sa rozprávať, udržiavať osobnú hygienu. Objavil sa u neho silný zmysel pre humor, začal sa hrať s inými deťmi, nadviazal hlboký citový vzťah s rodičmi. Pred diétou preferoval len určité druhy jedla a to s vysokým obsahom lepku a mlieka (napr. palacinky), s čím bolo na začiatku diéty spojené prechodné zhoršenie stavu, ktoré sa vysvetľovalo abstinenčnými príznakmi. Postupne však došlo k upokojeniu a veľkému pokroku vývinu.

Priebeh vyšetrenia

Na základe nových poznatkov sme vypracovali nové diagnostické postupy, ktorými je možné zistiť prítomnosť

mliečnych bielkovín (kazeínov) a lepku (gluténu). Vyšetrenie sa vykonáva z prvého ranného moču autistických pacientov. Na vyšetrenie je potrebných 20-50 ml moču. Vyšetrenie sa robí na oddelení toxikológie nášho laboratória. Väčšinou vzorku moču prinášajú do laboratória rodičia po predchádzajúcej konzultácii. Vyšetrenie bolo pozorované aj pri iných poruchách vývinu dieťaťa v spolupráci s detskými gastroenterológmi, neuropológmi a psychiatrami. Pri pozitívnych výsledkoch je odporúčaná pacientom tzv. GFCF diéta.

Naše laboratórium poskytuje v tejto oblasti aj konzultačné služby pre rodičov pacientov, hodnotenie výsledkov a podáva základné informácie o GFCF diéte. Máme vypracovanú špeciálnu žiadamku na toto vyšetrenie, ktorá obsahuje základné informácie o pacientovi, diagnóze a indikovanom vyšetrení. Taktiež poskytujeme odporúčania pre detských lekárov na predpisovanie diétnych potravín bez lepku (celiakálna diétna liečba) vzhľadom na nové poznatky o detskom autizme.

MUDr. Oto Üрге
odborný garant - klinická biochémia
synlab slovakia s.r.o.

***Nádej pre detských autistov - vylúčenie lepku a kazeínu.
Objednajte sa na diagnostickú konzultáciu s odborníkom.***

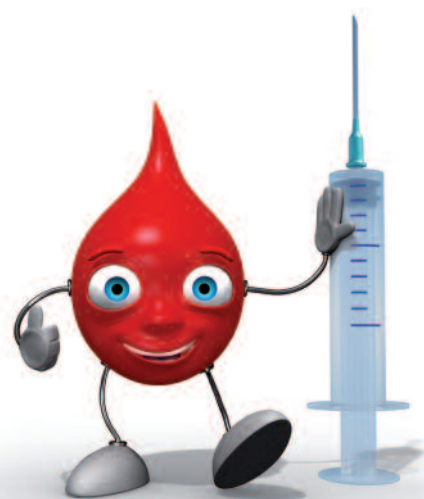


Bezplatná telefonická linka laboratórií

0800 800 234

po-pia: 7:00-19:00

so: 8:00-14:00



synlab slovakia s.r.o.

Malí celiatici a deti s nadváhou sú u nás vítaní



Obezita – jedno z najčastejších metabolických ochorení ľudstva, často prehlíadané nielen pacientmi, rodičmi malých pacientov, ale aj lekármi. Je to ochorenie, ktoré sa v dnešnej dobe stáva časovanou bombou.

Čo je to vlastne obezita? Je to nadmerné zmnoženie tukového tkaniva v organizme. Osobitné postavenie má nadváha a obezita u detí a mladistvých, pretože nie je len zdravotným problémom v tomto veku, ale je rizikovým faktorom pre rozvoj civilizačných ochorení v dospelosti (ochorenia kardiovaskulárneho systému, diabetes mellitus, hepatopatie, atď.). Preto obezita a nadváha v detskom veku býva závažnejšia ako obezita, ktorá vzniká v dospelosti. Jej prevalencia v tomto veku má stúpajúcu tendenciu, hlavne v dobre prosperujúcich krajinách. Prevláda sedavý druh zamestnania, zvýšený príjem nezdravej stravy, nepravidelnosť stravovania a nedostatočný pitný režim. Zabudli sme budovať u detí a mládeže lásku k pohybu a pobytu na čerstvom vzduchu.

Tejto problematike sa od r. 2004 intenzívne zaoberá i naša Detská liečebňa Valentína v Bardejovských Kúpeľoch. V r. 2014 z celkového počtu liečených pacientov bolo až 24% pacientov s hlavnou diagnózou obezita. Obezitu a nadváhu nehodnotíme len podľa parametra nadmernej hmotnosti, ale aj podľa iných objektívnych parametrov, ako sú BMI index podľa veku pacienta a % tukov, ktoré sú počas kúpeľnej liečby opakovane analyzované. Sledujeme aj iné rizikové faktory, ako napr. hodnoty krvného tlaku ako prevenciu hypertenzie, adaptáciu na záťaž, atď. Pre pokles hmotnosti na úkor prebytočného tuku uplatňujeme celý **redukčný program**, ktorý pozostáva v dodržiavaní redukčnej diéty, zvýšení pohybovej a svalovej aktivity, dodržiavaní pitného režimu a edukácii našich malých pacientov.

Pri diéte kladieme dôraz na **správne stravovacie návyky**: pravidelnosť stravy 6 x denne, pestrosť jedálnička, zvýšený príjem surového ovocia a zeleniny, obmedzenie sacharidov, výrobkov z bielej múky, ryže a iných obilnín, dostatočný pitný režim nesladeného čaju a vody počas celého dňa. No nielen diétne opatrenia sú tie dostatočné. Počas kúpeľnej liečby učíme deti sa aj viac pohybovať. Využívame na to kombináciu **kinezioterapie, fyziatrických procedúr** zvyšujúcich metabolizmus organizmu a kalorický výdaj (napr. minerálny kúpeľ, whirlpool, sauny, atď.), **prechádzok a terénnych túr** na čerstvom vzduchu a pravidelných **večerných cvičení**. No najdôležitejšou súčasťou celej našej liečby je práve **interaktívna edukácia** o príčinách obezity, jej následkoch, o potrebe pohybovej aktivity a diétnych opatreniach.

Našou snahou je pacientov potencovať v pokračovaní započatej liečby aj v domácom prostredí a cieľom do budúcnosti je i edukácia najdôležitejšieho článku úspešnosti tejto liečby, a to rodičov, aby si boli vedomí rizík obezity u detí, aby im boli nápomocní a podporili ich na tejto ťažkej ceste, a aby pozitívne výsledky boli zaznamenané i v domácom prostredí.

Celiakia patrí k najčastejším príčinám malabsorpcie v našej populácii. Je vyvolaná intoleranciou bielkovín v povrchových vrstvách zŕn pšenice, ovsa, raže a jačmeňa a volá sa glutén, čiže lepok. Spôsobuje poškodenie sliznice tenkého čreva a následkom poruchy vstrebávania živín nastáva i dysfunkcia iných orgánov tela. Najčastejšie sa začína koncom 1. roka života, po zavedení múčnych jedál do stravy alebo v 2. až 3. roku života. V poslednom období sa interval latencie predlžuje a začiatok ochorenia sa presúva do vyššieho veku. Aké sú prvé príznaky ochorenia? U viac ako 50 % detí sú

najčastejším prejavom zvýšená dráždivosť, mrzutosť dieťaťa a dyspeptické ťažkosti. Niekedy môže celiakia prebiehať bez tráviacich ťažkostí pod obrazom anorexie, neprosievania, retardácie rastu, anémie rezistentnej na liečbu, atopických ekzémov, recidivujúcich respiračných infektov, oneskoreným nástupom puberty, amenorhey, poruchy fertility, spontánnych potratov, prejavov hypovitaminóz.

Po stanovení diagnózy jedinou účinnou liečbou je nasadenie celoživotnej eliminačnej diéty, bez lepku. Súčasťou kauzálnej liečby je i liečba podporná vo forme kúpeľného pobytu. Jeho úlohou je prínos liečebný a psychosociálny.

V našej liečebni sa venujeme kúpeľnej liečbe celiakie už vyše 30 rokov. Dôraz kladieme hlavne na prípravu kvalitnej **bezlepkovej diéty**, ktorá je základom úspešnosti komplexnej liečby pacienta. Na jej prípravu používame bezlepkové potraviny s certifikátmi od výrobcov. Jedálny lístok je pripravený starostlivo so zastúpením všetkých

živín a dodržiavaním všetkých zásad prípravy bezlepkovej stravy (osobitné stoly a dosky na prípravu múčnych jedál, košíky na chlieb a pod.).

Dôležitou a nezastupiteľnou súčasťou kúpeľnej liečby celiakie je **pitná kúra** z liečivých minerálnych prameňov, ktoré majú nielen liečivý účinok na tenké črevo, ale pre svoj vysoký obsah stopových prvkov sú výborné na substitúciu ich nedostatku v organizme.

Doplňkom liečby sú ďalej: **fyziatrické procedúry**, ktoré zlepšujú celkový stav organizmu, prekrvenie postihnutých orgánov a následne ich lepšie zásobenie živinami, zlepšujú celkovú odolnosť organizmu (napr. minerálny kúpeľ, parafín, atď.), **pohybová aktivita** na zlepšenie kondície a v neposlednom rade **edukácia pacientov**. Našou úlohou počas kúpeľného pobytu je učiť deti „žiť“ s týmto ochorením, spoznávať a spoločne riešiť starosti a problémy ich rovesníkov s podobnými ťažkosťami, rozoznávať „ celiakálne krízy“ a u starších pacientov si i vymieňať a učiť sa nové recepty na bezlepkovú stravu.



Bardejovské Kúpele

14-dňový pobyt

zameraný na liečbu obezity

Hotel Ozón ★★★ Fontána★★

- ✓ ubytovanie 13 nocí
- ✓ plná penzia
- ✓ 3 x 2 hod. vstup do Wellness Spa
- ✓ 10 x Fitness
- ✓ 5 x klasická masáž...

cena od
59€
noc

Viac info na www.kupele-bj.sk

Zdravie je dar, ktorý si začneme cenit' až vo chvíli jeho straty



Medicínska riaditeľka Alpha medical, MUDr. Marta Dobáková odjakživa milovala biológiu a už ako malé dievča manažovala vlastné laboratórium v detskej izbe. Ako mladá lekárka pracovala v laboratóriu klinickej biochémie a hematológie v Ružomberku, kde začala svoju profesionálnu dráhu v oblasti laboratórnej diagnostiky. Prešla viacerými dôležitými pozíciami v laboratóriu, kým nezakotvila na pozícii medicínskej riaditeľky. Je obľúbeným partnerom v odborných diskusiách a kvôli svojej erudovanosti je vyhľadávaná ako zdroj spoľahlivých medicínskych informácií. Požiadali sme ju o rozhovor, ktorý vám prinášame a za zaujímavé a prínosné informácie jej za nás všetkých úprimne ďakujeme.

Pani riaditeľka, Alpha medical, s.r.o. patrí k veľkým poskytovateľom laboratórnej diagnostiky nielen na Slovensku. Ktoré odbory zastrešujete?

Alpha medical zastrešuje všetky laboratórne odbory: biochémiu, hematológiu, imunológiu a alergológiu, mikrobiológiu, patologickú anatómiu, molekulárnu biológiu aj genetiku. Myslím, že môžeme byť oprávnené hrdí na komplexnosť poskytovaných služieb.

V čom spočíva výhoda tejto komplexnosti pre Vás a v čom pre pacienta?

Výhoda pre nás je predovšetkým v tom, že sme bez zbytočných hľadání a vysvetľování a telefonování (a možno aj doprosování sa) externým poskytovateľom schopní sami zabezpečiť našou vlastnou jednoduchou vnútrofirminou logistikou na našich vlastných pracoviskách presne také vyšetrenie, ktoré pacient potrebuje práve v danom momente bez zbytočného odkladu. Zároveň garantujeme kvalitu poskytnutých výsledkov, keďže procesy laboratórnej práce (interná kontrola kvality, externá kontrola kvality, akreditácia...) sú u nás štandardizované. Je to akási vizitka našej erudovanosti na poli služieb, v ktorom pôsobíme. Výhoda pre pacienta spočíva predovšetkým v možnosti v čo najkratšom čase dokončiť diagnostický proces jeho obtiaží so záverečným vyslovením diagnózy. Výhoda diagnostiky v rámci jedného reťazca prináša so sebou výhodu

menšieho počtu odberov, menšieho množstva odobratého materiálu, či dokonca v prípade potreby doplnenia ďalších vyšetrení z rovnakého biologického materiálu, odpadá aj nutnosť znova traumatizovať pacienta novým odberom – samozrejme, pokiaľ stability nových vyšetrení dovoľia využiť prvšie odobratú vzorku. Treba si uvedomiť, že každý pacient je z psychologického hľadiska inak odolný a obdobie „čakania na diagnózu“ vnáša do jeho podvedomia stres, preto skrátenie tohto času na nevyhnutné minimum je z môjho pohľadu taktiež nespornou výhodou.

Je niektorý zo spomínaných odborov, ktoré zastrešujete, dominantný?

To si nemyslím. Samozrejme, medzi jednotlivými odbornými sú rozdiely, ktoré však prirodzene vyplývajú z ich charakteru a poradia požadování pri diferenciálnej diagnostike pacienta. Existuje akási prirodzená postupnosť, že pri obtiažach pacienta volí lekár v úvode prevažne konkrétne spektrum biochemických a hematologických vyšetrení, na základe výsledkov ktorých sa mu zužuje spektrum predpokladaných možných ochorení pacienta na menší počet a v rámci dokončenia svojich úvah pristupuje potom v diagnostickom procese k náročnejším alebo vysoko špecializovaným vyšetreniam.

Zmenilo sa za posledné obdobie, povedzme 5 rokov,

nejakým spôsobom správanie či myslenie pacientov, pokiaľ ide o ich zdravotný stav?

Veľký posun tu nevidím. Stále je tu malá skupina pacientov, ktorí využívajú moderné komunikačné prostriedky na získavanie informácií o jednotlivých ochoreniach, vyšetreniach, liekoch. Títo pacienti prichádzajú do ambulancií už s určitými bazálnymi vedomosťami a očakávajú zo strany lekára utvrdenie alebo vyvrátenie týchto poznatkov. Na jednej strane je to veľké plus – takýto pacient deklaruje svoj záujem o zdravotný stav, čo je jeden z dôležitých faktorov úspešného manažmentu jeho ochorenia. Na strane druhej by si mali pacienti uvedomiť, že veľa informácií na bežne známych webových stránkach nezodpovedá realite, alebo sú dokonca úplne mylné, keďže ich autorami nie sú medicínski školení odborníci, ale mnohokrát laici, a informácie sú systémom kopírovania preberané z iných laických stránok, v tom najhoršom prípade z laických diskusných fór. Úlohou lekára je potom tieto mylné informácie korigovať správnym spôsobom. Na strane druhej je prevažujúca veľká skupina tých pacientov, ktorí informáciami o ochoreniach nedisponujú a svoju dôveru plne vkladajú do rúk lekára – tak v diagnostike, ako aj v terapii. Čo ma však trochu mrzí, je skutočnosť, že väčšina pacientov vo vzťahu k svojmu zdravotnému stavu, ovláda len svoje práva – no takmer nikdy nie aj povinnosti. A očakávať, že len vďaka pilulkám sa zdravotný stav upraví akoby mávnutím čarovného prútika, je veľmi naivné.

Myslíte si, že na správanie pacienta vo vzťahu k chorobe vplyva aj vek začiatku nejakého ochorenia?

To rozhodne áno. Mladší pacienti spravidla aktívnejšie zaujímajú svoj postoj voči chorobe – chcú vedieť, čo im hrozí pri nedorozdržovaní terapie, ako to ovplyvní ich plány mať v budúcnosti rodinu, ako to ovplyvní ich každodenný pracovný život, resp. aké sú šance na trvalé vyliečenie pri striktnom dodržiavaní doporučení. Starší pacienti sú v tomto skôr tí benevolentnejší.

Myslíte si, že laboratórna diagnostika a terapia majú v povedomí pacientov rovnako silné zastúpenie, pokiaľ ide o vnímanie ich dôležitosti v procese manažmentu nejakého ochorenia?

Myslím si, že voči terapii ľahá laboratórna diagnostika za kratší koniec, resp. sa považuje za menej dôležitú. Čo je dosť veľký paradox, keďže pri množstve informácií o jednotlivých ochoreniach a veľkej variabilite príznakov u pacientov sa už v dnešnej dobe (pri zámere lekára nepochybiť) nedá pri hľadaní správnej diagnózy spoliehať výlučne na nález fyzikálneho vyšetrenia a laboratórna diagnostika z krvi, moču, stolice a pod sa stáva nevyhnutnou potrebou práce lekára. Pokiaľ ide o ochotu pacientov vynaložiť na to dodatočné peniaze (okrem tých zo zdravotného poistenia) – na doplatky za lieky, resp. na voľnopredajné lieky sú už pacienti viac-menej zvyknutí. Stále je však nezvykom či veľkou zriedkavosťou zo strany pacienta požiadať lekára (alebo priamo laboratórium) o laboratórne vyšetrenie za priamu úhradu. Pritom možnosti lekárov jednotlivých lekárskejších odborností dať vyšetriť pacientovi akékoľvek laboratórne vyšetrenie z prostriedkov verejného zdravotného poistenia sú dnes už dosť obmedzené v porovnaní s minulosťou – zavedenie indikačných a frekvenčných obmedzení na laboratórne vyšetrenia v roku 2012 zo strany Všeobecnej zdravotnej poisťovne a v ďalších rokoch aj poisťovňou Union a Dôvera –

zásadným spôsobom zúžilo možnosť indikovať laboratórne vyšetrenia zo strany lekára. Dnes už teda neplatí, že pacient má zo zdravotného poistenia nárok na akékoľvek vyšetrenie v akomkoľvek intervale – pravidlá pre všetky laboratórne vyšetrenia sú určené zdravotnými poisťovňami a pacienti by sa mali o tieto informácie sami aktívne zaujímať.

Týka sa laboratórna diagnostika len ochorení? Alebo má význam aj v prevencii? Je vôbec šanca, že keď sa človek cíti fajn, bude mať patologické hodnoty niektorých laboratórných vyšetrení?

Laboratórna diagnostika má význam tak pri hľadaní diagnózy, ako aj v prevencii, a dokonca aj pri kontrole nežiadúcich účinkov liekov (o čom je u pacientov minimálne povedomie). Samozrejme, na Slovensku máme zavedený systém preventívnych prehliadok (vykonáva všeobecný lekár pre dospelých, všeobecný lekár pre deti a dorast, gynekológ a urológ), ktoré majú zo zákona definované aj určité spektrum laboratórných vyšetrení. Mohli by sme polemizovať o tom, či je uvedené spektrum, pokiaľ má plniť svoju preventívnu úlohu, dostatočné, no treba si uvedomiť aj finančné možnosti slovenského zdravotníctva. Nehovoriac o tom, že v absolvovaní preventívnych prehliadok nepatrí Slovensku veľmi lichotivá priečka.

Subjektívne uspokojivé vnímanie svojho zdravotného stavu zo strany pacienta nevyklučuje patologické výsledky laboratórných vyšetrení – nikdy však neliečime laboratórne výsledky, ale konkrétneho pacienta v kontexte všetkých informácií o jeho osobe. Azda neexistuje žiadne iné odvetvie okrem zdravotníctva, kde by bolo vytrhávanie informácií z kontextu také škodlivé, ako práve v zdravotníctve.

Ako som už spomenula, dosť sa v praxi zabúda na kontrolu laboratórných parametrov pri dlhodobom užívaní liekov. Pri niektorých liekoch sú nutné častejšie kontroly v úvode terapie a ďalej sa už nevyžadujú, naopak, pri niektorých liečivách sú nutné pravidelné periodické kontroly vybraných laboratórných parametrov po celú dobu ich užívania – je to svojím spôsobom kontrola toho, že liek naozaj lieči, a paradoxne nepoškodzuje pacienta vo väčšom rozsahu, ako je žiadúci jeho liečebný účinok. Informáciami o tom, aké laboratórne parametre pri užívaní ktorých liekov kontrolovať a aj v akej frekvencii, disponuje lekár.

Náš časopis sa zameriava na celiatikov. Máte týmto pacientom čo ponúknuť?

Alpha medical má vo svojom portfóliu kompletne spektrum laboratórných vyšetrení, ktoré môžu byť týmto pacientom nápomocné, stačí sa len informovať. V podstate 2 – 3 testy realizované z bežného odberu dokážu vniesť viac svetla do pochybností, či pacient môže reálne trpieť celiakiou. Najväčšou výhodou je skutočnosť, že maximum našich výsledkov budú mať k dispozícii do 24 hodín, niektoré dokonca už za pár hodín.

Čo by ste ako odborník v laboratórnej diagnostike odkázali našim pacientom?

Zdravie je dar, ktorý si začneme ceniť až vo chvíli jeho straty. Veľmi si želim, aby pacienti začali aktívne pristupovať k starostlivosti o svoj zdravotný stav – nie konfrontačným spôsobom, nie s poznaním len svojich práv. My zdravotníci sme pripravení im v tomto pomôcť.

Celiakia

Mnohé z problémov, ktoré sa týkajú zápalových ochorení čriev, sa objavujú aj pri celiakii, autoimunitnej chorobe tenkého čreva vyvolanej gliadínom a ďalšími prolamínmi. Tak ako pri zápalových ochoreniach čriev, ľudia s celiakiou zvyčajne zažijú veľkú úľavu od bolesti brucha, krčv, nadúvania brucha a hnačky v priebehu niekoľkých dní až týždňov od dôsledného vyradenia obilnín.

Pretože celiakia, ešte viac ako zápalové ochorenia čriev, sa spája so zničujúcimi účinkami aj mimo tráviaceho traktu, aj príznaky v ostatných častiach tela môžu zmiznúť. U chorých môžu ustúpiť bolesti kĺbov, vyrážky (obzvlášť pri herpetiformnej dermatitíde, mazotoku, ekzémoch a psoriáze), dôjsť k zvráteniu alebo zlepšeniu anémie z nedostatku železa a vitamínu B12, čiastočnému zvráteniu zníženej hustoty kostí a postupnému zvráteniu neurologického úpadku.

Rovnako ako pri zápalových ochoreniach čriev, celiatici majú spočiatku vysoký výskyt dysbiózy s podobným poklesom počtu zdravých baktérií a prevahou nezdravých druhov. Samotné eliminovanie obilnín zvyčajne nestačí na nápravu situácie. Preto je bežné, že u celiatikov nastane len čiastočné uzdravenie po vyradení obilnín pre pretrvávajúce narušenie črevnej flóry. Pri vyšetrení má väčšina celiatikov s bezlepkovou stravou dysbiózu. Inými slovami, nestačí sa vyhýbať lepku. Súčasťou riešenia problému je dlhodobé užívanie probiotík, prebiotických vláknin a kvasených jedál. V najťažších prípadoch aj antibiotík.

Celiakiu môžeme v mnohých ohľadoch vnímať ako extrémny prejav intolerancie na obilniny, a teda by nás nemalo prekvapiť, že u celiatikov sa čoraz častejšie

objavujú problémy ako nedostatočná produkcia žalúdočnej kyseliny, nedostatok pankreatických enzýmov a žlče, ako aj hromadenie žlče - problémy, ktoré majú aj ľudia bez celiakie. Mnohé z matričných nedostatkov, ktoré sprevádzajú zápalové ochorenia čriev, postihujú aj ľudí, ktorí sa zotavujú z celiakie. Ide, okrem iných, o nedostatok vitamínu D, vápnika, folátu, vitamínu B12 a zinku. Tieto nedostatky treba vyšetriť za pomoci lekára. Ich náprava je potrebná na úplné zotavenie. Podobne, keď sa celiatici v reakcii na vyradenie obilnín, nápravu dysbiózy a upravenie nutričných nedostatkov len čiastočne zostavia, budú musieť vziať do úvahy intoleranciu na ďalšie jedlá, obzvlášť mliečne výrobky (laktózu aj mliečne proteíny).

VYLÚČENIE OBILNÍN: TÍMOVÁ PRÁCA

Odstráňte zložky obilnín, ktoré spôsobujú zápaly - prolamíny, ktoré vyvolávajú autoimunitu, lektíny vyvolávajúce zápaly, útrobný tuk, ktorý spúšťa zápaly, a narušenú črevnú flóru - a zápaly kĺbov a bolesť môžu výrazne ustúpiť. Nespôsobí to, že kosti alebo chrupavky dorastú, ale umožní to ústup zápalových opuchov a bolesti. Najčastejšie ľudia hlásia úľavu od bolesti a stuhnutosť prstov a zápästia v priebehu piatich dní od vylúčenia obilnín. Ústup bolesti väčších kĺbov, ako sú bedrá, kríže a kolená, si vyžaduje viac času, zvyčajne niekoľko

20
ROKOV
S VAMI

GENERICA®

**INOVATÍVNE
CENOVU DOSTUPNÉ
KVALITNÉ PRODUKTY
BEZ OBSAHU LEPKU**



SLOVENSKÝ VÝROBCA

VÝŽIVOVÉ DOPLNKY

Pestrá, vyvážená strava a zdravý životný štýl sú dôležité faktory zdravia.

www.generica.sk

týždňov až mesiacov. (Tým nechcem povedať, že všetka bolesť veľkých kĺbov ustúpi po vyradení obilnín. Niektorá, najmä u ľudí s artritídou „kost' na kost'", kde chrupavka je natoľko opotrebovaná, že umožňuje priamy kontakt medzi kosťami bez tlmenia alebo mazania, neustúpi.) Dokonca aj keď úľava od bolesti kĺbov a stuhnutosti nie je úplná, často stačí na zníženie alebo eliminovanie spoliehania sa na protizápalové lieky ako aspirín, naproxén, ibuprofen, roxecoxib a ďalšie bežné nesteroidové protizápalové lieky. A na rozdiel od týchto liekov vyradenie obilnín ponúka pozitívne účinky aj na iné časti tela bez množstva vedľajších účinkov, ktoré sú pre tieto lieky bežné.

Športovci, ktorí nejedia obilniny a nemajú ani ochorenia kĺbov, ale venujú sa intenzívnemu tréningu a súťaženiu, tiež hovoria o viditeľnom znížení stuhnutosti a bolesti po tréningu a rýchlejšom zotavení po súťaži. Podobné pozorovania máme aj od ľudí, ktorí rekreačne športujú alebo sa venujú fyzicky namáhavej práci: bez obilnín majú menej bolesti kĺbov a svalov aj stuhnutosti a rýchlejšie sa zotavujú.

Ak je bolesť kĺbov a stuhnutosť vyvolaná autoimunitným procesom, napríklad takým, ktorý súvisí s reumatoidnou artritídou, psoriatickou artritídou alebo lupusom, potom si komplexnejšie zápalové reakcie, ktoré definujú tieto choroby, vyžadujú mesiace alebo aj viac na zotavenie. Ale zvyčajne k reakcii dôjde, čo vedie k značnej úľave a zníženej odkázanosti na lieky. Napríklad ľudia s reumatoidnou artritídou, ktorí vylúčia zo stravy obilniny, hovoria o výraznom zlepšení, ktoré postačuje na zníženie odkázanosti na lieky.

Dlhodobé vyradenie obilnín umožňuje, aby sa glykácia proteínov spomalila na svoju prirodzenú úroveň, tak ako sa to odráža v klesajúcich hodnotách hemoglobínu A1c. Znamená to, že poškodzovanie chrupaviek sa spomalilo na minimum. Nanešťastie, chrupavkové tkanivo sa nezregeneruje - je to jedno z mala tkanív v tele, ktoré nemá túto schopnosť - ale spomalíte ďalšiu degeneráciu a najlepšie ochránite to, čo máte.

VYDÝCHNITE SI OD ÚĽAVY – DÝCHACÍ SYSTÉM

A ALERGIE

Proteíny v obilninách samy pôsobia ako alergény a zároveň zhoršujú náchylnosť na ďalšie alergény, ako je peľ, domáce zvieratá a iné jedlá. Mnohým ľuďom vylúčenie obilnín poskytuje úľavu od množstva alergií po rokoch trápenia s antihistamínmi, nosnými inhalátormi, ústnymi astmovými inhalátormi a dokonca steroidmi. Vyradenie pšenice, raže, jačmeňa a kukurice môže spôsobiť mnohým ľuďom s astmou takú veľkú úľavu, že často môžu znížiť alebo ukončiť používanie inhalátorov. (Toto by ste, samozrejme, mali dosiahnuť za pomoci erudovaného lekára.) Je však múdre ponechať si poruke inhalátor, aj keď sa vám úplne uľaví. Vždy existuje možnosť, že záchvat sa objaví pri opätovnom vystavení sa obilninám alebo kontakte s iným alergénom.

Podobne upchatie dutín, vysušenie dutín a opakované infekcie dutín sú typické pre choroby spojené s obilninami a ustúpia v priebehu niekoľkých dní po tom, ako im dáte zbohom. To sa môže stať aj po rokoch trápenia sa s týmito problémami. Ak tieto choroby neustúpia, je dôležité vziať do úvahy prítomnosť nosných polypov, ktorá je bežná pri dlhodobých nosných alergiách. Polypy si vyžadujú špecifickú liečbu (napr. dlhšie užívanie inhalovaných nosných steroidov) pred tým, ako nastane úľava, a to dokonca aj po odstránení alergénov.

Ďalšie neobilninové alergie môžu ustúpiť po vylúčení obilnín, ale účinok je rôzny. Napríklad je bežné, že vyradíte obilniny a zistíte, že zmizla alergia na vajcia, ktorú ste mali roky, alebo sezónna alergia, ktorá vás postihla každú jar. Pretože reakcia je rôzna, každý prípad treba posudzovať individuálne. Alergie sa často určujú postupnou elimináciou, testovaním kože na alergény alebo rôznymi krvnými testami, ktoré identifikujú imunitnú a alergickú citlivosť. Naturopati, niektorí chiropraktici a prevádzkovatelia funkčnej medicíny, ktorí sa zameriavajú na biochemické a stravovacie stratégie, sa stali v takýchto situáciách najdostupnejšími odborníkmi.

NUROFEN® pre deti



Rad Nurofen
pre deti
neobsahuje
lepok



RÝCHLA A ÚČINNÁ ÚĽAVA OD HORÚČKY, BOLESTI A ZÁPALU

pre deti v každom veku

Nurofen pre deti, Nurofen pre deti Jahoda

100 mg ibuprofenu / 5 ml

- Začína účinkovať už po 15 minútach
- Účinkuje až na 8 hodín
- Perorálna **suspenzia** s dávkovacou trubičkou pre presné a jednoduché dávkovanie
- Pomarančová alebo jahodová príchuť
- Pre deti od 3 mesiacov



Nurofen pre deti 4% Jahoda

200 mg ibuprofenu / 5 ml

- Začína účinkovať už po 15 minútach
- Účinkuje až na 8 hodín
- Perorálna **suspenzia** s dávkovacou lyžičkou pre presné a jednoduché dávkovanie
- Jahodová príchuť
- Pre deti od 6 rokov



Nurofen pre deti čapíky 60 mg a 125 mg

60 mg ibuprofenu a 125 mg ibuprofenu

- **Odporúčané pre deti, ktoré zvracajú**, opakovane zvracajú, iné prípady, kedy nie je možné liek podať ústami
- Rýchlo a účinne sa vstrebáva
- 60 mg čapíky od 3 mesiacov
- 125 mg čapíky od 2 rokov



Nurofen pre deti Active

100 mg ibuprofenu

- Samorozpustné tablety **bez potreby ďalšieho zapitia vodou**
- Ideálne pre deti, ktoré majú problém s prehĺtaním liekov
- Jahodová príchuť
- Pre deti od 6 rokov



* zdroj: IMS data 01-09/2015, 45% market share v predaných kusoch na trhu detských analgetik

Lieky dostupné bez lekárskeho predpisu obsahujúce účinnú látku ibuprofén. Pred použitím si pozorne prečítajte príbalovú informáciu. O prípadných rizikách a nežiaducich účinkoch sa poraďte s lekárom alebo lekárnikom. Ďalšie informácie získate na adrese: Reckitt Benckiser (Czech Republic), spol. s r.o., Vinohradská 2828/151, 130 00 Praha 3, tel.: +420 227 110 141. Dátum spracovania materiálu: november 2015.



KOŽA – ZBOHOM FLAKY, OPUCHY A VYRÁŽKY

Vidieť znamená veriť. A môžete dokonca sledovať, ako sa to deje: mnohé vyrážky zmiznú po eliminovaní obilnín a môžeme pozorovať zjavné a rýchle zmeny v zdraví pokožky. Je zaujímavé, že na koži a v tráviacom trakte, systémoch, ktoré majú kontakt s vonkajším svetom, sa často prejavujú simultánne zlepšenia, takže ak vidíte pozitívne zmeny na povrchu, môžete sa stavať, že k pozitívnym zmenám dochádza aj vnútri. Najbežnejšie je, že ľuďom sa uľaví od mazotoku na tvári a lupín v priebehu prvého týždňa a od ekzémov a akné počas niekoľkých týždňov od prechodu na bezobilninovú stravu. Podľa očakávania sú tieto zmeny sprevádzané úľavou od refluxnej choroby a črevnej naliehavosti, ako aj zlepšeným vstrebávaním živín a lepším trávením.

Imunologicky zložitejšie kožné choroby ako psoriáza alebo lupusové vyrážky si vyžadujú mnoho týždňov, dokonca mesiacov, aby došlo k náprave. Opäť, podľa očakávania, ľudia, ktorí zažijú tieto zmeny, si tiež všimnú úľavu od tráviacich problémov.

U žien je bežné, že sa zlepší vzhľad. Hovorí, že zmizli opuchy na tvári a červenanie (zvyčajne mazotok), ktoré

mali roky, farba kože sa zlepšila a vyzerajú vitálnejšie a energickejšie. Verím, že takéto zmeny na koži sú do značnej miery príčinou, prečo ľudia vyzerajú mladšie po vyradení obilnín. (Je zaujímavé, že je to fascinujúci fenomén zodpovedný za rastúcu popularitu nášho hnutia na sociálnych sieťach, kde čitatelia uverejňujú fotografie tváre „pred“ a „po“, ktoré často vyrážajú dych.)

Samozrejme, po eliminovaní obilnín nezmiznú všetky vyrážky, ale väčšina áno. Tak ako aj pri ďalších účinkoch života bez pšenice, nemáte čo stratiť. A ak reakcia nenasťane, ako pri chorobách trávenia, kde je reakcia iba čiastočná, môžete profitovať z úplného napravenia črevnej flóry a identifikovania citlivosti na iné jedlá.

SEXUÁLNA PREMENA

Áno. Vyradenie obilnín prináša ohromujúce zmeny v činnosti pohlavných hormónov. Hoci tieto zmeny nie sú také drastické, ako povedzme chirurgická premena muža na ženu alebo naopak, zmeny v hormónoch bez pšenice, raže, jačmeňa a kukurice môžu byť aj tak ohromujúce. Vzhľadom na komplexné negatívne účinky konzumovania obilnín na pohlavné orgány by sme očakávali, že väčšina z nich alebo všetky sa samy napravia po ich vylúčení

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 ošetrojúci **Hand and Foot Cream** je určený na zjemnenie veľmi suchej pokožky tela, zvlášť na rukách, laktóch, 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, pluzgiere
- pri nádche a bolestiach uší
- na odstránenie kliešťov a dezinfekciu po uhryznutí
- na hnisavé pluzgiere, rany, popáleniny
- na podráždené a svrbiace znamienka
- tlmí zápal a infekty v ústach, plesne na nohách
- na boľavé nechtové lôžka, panarície, zátery
- na bradavice vírusového pôvodu
- na vyrážky, štípance, popŕhlenie medúzami, trávami
- najsilnejšie a najjemnejšie prírodné antiseptikum
- nevyhnutný doma, na cestách, v salónoch
- neštiepe, 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.

Vitamín D prispieva k správnejmu fungovaniu imunitného systému.

Laktobacily pre malých aj veľkých

Na posilnenie imunity

Vhodné použitie:

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



Zloženie:

- 7 kmeňov baktérií mliečneho kvasenia (laktobacily sú chránené pred pôsobením žalúdočnej kyseliny)
- inulínová vláknina
- vitamín D

Lacto Seven neobsahuje cukor, 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.

z jedálneho lístka. A aj to tak je. Ešte viac sa to zlepšuje vďaka strate nadmerného útrobného tuku získaného konzumovaním obilnín - ak nedobabrete svoje zdravie inou hrubou chybou (napríklad užívaním estrogénov z konského moču).

Ženy s celiakiou zažívajú dramatické zmeny v sexuálnom a reprodukčnom zdraví po vyradení obilnín, vrátane návratu pravidelného menštruačného cyklu, ktorý znamená koniec spontánnym potratom a zníženej plodnosti a predchádza predčasnej menopauze. Niektoré zo srdcových príbehov opakovaných potratov majú pôvod v roky nediagnostikovanej celiakii. Po nich však nasledujú príbehy zázračne normálnych tehotenstiev a pôrodov po vyradení pšenice, raže a jačmeňa. U žien bez celiakie, ktoré sa vzdajú obilnín, sa objavujú menej dramatické, ale podobné pozitíva. Je to zjavné najmä u žien s nadváhou a obezitou, obzvlášť u tých s nadmerným útrobným tukom, ktoré sa trápia s narušenými menštruačnými cyklami, zníženou plodnosťou a zvýšeným rizikom potratov a u ktorých je riziko nežiaducich účinkov na dieťa v maternici. Po poklese hmotnosti a útrobného tuku majú tieto ženy zvýšené libido, častejší sex, pravidelnú menštruáciu a vyššiu plodnosť.

Ženy so syndrómom polycystických ovárií trpia rovnakými problémami ako ostatné ženy, ktoré majú nadváhu, ale s nadmerným nárastom útrobného tuku a ďalších javov súvisiacich s hmotnosťou, ako je napríklad vysoký krvný cukor. Trápia ich tiež maskulínne prejavy ako hustejšie ochlpenie na tvári. Po schudnutí a vylúčení obilnín nastane u žien so syndrómom polycystických ovárií ešte výraznejšie zlepšenie ako u iných žien, vrátane zvýšenej plodnosti.

Podobne muži s celiakiou, ktorí vyradia zo stravy obilniny, môžu očakávať nárast testosterónu sprevádzaný nárastom energie a povznesenou náladou, zvýšeným libidom a väčšou silou svalov, ako aj pokles hladiny estrogénu. Je zvláštne, že niektorí celiatici zažijú komplexné narušenie

hormonálnej funkcie a konzumácia obilnín u nich vedie k nárastu, nie poklesu, testosterónu v dôsledku zvýšenej činnosti hypofýzy. Stále však zažívajú príznaky nízkeho testosterónu, keďže ich telo na tento hormón nereaguje. Aj toto sa zmení po vylúčení obilnín.

U mužov - celiatikov s nadváhou, ktorí prejdú na bezobilninovú stravu, poklesne útrobný tuk na bruchu ako aj jeho činnosť premeny testosterónu na estrogén. Výsledkom je nárast testosterónu a pokles estrogénu, čo vedie k zvýšenému libidu, lepšej erekcii, zlepšenej nálahe, ochrane predbežnou „krízou stredného veku“, ktorú zažívajú mnohí muži, a k zvýšenej svalovej hmote a sile. Náprava testosterónovo - estrogénového efektu v kombinácii s poklesom prolaktínu z hypofýzy vedie k zmenšeniu prs. Vo svete bez obilnín, kde sú odstránené deformácie vyvolané konzumáciou obilnín, sú muži mužmi a ženy ženami a všetci sa cítia a konajú tak, ako by mali.





Joalis Analerg



Alergia je zdravotná porucha, ktorá môže mať rôzne príčiny. Patria medzi ne napr. mikrobiálne ložiská v mozgu, v pečeni, v dýchacej sústave alebo v črevách, intolerancia lepku alebo oslabenie tkaniva pod vplyvom blokácie emocionálneho konfliktu.

Komplexný preparát Analerg sa skladá z množstva informačných častíc zameraných na jednotlivé orgány alebo jednotlivé poruchy, ktoré v konečnom dôsledku spôsobujú alergickú reakciu.

Vďaka jeho širokospektrálnemu záberu stačí na zvládnutie alergie len jeden preparát.

V súčasnosti trpí rôznymi druhmi alergií stále viac ľudí. Zmiernenie, alebo úplné odstránenie alergických problémov im pomôže výrazne zlepšiť kvalitu života. Práve preto je preparát Analerg na poprednom mieste v sortimente firmy JOALIS.

Náš tip

Vzhľadom na širokospektrálny účinok, odporúčame užívať preparát Joalis Analerg takmer pri každej liečbe zameranej na chronické ochorenia.



Preparát Joalis Analerg dostanete kúpiť v distribučnej sieti MAN-SR, s.r.o. alebo na www.joalis.sk

Ak sa zaujímate o zdravú výživu a zdravý životný štýl, máte kladný vzťah k prírodnej medicíne a hľadáte práve možnosti seberealizácie, staňte sa detoxikačným poradcom profesionálom, prihláste sa na **kurz detoxikácie organizmu podľa MUDr. Josefa Jonáša.**

**Hlavné centrum
MUDr. J. Jonáša
na Slovensku
poskytuje**



- diagnostiku, konzultácie a poradenstvo
- riadenú a kontrolovanú detoxikáciu organizmu pomocou preparátov Joalis, ktorou sa dajú ovplyvniť aj tieto choroby: **alergia, astma, ekzém, psoriáza, artritída, artróza, cukrovka, chronická borelióza, choroby pečene, žlčníka, pankreasu, sleziny, žalúdka, srdca, ciev, obličiek, moč. mechúra a moč. ciest, štítnej žľazy, prostaty, choroby ženských orgánov, nervovej sústavy, (epilepsia, parkinsonova choroba, alzheimer, skleróza multiplex), cysty, myómy, nádory, obezita, celulitída a takmer všetky infekcie a infekčné ložiská**
- prednášky a kurzy aj pre nových záujemcov o prácu metódou s **MUDr. Josefom Jonášom**

Objednávky a informácie:
www.joalis.sk

Košice: Vodárenská 23,
055/799 68 81 (2), 0904 734 418
Bratislava: Čečinová 3,
02/43 42 59 39, 0903 311 063
B. Bystrica: Kapitulská 17,
048/415 61 86, 0911 758 008

Celiakia z pohľadu Tradičnej čínskej medicíny



Najprv pár slov o tom, čo si máme pod pojmom Tradičná čínska medicína predstaviť.

TRADIČNÁ ČÍNSKA MEDICÍNA je komplex viacerých odborov ozdravných činností zameraných na skvalitnenie života človeka. Zahŕňa fytoterapiu - liečbu prírodnými produktami, akupunktúru liečbu ihličkami, ktoré sa pichajú do presne určených bodov na tele, ležiacich pozdĺž dráh, ktoré majú presnú lokalizáciu a pomenovanie a súvisia s orgánmi alebo štruktúrami tela. Ďalej sem patrí dieterika, Tuina masáže, ozdravné cvičenia - Tai-Qi Chuan, Qi-Gong, kde sa pracuje s vlastnými energiami. Cieľom je dosiahnuť spriechodnenie tokov energií a zároveň aj krvi, zharmonizovať yin a yang a tým druhotne zharmonizovať telesné funkcie.

Názov „tradičná“ hovorí o tom, že toto učenie vzniklo veľmi dávno, datuje sa do obdobia viac ako 2 700 rokov pred naším letopočtom, pričom v priebehu tisícročí sa základ učenia nezmenil. Cisári jednotlivých dynastií sa svojou autoritou zaslúžili o zber a zatriedenie všetkých informácií o účinku bylín, minerálov, živočíšnych produktov na jednotlivé orgány tela. Tak kategorizovali stovky bylín, živočíšnych produktov a minerálov podľa ich:

* **povahy** – chladná, teplá, horúca, neutrálna, (napr. melón, citrón, uhorka je chladnej povahy a v horúcich dňoch nás ochladzuje)

* **chuti** – sladká, slaná, mdlá, kyslá, horká, štipľavá, trpká (sladká je chuť obilnín, horkú chuť má horec a preto ho používame, keď máme problémy so žlčníkom)

* **smerovania do orgánov životne dôležitých** alebo k nim párových orgánov – Srdce - Tenké črevo, Pľúca - Hrubé črevo, Slezina - Žalúdok, L'adviny - Močový mechúr, Pečeň - Žlčník.

Základom teórie čínskej medicíny je učenie o YIN-YANGU a PIATICH PRVKOCH.

Toto staroveké učenie objasňuje princípy a mechanizmy chodu celého sveta, podľa ktorého je svet tvorený z Qi (čítaj čchi) - prapôvodnej substancie – energie a tá sa skladá z dvoch protikladných ale v sebe obsiahnutých a spojených zložiek – yinu (čítaj jin) a yangu (čítaj jang).

Vlastnosti yinu a yangu a zákonitosti ich vzájomného

vzťahu preto predurčujú chovanie všetkých vecí a javov a preto aj predstavujú podstatu zdravia či choroby.

Päť prvkov – **drevo, oheň, zem, kov a voda** – sú základným rozčlenením Qi, z ktorého pôsobením vzťahov vzájomného rodenia a ovládania medzi uvedenými prvkami vznikajú všetky formy bytia.

V ľudskom organizme stelesňuje päť prvkov päťka životne dôležitých orgánov Zang (čítaj cang) – Pečeň, Srdce, Slezina, Pľúca a Obličky.

Preto, pochopenie všeobecných zákonitostí yin - yangu a piatich prvkov umožňuje pochopenie podstaty činnosti jedného z výtvorov prírody – človeka a jeho organizmu a preto toto učenie predstavuje základnú osnovu teórie čínskej medicíny.

CELIAKIA je novodobé ochorenie, ktoré je v posledných rokoch na vzostupe. Je to súhrn príznakov, ktoré poznali a popísali už v starých textoch tradičnej čínskej medicíny. TČM lieči na základe podrobnej diagnostiky podľa jazyka, pulzu a dotazovania. Taktó získa súhrn príznakov, podľa ktorých stanoví diagnózu a následnú liečbu. Príznaky celiakie ako bolesti čriev, hnačky, zlé trávenie, únava, chudokrvnosť sú všetko prejavy oslabenia Sleziny. Slezina je životne dôležitý orgán, ktorý je v TČM pripodobovaný zemi a to preto, lebo zem rodí – Slezina rodí krv. My získavame energiu z potravy. Žalúdok jedlo strávi a Slezina zo strávenej potravy zoberie výživu a dá ju do krvi. Ak je Slezina oslabená, nie je schopná riadiť pankreas a tým sa naruší proces dobrého trávenia. Keď



nám dobre netráva, telo je nedostatočne živé a postupne prichádzajú prejavy ako pocit slabého trávenia, nafukovania a plynatosti, neskôr sa pridruží únava a zhoršovanie kvality krvi.

Kde v skutočnosti prebieha vstrebávanie výživy zo strávenej potravy do tela? V najväčšej miere v tenkom čreve. A práve tenké črevo je v konečnom dôsledku poškodzované a tým sa ešte viac zhoršuje vstrebávanie výživy do krvi. Keďže príčinou celého stavu je ale silné oslabenie Sleziny, vysadenie lepku z potravy síce prejavy zmierni ale koreň problému neodstráni a telo naďalej dostáva menej výživnej energie ako potrebuje k fungovaniu a môžu sa pridružiť iné problémy a to najmä na úrovni krvi. Zhoršuje sa nielen kvalita krvi ale aj množstvo krvi v obehu, čo môže spôsobiť tetanický syndróm, búšenie srdca, úzkostné stavy...

Preto z pohľadu Tradičnej čínskej medicíny je popri dodržiavaní bezpečnej diéty dôležité najmä posilňovať

Slezinu. Ako to vieme robiť? Slezina neznáša chlad, keď je zachladená (studenou stravou a pitím studených nápojov), začne produkovať vlhko. Vlhko prirodzene klesá dole a steká do stolice, ktorá je potom zrednutá, pastózna alebo až vodová. To je jeden z prvých príznakov oslabenia Sleziny. Ďalej Slezinu oslabuje nadmerné jedenie sladkého, mlieka a studených mliečnych výrobkov ako sladké jogurty a bielej pšeničnej múky, lebo obsahuje veľa lepku. Slezinu dopĺňa obilninová strava a z nej najviac žlté obiloviny ako pšeno, kukurica... Už vyprodukované vlhko vie odstrániť ryža alebo slzovka (jóbove slzy).

Ďalším z dôležitých príznakov oslabenia Sleziny je zlá chuť do jedla až strata chuti. U detí pozorujeme odmietanie niektorých potravín a priberčivosť. Rodičia by si vtedy mali uvedomiť, že dieťa prirodzene odmieta jesť potraviny alebo jedlo, ktoré je pre neho ťažko stráviteľné a nenútiť ho do jedla. Samozrejme, že ale nesmie zajaedať hlad sladkosťami alebo rafinovanými potravinovými produktami, ktoré majú príliš veľa soli a/alebo cukru. V Číne sa hovorí, že dieťa treba držať o hlade a o chlade. Čím chcú povedať, že pre dieťa je lepšie byť hladným ako prejedným a žiť viac v chladnom prostredí ako v prekúrenom.

U detí je dôležité jesť tepelne upravenú stravu ako polievky, prívarky a obilninové kaše. Surová zelenina a ovocie tým, že majú chladnú povahu, sú ťažko stráviteľné a oslabujú Slezinu. Preto je len na rodičoch, či z ich detí vyrastú zdraví mladí ľudia.

Posledná otázka: Čo je teda základom stravy, čo by malo byť v našom jedálničku najviac zastúpené?

OBILIE – začneme opäť používať nízokolepkové obilniny ako proso, pšeno, jačmenné krúčky, kukuričnú krupicu a iné.

Mgr. Marcela Klevarová

www.tcmclinic.sk





ANTIKONCEPCIA VHODNÁ AJ PRE CELIATĪČKY

Malý pomocník pri veľkých rozhodnutiach
...účinný pomocník pri plánovaní rodičovstva...

NAJVÝZNAMNEJŠÍM BENEFITOM PRIRODZENEJ REGULÁCIE POČATIA /ANTIKONCEPCIE/ JE FAKT, ŽE ŽIADNYM SPÔSOBOM NEZASAHUJE DO FUNGOVANIA ORGANIZMU A PRETO NEMÁ ANI ŽIADNE VEDĽAJŠIE ÚČINKY.

Ženám vo vyspelých európskych krajinách v posledných rokoch stále viac záleží na zdravom životnom štýle, vyváženom stravovaní, používaní prírodných materiálov, ale aj na vyhýbaní sa umelým produktom, ktoré môžu ovplyvniť zdravie organizmu. Tento trend platí aj pre nový druh regulácie počatia prirodzenou formou v podobe špeciálneho minipočítača, ktorý už takmer štvrtstoročie poznajú ženy v Nemecku, Švajčiarsku, Taliansku, či v Rakúsku.

Výkyvy nálady, priberanie na váhe v dôsledku zadržiavania vody v tele, bolesti hlavy, poruchy prekrvenia, žalúdočné bolesti, vysušovanie pošvy - to sú len niektoré z možných negatívnych účinkov hormonálnej antikoncepcie, ovplyvňujúce nielen psychiku, ale aj milostný život, a ktoré nútia čoraz viac žien hľadať bezpečnú alternatívu, najmä bez vedľajších účinkov. Môže ju predstavovať aj inteligentný minipočítač cyklov cyclotest 2 plus, ktorý pomáha ohraničovať plodné a neplodné dni, čím zjednodušuje reguláciu počatia prirodzenou formou. Porozprávali sme sa o ňom s MUDr. Marekom Drábom, PhD.

MNOHÉ PÁRY SA SPOLIEHAJÚ NA PRIRODZENÚ REGULÁCIU POČATIA. AKÉ METÓDY POZNÁME?

Pre prirodzenú reguláciu počatia existuje veľa metód, napríklad kalendárna, billingsova, meranie bazálnej teploty alebo symptotermálna metóda. Ide v podstate o prirodzené plánovanie rodičovstva, teda zladenie ochrany pred nežiaducim otehotnením a sexuálneho správania na základe vyhodnotenia a pozorovania. Prirodzená regulácia počatia sledovaním plodných a vysoko plodných dní teda umožňuje naplnenie želania mať dieťa a ich registrácia zasa ovplyvňuje sexuálne správanie páru v smere ochrany pred nežiadúcou tehotnosťou.

AKÉ SÚ VÝHODY PRIRODZENEJ REGULÁCIE POČATIA; NA DRUHEJ STRANE, AKÉ ÚSKALIA A LIMITY PRINÁŠA?

Najvýznamnejším benefitom prirodzenej regulácie počatia je fakt, že žiadnym spôsobom nezasahuje do fungovania organizmu a preto nemá ani žiadne vedľajšie účinky. Pri sledovaní a vyhodnotení symptómov počas ženského cyklu dokáže prirodzená regulácia počatia ohraničiť plodné, vysoko

plodné a neplodné dni. Medzi symptómy patrí zmena hodnoty bazálnej teploty meranej hneď po zobudení, prítomnosť LH hormónu, zmena cervikálneho hlienu, zmeny krčka maternice a zmeny v poprsí. Takéto sledovanie organizmu vyžaduje však od ženy prísnejšiu disciplínu a trvá dlhšiu dobu pokiaľ sa naučí správne vyhodnocovať symptómy. Z hľadiska spoľahlivosti prirodzenej regulácie počatia sú odporúčané symptotermálna metóda a meranie bazálnej telesnej teploty. Tieto metódy nemajú žiadne vedľajšie účinky, pri dostatočnom zadaní symptómov ide o spoľahlivú metódu a pri použití minipočítača ide aj o veľmi jednoduché použitie.

JEDNOU Z POMÔCOK PRIRODZENEJ REGULÁCIE POČATIA JE CYCLOTTEST 2 PLUS. AKÉ S NÍM MÁTE SKÚSENOSTI?

cyclotest 2 plus je inteligentný minipočítač, ktorý ohraničuje plodné, vysoko plodné a neplodné dni cyklu ženy. Taktiež je možné zadať ďalší symptóm ovulácie, napr. zmenu hlienu krčka maternice. Moje skúsenosti sú veľmi dobré a odporúčam ho aj pre moje pacientky. cyclotest nie je novinkou, na európskom trhu má viac ako 25 ročnú tradíciu a na Slovensku je už 5 rokov.

JE CYCLOTTEST 2 PLUS VHODNÝ PRE KAŽDÚ ŽENU BEZ VEKOVÉHO ČI INÉHO OBMEDZENIA?

Prístroj je vhodný pre všetky ženy v plodnom veku, tj. od 23 až 50, ktoré si uvedomujú dôležitosť svojho zdravia, majú stáleho partnera a už nechcú alebo nemôžu používať hormonálnu antikoncepciu, ktorá je ako každá hormonálna liečba pre ľudský organizmus riziková. Uvedený prístroj je vhodný aj pre celiatičky a všetky ženy, ktoré uprednostňujú bio produkty a vyhýbajú sa chemicky upraveným potravinám.

NIEKTORÉ ŽENY NEMAJÚ PRAVIDELNÝ 28 DŇOVÝ MENŠTRUAČNÝ CYKLUS. JE TO PRE CYCLOTTEST PROBLÉM?

Za pravidelný sa považuje cyklus od 23 – 35 dní. Ak má žena cyklus v tomto rozpätí, nie sú žiadne prekážky v používaní cyclotestu. Výnimkou sú ženy v puberte; ženy, ktoré často menia partnera a ženy, ktoré nemajú pravidelný spánok alebo ženy so striedavým pracovným časom.

AKÝ JE ROZDIEL V KLASICKOM MERANÍ BAZÁLNEJ TEPLoty A SLEDOVANÍM CYKLU PROSTREDNÍCTVOM MODERNÉHO MINIPOČÍTAČA?

Najväčšou výhodou cyclotestu je to, že žena si už nemusí nič zapisovať alebo vyhodnocovať ručne. Prístroj si totiž všetky údaje pamätá a na začiatku každého dňa určí, či má žena ešte plodné alebo už neplodné dni. Veľa žien si netrúfa vyhodnocovať svoje symptómy, pretože si dostatočne neveria a aj v tomto smere je potrebná istá skúsenosť získaná praxou. Pri cycloteste tieto obavy odpadávajú a spoľahlivé výsledky nameranej bazálnej teploty sa na displeji objavujú už po minúte.

EXISTUJE PRI CYCLOTESTE 2 PLUS URČITÁ MIERA RIZIKA? AKO JE SPOĽAHLIVÝ?

Na cyclotest sa dá spoľahnúť od prvého dňa použitia, pretože počas prvých štyroch až šiestich mesiacov sa aj prístroj „učí“ cyklus zmeny. Práve preto ohraničuje plodné dni s oveľa menšou toleranciou. To znamená, že na displeji sa ukazuje dlhšia plodná fáza. Akonáhle sa však cyclotest „naučí“ cyklus

užívateľky plodná fáza sa viditeľne zmenší. Po každom dodatočnom zadaní ovulačných symptómov sa spoľahlivosť zvyšuje. Podľa mojich znalostí doteraz nie sú zaznamenané žiadne prípady, kedy by ženy aj napriek správne použitiu cyclotestu nechceli otehotnieť.

INTELIGENTNÝ MINIPOČÍTAČ DOKÁŽE BYŤ ÚČINNÝM POMOCNÍKOM AJ PRE PRIRODZENÉ PLÁNOVANIE RODIČOVSTVA. AKO?

Tým, že cyclotest ohraničuje plodné a neplodné dni, partneri sa vedia zariadiť podľa potreby. To znamená, že akonáhle sa pár rozhodne pre dieťa, vie si pomocou cyclotestu naplánovať sexuálne spoluzitie do plodného a vysoko plodného obdobia, ktoré si odčítá na displeji cyclotestu. Je to fantastická pomôcka na dlhé roky, pretože sa dá používať aj medzi dvomi plánovanými tehotenstvami, ako aj potom, keď sa pár rozhodne nemať už viac detí.

JE TÁTO MODERNÁ METÓDA PRIRODZENEJ ANTIKONCEPCII BEŽNE VYUŽÍVANÁ?

Áno, čoraz častejšie, lebo si ženy uvedomujú, že hormóny v akejkolvek minimálnej forme majú nepriaznivé účinky na telo ženy a v neposlednom rade aj na bábätko. Napríklad v Nemecku sa zaznamenávaním bazálnej teploty chráni 20 % párov. Dôvody nie sú ani tak náboženské ako skôr zdravotné. Predovšetkým vedľajšie účinky antikoncepcionálnych tabletičiek ako bolesti hlavy, riziko vzniku trombózy, rakoviny, rôzne alergie, či už na lepok alebo laktózu, pokles libida vedú k hľadaniu alternatív. A túto ideálnu alternatívu ponúka cyclotest.

cyclotest si môžete objednať na:

www.antikonceptcia-cyclotest.sk

www.otehotniet-cyclotest.sk

www.prirodzena-cesta.sk



O cycloteste v skratke

- ✓ Jednoduché a bezpečné použitie, ktoré vám ráno ušetrí čas pri zisťovaní plodných a neplodných dní
- ✓ Slovenský návod na použitie v prílohe
- ✓ cyclotest 2 plus je pre všetky ženy, ktoré nechcú alebo nemôžu užívať hormonálnu antikoncepciu
- ✓ Spoľahlivosť porovnateľná s hormonálnou antikoncepciou
- ✓ Výhodná cena vzhľadom na dlhodobé používanie: 5 až 10 rokov
- ✓ Prístroj funguje na zabudované baterky, ktoré majú trvácnosť 3 až 5 rokov
- ✓ Dlhodobé používanie bez nežiaducich účinkov

Zdravotné komplikácie pri celiakii

Zdravotné komplikácie pri celiakii vznikajú najmä vtedy, ak sa pacient s celiakiou nelieči vhodnou diétou. Pri celiakii môžu chýbať vitamíny a prvky ako vápnik a iné potrebné zložky, čo sa následne prejaví ako osteoporóza, anémia a podobne. Najzávažnejšie zdravotné dôsledky pri celiakii si spôsobí pacient nedodržiavaním bezlepkovej diéty.

Najbežnejšie problémy, ktoré sa môžu prejavit'

- Bolesť brucha
- Menší vzrast
- Anémia
- Poruchy menštruačného cyklu
- Osteoporóza - pokiaľ sa nevstrebáva v organizme dostatok vápnika, môže vzniknúť osteoporóza, ktorá má ako sprievodný znak ľahšiu lámavosť kostí
- Nedostatok minerálov vedie u detí aj dospelých k odvápnovaniu kostí a k vývoju rachitídy
- Úbytok na váhe

Pri nedodržiavaní vhodnej stravy dochádza

k nedostatočnému obsahu (deficitu) vitamínov rozpustných v tukoch D, A, K.

Chýbajú aj vitamíny zo skupiny B, a to tiamín a riboflavin. Môže byť nedostatok kyseliny listovej a niacínu.

Až tretina pacientov máva znížený obsah železa, medi a horčíka v krvi (a to sa vyskytuje aj v prípadoch, kedy pacienti prešli na bezlepkovú diétu).

Ako postupovať pre odstránenie problému?

U novodiagnostikovanej celiakie je vhodné začať podávať umelé vitamíny cez ústa (perorálne) až 2 – 3 mesiace po začatí liečby celiakie. Pokiaľ je nedostatočnosť vitamínov príliš veľká, môžu sa vitamíny podávať injekčnou formou. Pri nábehu na osteoporózu (rednutie kostí) sa podáva vitamín D a vápnik. Anémiu upravujeme podávaním preparátov železa. Pri nedostatku zinku podávame tento prvok vždy po jedle, aby sa nezaťažil tráviaci trakt.

Pri celiakii je vhodné obohacovať stravu špeciálnymi výživovými prípravkami, ako sú Nutrisol, Nutridrink, Ensure. Okrem možnej medikamentózneho liečby si sami môžeme upraviť stravu tak, aby bola bohatá na vápnik.

Denné množstvo vápnika, ktoré by sa malo prijímať

Dojčatá do 6 mesiacov	400 mg
Dojčatá od 6 mesiacov do 1 roka	600 mg
Deti od 1 do 5 rokov	800 mg
Deti od 6 do 10 rokov	800 – 1200 mg
11 - 24 rokov	1200 – 1500 mg
Muži 25 – 65 rokov	1000 mg
Muži nad 65 rokov	1500 mg
Ženy 25 – 50 rokov	1000 mg
Ženy nad 65 rokov	1500 mg
Gravidné ženy	1200 – 1500 mg

Potraviny so zvýšeným obsahom vápnika

Tvrde syry	400 – 1000 mg/100 g
Sezamové semienka	780 – 840 mg/100 g
Baldovská minerálne voda	430 mg/100 g
Mandle	252 mg/100 g
Jogurt	200 – 250 mg/100 g
Lieskovce	225 mg/100 g
Kučeravý kel	230 mg/100 g
Kravske mlieko	117 – 119 mg/100 g

Pre potreby organizmu sa v organizme má nahromadiť (akumulovať) 1 – 1,2 kg vápnika. Denné vstrebávanie je 100 – 180 mg vápnika. Pred umelým podávaním vitamínov D a vápnika je vhodné poradiť sa najprv s lekárom. Tým sa zabráni predávkovaniu D vitamínom. Lekár usmerní aj postup, ako brať vápnik, napríklad, že sa vápnik ako liek nemá zapíjať mliekom.

NUTRICIA Nutridrink Compact Protein

NOVINKA



Chystáte sa **na operáciu?**
Čaká Vás **onkologická liečba?**
Strácajú Vaši rodičia **silu?**

ONS14PAT48SK 012015 Potravinna na osobitné výživové účely - Diétnická potravinna na osobitné lekárske účely. Prípravok by mal byť používaný pod lekárske dohľadom alebo na základe odporúčania lekára. Spôsob použitia a ďalšie informácie na obaloch a webovej stránke www.vyzivavchorobe.sk

Nutricia s. r. o.

Prievozká 4

821 09 Bratislava

Infolinka: 0800 601 600

www.nutriciamedical.sk

www.vyzivavchorobe.sk

BEZPLATNÁ INFOLINKA

0800 601 600

PONDELOK - PIATOK 8.30 - 16.00 HOD.

INKONTINENCIA MOČU

O inkontinencii hovoríme vtedy, keď dôjde k úniku moču bez toho, aby ste to vedeli ovládať. Táto situácia nastáva kedykoľvek a kdekoľvek, pri smiechu, kašľaní, športe, miernej záťaž, jednoducho si cvrknete. Áno, aj to je inkontinencia.

Možno ste doteraz pojem inkontinencia nepoznali ale určite ste sa s týmto problémom stretli. Samotná téma úniku moču je chýlostivá a nie je bežné rozprávať sa o nej. Zasahuje do nášho života pri bežných činnostiach a spôsobuje nám nepohodlie v práci, doma, v záhrade. Výsledkom môže byť to, že sa začnete vyhýbať tým aktivitám, ktoré boli doteraz pre vás automatické a robili vám radosť. Inkontinencia predstavuje zdravotný i hygienický problém. Často nám spôsobuje spoločenskú izoláciu a bráni v aktívnom životnom štýle. Jej prejavy prichádzajú práve vo chvíľach, keď si to najmenej želáme. Inkontinenciu môžeme vo všeobecnosti definovať ako stratu schopnosti vedome udržať moč, a tak určovať okamih vyprázdnenia močového mechúra. Ide teda o nechcený mimovoľný únik moču, spôsobený stratou schopnosti vôľovo moč zadržiavať. Inkontinencia je tak rozšírený problém, že nepostihuje iba ženy. Je to problém, ktorý trápi ľudí aj v mladšom veku, no nie každý vyhľadá pomoc lekára a pritom sa dá riešiť, potlačiť a aj odstrániť.

3 x viac žien ako mužov trpí inkontinenciou moču
30 až 50 % žien má počas života občasný únik moču
približne **310 000 žien** na Slovensku trpí príznakmi stresovej inkontinencie*
len každá **4. až 5. žena** vyhľadá pomoc lekára.

PRÍČINY INKONTINENCIE

Existuje veľa príčin, ktoré inkontinenciu spôsobujú. Medzi tie najčastejšie patrí predovšetkým genetická predispozícia, obezita, pokles hladiny estrogénov u žien v menopauze a **ochabnutie svalov panvového dna** prichádzajúce s pribúdajúcim vekom a pôrodmi. Únik moču je vo všeobecnosti spôsobený poruchou, resp. zníženou funkciou uzáverového mechanizmu močového mechúra a príčinou je vrodená alebo získaná nedostatočnosť zvierača močovej rúry. Pokiaľ sa u vás inkontinencia objavuje iba ojedinele, môže byť spôsobená aktuálnym zápalom močových ciest, zápchou, infekciou, či hormonálnou nerovnováhou. Ak však pretrváva, je spôsobená ďalšími faktormi, ktorých prítomnosť v našom živote nie je ojedinelá.

Rizikovými faktormi vzniku inkontinencie sú

oslabenie svalov panvového dna – pôrody, vyšší vek, pokles hladiny estrogénov u žien v menopauze, obezita,

namáhavá práca, stavy po operáciách a úrazoch v oblasti zvierača močovej rúry.

Príčiny vzniku ťažkostí s únikom moču môžu tkvieť u každého niekde inde. Podrobne si prečítajte informácie o inkontinencii a porozprávajte sa o vašej situácii priamo s odborníkom. Pomôže vám odhaliť nie len príčiny vzniku ale odporučí aj vhodný postup k ich odstráneniu, či zmierneniu.

TYPY A STUPNE INKONTINENCIE MOČU

V závislosti od toho, aké príznaky inkontinencie sa u vás bežne objavujú rozpoznávame aj rôzne typy inkontinencie. V praxi sa najčastejšie stretávame so stresovou, urgentnou a zmiešanou inkontinenciou.

STRESOVÁ

Pri stresovej inkontinencii, ktorá je najrozšírenejšia dochádza k mimovoľnému úniku moču, ktorý je spojený s fyzickou aktivitou ako napríklad beh, skákanie, stúpanie hore schodmi, zdvíhanie ťažších predmetov, kašeľ, kýchanie, smiech. Stresová inkontinencia je zrejme najčastejším typom inkontinencie moču u žien.

URGENTNÁ

V prípade urgentnej inkontinencie pociťujeme silný a náhly pocit nutkania na močenie, ktorý nevieme vôľou ovládať. Tieto situácie prichádzajú neočakávane, náhle a potreba je niekedy tak silná, že sa na tento pocit budíte v noci.

ZMIEŠANÁ

Ak sa u vás objavujú príznaky oboch typov, stresovej aj urgentnej, ide o zmiešanú inkontinenciu.

REFLEXNÁ

Tento typ inkontinencie sa často objavuje už v mladšom veku keďže je spôsobený neurologickým ochorením alebo je dôsledkom úrazu, pri ktorom bola poškodená miecha či mozog. V tomto prípade ide o reflex mechúra, ktorý sa vyprázdňuje automaticky, mimovoľne, bez možnosti ho ovládať.

INKONTINENCIA Z PRETEKANIA

Príznakom tohto typu je pocit nevyprázdneného močového mechúra. Opakovane máte nutkanie ísť močiť, no vyprázdnenie je nedostatočné. Síce močeniu venujete dostatok času, cítite že mechúr stále nie je prázdny, no viac to nejde.

* Švihra, J.; Baška, T.; Martin, M. et al. Prevalencia ženskej močovej inkontinencie v Slovenskej republike. In: Urológia, 2001, ročník 7, č. 2, s. 29-34.

JA UŽ OVLÁDAM KAŽDÚ KVAPKU

- ✓ NEHORMONÁLNY PRÍPRAVOK
- ✓ POSILNENIE SVALOV PANVOVÉHO DNA*
ICH OSLABENIE SPÔSOBUJE NEDOBROVOĽNÝ ÚNIK MOČU
KEGELOVE CVIKY SLŮŽIA NA POSILNENIE SVALOV PANVOVÉHO DNA
- ✓ BEZ UMELÝCH FARBÍV, LAKTÓZY A LEPKU

CEL COMPLEX[®]

VZORKA
ZADARMO
NA
www.incovenal.eu



POZNÁTE Z TV

PORADŇA S GYNEKOLÓGOM NA:

www.incovenal.eu

* Lan siaty prispieva k posilneniu svalov panvového dna, k pohodliu počas menopauzy a zlepšuje jej symptómy.

Pred použitím výživového doplnku si pozorne prečítajte informácie uvedené na obale.

Prečo potrebujeme enzýmy

Už v dávnych časoch ľudia používali na liečenie rán, zápalov a vredov dužinu a šťavu z ovocia bohatého na enzýmy, napríklad figy, papaju, 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 zložitú životnú pochodu. 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 povest' 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.

Využitie enzýmov v medicíne

V medicínskej praxi sa stále viac využíva systémová enzymoterapia, 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 papaje. Prípravky systémovej enzymoterapie 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 enzymoterapii, 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 zásobovanie 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 papaje) 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 použité Wobenzymu, výborné výsledky v praxi a čoraz väčšia podpora zo strany laickej i odbornej verejnosti je dôkazom, že podporná liečba pomocou systémovej enzymoterapie 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.

ENZÝMY SA PODIEAJÚ NA:

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

Wobenzym®

Prírodné enzýmy proti zápalom, opuchom a poruchám imunity

Pri zvládání zápalu majú v našom tele zvláštny význam takzvané proteolytické enzýmy. Pomáhajú nám zaisťovať rovnováhu imunitného systému tak, aby zápal prebehl 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, skrátujú 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 zápal 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.

POCHORENIA	DÁVKOVANIE	DOBA LIEČBY	ÚČINOK
Zápaly horných a dolných dýchacích ciest, uší, hrtaniek Zápaly močových ciest Zápaly pohlavných orgánov	Dospeli: 3x5 drg. Deti: 1 drg. / 6 kg hmotnosti / deň	Užívať do odznenia klinických príznakov. 5 ustupom ťažkosti je možné postupne znížiť na dávku 3x3 drg. denne.	Podpora procesu hojenia zápalu a posilnenie zníženej obrany - schopnosti organizmu. Zmiernenie opuchu slizníc. Zvýšenie účinnosti antibiotík.
Zápaly v oblasti tráviaceho traktu, zápaly kože, iné zápaly	Dospeli: 3x7 až 3x5 drg	Užívať aspoň po dobu 2-3 týždňov.	Podporná liečba zahŕňajúca: - urýchlenie hojenia zápalov a opuchov. - zlepšenie tekutosti krvi a mikrocirkulácie.
Zápaly povrchových žíl	Dospeli: 3x10 až 3x5 drg.	Užívať minimálne po dobu 5-6 týždňov.	Urýchlenie vstrebávania opuchov. Zamedzenie opuchov po zážiti. Zmiernenie bolesti, počtu ťažkých náh. Zlepšenie tekutosti krvi a mikrocirkulácie.
Potrombotický syndróm (stav po upchatí žily krvnou zrazeninou)	Dospeli: 3x6 drg.	Užívať najmenej po dobu 5-6 týždňov.	Priaznivé ovplyvnenie zápalového procesu, zmiernenie bolesti a opuchov, zlepšenie hybnosti.
Reumatizmus mäkkých tkanív (tenisový lakeť, zápal Achillovej šľachy, „zamrznuté rameno“)	Dospeli: 3x5 drg. Deti: 1 drg. / 6 kg hmotnosti / deň	Užívať najmenej po dobu 3-4 týždňov.	Skrátenie ranej stuhlosti, zlepšenie hybnosti, zmiernenie bolesti pri pohybe tv klude, obmedzenie prejavov zápalu.
Reumatoidná artritída (zápalové ochorenie kĺbov s po-dielom autoimunitnej reakcie)	Dospeli: 3x5 drg. Deti: 1 drg. / 6 kg hmotnosti / deň	Užívať po dobu aspoň 5-6 mesiacov, obvykle ako súčasť komplexnej liečby.	

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., Uhlířneveská 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

POCHORENIA	DÁVKOVANIE	DOBA LIEČBY	ÚČINOK
Mnohopočetná mozko-miészna skleróza	Dospeli: 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.
Pourazové opuchy	Dospeli: 3x5 až 3x10 drg. podľa závažnosti úrazu. Deti: 1 drg. / 6 kg hmotnosti / deň.	Liečbu zahájiť vyššou dávkou, po 7-10 dňoch postupne znížiť, užívať až do úplného vymiznutia príznakov.	Urýchlenie vstrebávania opuchov a krvných podliatin a výronov. Skrátenie doby hojenia.
Niektoré pooperačné stavy v chirurgii	Dospeli: zahájenie liečby 3x5 až 3x10 drg. Deti: 1 drg. / 6 kg hmotnosti / deň.	Úvodnú dávku užívať 1-10 dní, po odznení akútneho stavu postupne znížiť na 3x5 až 3x3 drg., užívať až do úplného odznenia príznakov.	Urýchlenie vstrebávania opuchov, krvných podliatin a výronov. Skrátenie doby hojenia.
Fibrocystická mastopatia (chronické ochorenie prsníka s tvorbou cyst a väziva)	Dospeli: 2x10 drg. Liečbu zahájiť až po vyšetrení lekárom.	Najmenej po dobu 6 týždňov.	Zmiernenie bolestivosti.
Lymfedémy (opuchy spôsobené hromadením miazgy)	Dospeli: 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 doporučení 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. Nerozhrýzané tablety je potrebné vypiť 200 ml tekutiny (voda, čaj, minerálna). Nesprávne užívanie znižuje účinnosť účinku.

Kupujte vhodnú veľkosť balenia podľa predpokladanej doby užívania: balenie po 40 dražé pre krátkodobé užívanie pre deti a do príručnej lekárnicky na cesty, po 200 dražé pre liečbu trvajúcu 2-3 týždne, balenie po 800 dražé pre dlhotrvajúce užívanie a ako rodné balenie.



Liek k vnútornému užitiu
z prírodných zdrojov.



Vajčkovovo-proteínová nátierka

Suroviny

- 4 vajččka
- 3 trojuholníky taveného syra
- 50 g masla
- 2 odmerky **Wellness Daily Proteín - natural**
- soľ
- čierne mleté korenie
- 2 ČL horčice

Postup



20 min.



bez lepku

1. Vajčcia uvaríme natvrdo cca 10 minút. Po uvarení ich vložíme do studenej vody, aby sa ľahko olúpali. Vychladnuté a olúpané vajččka rozrežeme na polovicu, vyberieme žĺtky, dáme ich do malej misky, roztlačíme a vymiešame s maslom a syrom.
2. Pridáme soľ, horčicu, čierne mleté korenie, 2 odmerky **Wellness Daily Proteínu - natural** a vymiešame.
3. Bielky nakrájame nadrobno a primiešame k žĺtkovej zmesi. Ozdobíme čerstvou zeleninou podľa chuti a podávame s bezlepkovým pečivom.

Limetkový koláč s kazeínom

Postup



40 min.



bez lepku

1. Začneme so základným cestom. Mandle rozmixujeme v kuchynskom robote alebo mixéri na menšie kúsky (nie na múčku).
2. Pridáme datle, kokosový olej a pokračujeme v mixovaní, kým datle nebudú rozmixované a nebudú sa lepiť.
3. Cesto vložíme do tortovej formy s priemerom cca 18 cm a rozotrieme na hrúbku asi 1 cm. Správne cesto by malo byť husté a tuhé.
4. Pripravíme náplň – vykôstkované a olúpané avokáda vložíme do mixéra. Pridáme limetkovú šťavu, javorový sirup, kokosové mlieko a 2 odmerky **Micellar Caseinu** s príchutou vanilka – citrón/limetka. Všetko dobre rozmixujeme, až kým má náplň hladkú krémovú konzistenciu.
5. Pripravenú náplň dáme na mandľovo-datľové cesto a rozotrieme. Na 90 minút vložíme koláč do mrazničky, aby stuhol.
6. Po vytiahnutí dozdobíme limetkovou kôrou a mäťou.

Suroviny

- Základné cesto:
- 1 šálka mandlí (cca 200g)
 - 15 - 20 vykôstkovaných datlí (270 - 300 g)
 - 1 polievková lyžica kokosového oleja

Náplň:

- 3 avokáda
- šťava z 1 a 1/2 limetky
- 150 ml javorového sirupu prípadne agáve sirup
- 2 polievkové lyžice kokosového mlieka
- 1 limetka a niekoľko lístkov mäty na ozdobu
- 2 odmerky **Micellar Casein príchut vanilka** - citrón/limetka



Fitness bábovka s proteínom

Suroviny

- 2 banány
- 5 vajččok
- 3 PL agáve sirupu
- 7 kvapiek BIO vanilkového extraktu
- 200 g plnotučného tvarohu
- 200 g mandľových lupienok
- 1 PL kokosového oleja
- 2 PL kokosovej smotany
- 1 bezlepkový prášok do pečiva
- 1 vanilkový bezlepkový puding
- 2 odmerky **ProteinFit 70 - banán**
- strúhaný kokos

Postup



50 min.



bez lepku

1. Vajččka vymiešame s agávoým sirupom, pridáme tvaroh, vanilkový extrakt, kokosový olej, mandľové lupienky, prášok do pečiva, vanilkový puding a kokosovú smotanu.
2. V druhej miske roztlačíme banány, primiešame zmes a pridáme 2 odmerky **ProteinFit 70**. Všetko spolu premiešame a vylejeme do silikónovej formy.
3. Pečieme 40 minút pri teplote 175 °C.
4. Bábovku po vychladnutí vyklopíme na podnos. Môžeme posypať strúhaným kokosom.



Tip od Kompavy

Ak bude cesto príliš riedke, môžete pridať kokosovú, mandľovú alebo gaštanovú múku. **Dobrá chuť!**

Slovenský výrobca výživových doplnkov bez lepku

kompava®



VÝROBKY NAJVVYŠŠEJ KVALITY A ČISTOTY

Výrobky f. Kompava sú vyrábané výlučne z prírodných surovín alebo prírodno identických surovín, bez pridávania syntetických látok. Výrobky neobsahujú konzervačné látky, syntetické farbivá, ani žiadnu látku zo Zoznamu zakázaných látok Svetového antidopingového kódexu, ani geneticky modifikované suroviny. Vyrábame v podmienkach certifikovaného systému manažérstva bezpečnosti potravín, ktorý je v zhode s normou FSSC 22000:2011, čím patríme medzi niekoľkých výrobcov vo svojej kategórii, ktorí zabezpečujú najvyššiu úroveň kvality.



ŠIROKÁ ŠKÁLA PRODUKTOV

Ponúkame Vám rozličné druhy výrobkov na:

- ✓ rast a regeneráciu svalov
- ✓ výživu kĺbov
- ✓ spaľovanie tukov
- ✓ doplnenie energie
- ✓ pitný režim
- ✓ podporu imunity
- ✓ detoxikáciu a zlepšenie trávenia
- ✓ pokojný spánok a antistres
- ✓ anti-aging





PROBIOTIKÁ A IMUNITA

Veľmi častými pôvodcami chorôb sú rôzne choroboplodné mikroorganizmy ako baktérie, vírusy a plesne. Baktérie sú mikroorganizmy, ktoré dosahujú také malé rozmery, že ich môžeme vidieť len pod mikroskopom, ale zároveň disponujú neuveriteľne veľkým potenciálom biologických účinkov. Mnohé z nich osídľujú sliznice nášho organizmu, pričom pre človeka najvýznamnejšiu úlohu zohrávajú tie, ktoré kolonizujú jeho tráviaci trakt. Črevné baktérie majú pre nás mimoriadny význam.

Prvotná bariéra

Osídľovanie tráviaceho traktu črevnou mikroflórou sa začína ihneď po narodení. Správne zloženie črevnej mikroflóry už v ranom veku je nevyhnutné pre zabezpečenie optimálneho vývoja a funkčnosti imunitného systému a dobrého zdravotného stavu človeka aj v neskoršom období života. Pre optimálny vývoj črevnej mikroflóry a imunity dieťaťa má veľký význam materské mlieko, a preto patrí dojčeniu nezastupiteľné miesto vo vývoji funkcií imunitného systému. Zloženie črevnej mikroflóry sa postupne mení s pribúdajúcim vekom a významne ho ovplyvňuje aj spôsob stravovania. Črevná mikroflóra vytvára ekologický systém prospešný tak pre

človeka, ako aj pre ňu samotnú. Predstavuje tajuplný svet voľným okom neviditeľných mikroorganizmov rôznych rodov a druhov, ktoré neustále komunikujú nielen navzájom, ale súčasne aj s celým organizmom človeka. Ich vzájomná komunikácia zabezpečuje rovnováhu zloženia črevnej mikroflóry, ktorá je nevyhnutná pre zabezpečenie jej optimálnej funkčnosti a ochrany zdravia. Črevná mikroflóra vytvára prvotnú ochrannú bariéru voči škodlivým účinkom choroboplodných mikroorganizmov a rôznych toxických látok. Podieľa sa aj na trávení tých zložiek potravy, ktoré nedokážu rozložiť vlastné enzýmy človeka.

floraliv®

VÝŽIVOVÝ DOPLNOK



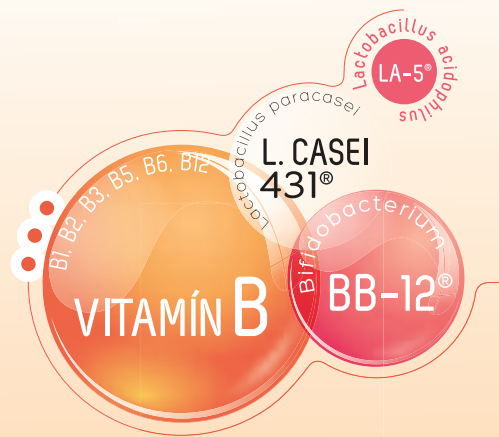
**prispieva k správnejmu
fungovaniu imunitného systému***



špeciálne zloženie floralivu®:

Lactobacillus acidophilus, LA-5®
Lactobacillus paracasei, L. CASEI 431®
Bifidobacterium, BB-12®
Bacillus coagulans, BC513
+ **frukto-oligosacharidy, glukány**
+ **6 vitamínov skupiny B**

- **neobsahuje glutén ani laktózu**
- **vhodný pre deti od 3 rokov a dospelých**



**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

*vitamíny B₆, B₁₂
**Methocel® a fosfát sodný

Pozorne si prečítajte návod na použitie. floraliv® je zaregistrovaný ako výživový doplnok. **Dátum výroby materiálu:** december 2015. **Referencie:** 1. Návod na použitie fl oraliv®
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

Narušenie ochranných funkcií

Za nepriaznivých okolností účinkom choroboplodných mikroorganizmov, rôznych škodlivých látok alebo antibiotík môže dôjsť k narušeniu rovnováhy črevnej mikroflóry a jej ochranných funkcií, čo má za následok vznik zdravotných porúch. Narušenie črevnej mikroflóry negatívne ovplyvňuje aj funkčnosť imunitného systému. Pri udržiavaní rovnováhy a ochranných funkcií črevnej mikroflóry a zabezpečení optimálnej funkčnosti imunitného systému zohrávajú mimoriadne pozitívnu úlohu probiotiká. Sú to živé mikroorganizmy, ktoré sú súčasťou ekosystému tráviaceho traktu.

Ako probiotiká sa najčastejšie využívajú laktobacily a bifidobaktérie. Ak ich podávame v dostatočnom množstve, majú na organizmus veľmi priaznivé účinky. V náročnom a dlhodobom procese ich výskumu a vývoja je potrebné probiotické mikroorganizmy najprv vyselektovať z obrovského počtu zástupcov populácie črevných baktérií. Následne sa overia ich zdraviu prospešné účinky a bezpečnosť pre človeka. Vývoj nového probiotického prípravku sa zavŕši doladením jeho aplikačnej formy. Malé probiotické mikroorganizmy dokážu v našom organizme „veľké veci“. Upevňujú rovnováhu črevnej mikroflóry, likvidujú choroboplodné mikroorganizmy a posilňujú prospešnú mikroflóru.

Ak sa probiotiká aplikujú pri liečbe antibiotikami, ktoré zasahujú tak prospešné, ako aj škodlivé mikroorganizmy, urýchľujú a optimalizujú opätovné osídlenie tráviaceho traktu užitočnou mikroflórou. Probiotiká zlepšujú tiež procesy trávenia a umožňujú postihnutým prijímať aj potravu, ktorá im za bežných okolností spôsobuje zdravotné problémy.

Mobilizácia imunity

Probiotické mikroorganizmy majú mimoriadny význam pre imunitný systém. Stimulujú všetky zložky nášho obranného systému a udržiavajú ho v stave „neustálej bojovej pohotovosti“ voči možným pôvodcom rôznych chorôb a zdravotných porúch. Probiotické mikroorganizmy, ktoré sa dostanú do prostredia tráviaceho traktu, prichádzajú

do kontaktu s bunkami črevnej sliznice a vysielajú signály na molekulovej úrovni. Tieto regulujú funkcie imunitného systému a stimulujú imunitné bunky k produkcii látok, ktoré ovplyvňujú rôzne obranné mechanizmy organizmu vrátane zápalu. Probiotické mikroorganizmy dokážu znížiť riziko vzniku chorôb už na lokálnej úrovni priamo v prostredí tráviaceho traktu, ale zároveň zmobilizovať aj celý imunitný systém človeka, jeho bunkovú a látkovú zložku, do boja proti choroboplodným mikroorganizmom alebo škodlivým látkam.

Účinnosť jednotlivých probiotických prípravkov závisí od kmeňa mikroorganizmu, ktorý obsahujú, ale ovplyvňuje ju aj zloženie črevnej mikroflóry človeka, ktorému sú podávané. Z uvedených dôvodov sa môžu u ľudí objaviť rozdiely v účinnosti podávania probiotík.

Probiotiká by sme mali využívať v prevencii, ale aj liečbe chorôb tráviaceho, dýchacieho a urogenitálneho traktu. Priaznivé účinky probiotík sa môžu efektívne využiť v období zvýšenej záťaže nášho organizmu a jeho imunitného systému. Mali by sme ich užívať hlavne v zimnom a jarnom období, ale aj pri cestách do vzdialenejších krajín. Veľmi vhodná je ich aplikácia pri liečbe antibiotikami, pretože jednak minimalizujú ich vedľajšie účinky, ale zároveň vytvárajú aj vhodné podmienky pre obnovenie rovnováhy zloženia črevnej mikroflóry. Vhodná je ich aplikácia deťom, ktorých črevná mikroflóra sa postupne vyvíja, ale aj starším ľuďom, u ktorých dochádza k zníženiu populácie prospešnej mikroflóry tráviaceho traktu a funkčnosti imunitného systému.

Je veľmi potešiteľné, že aj na Slovensku sa venujeme výskumu probiotík a hľadáme nové možnosti ich uplatnenia v prevencii takých závažných chronických chorôb, akými sú ateroskleróza a rakovina. Budúcnosť probiotík je veľmi sľubná a hlavné objavy nás ešte len čakajú. Je veľmi pravdepodobné, že probiotiká novej generácie nám pomôžu výrazne znížiť riziko závažných chorôb a významne zefektívniť ich prevenciu a liečbu.

MVDr. Alojz Bomba, DrSc.

Ústav experimentálnej medicíny, LF UPJŠ, Košice

BEDEKER ZDRAVIA 6/2012

BioGaia®

ProTectis

Riešenie
prirodzenou
cestou

ewopharma

BioGaia® ProTectis
Lactobacillus reuteri Protectis
tablety s jahodovou a citrónovou
príchutou



www.biogaia.sk

Jogurt – najstaršia bezlaktózová potravinová 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 jedným 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 kyselín v mitochondriách, bunkových elektrárnach. 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 mliečného 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 rť - 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 vynikli v stavitelstve. 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 Streptococcus thermophilus. 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. thermophilus 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. thermophilus 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 vitamínu a ľahko vstrebateľných bielkovín. Má výbornú chuť. Nová potravinová 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 acidophilus 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. thermophilus* 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 privilegium pre človeka, aké nemajú zvieratá. Možnosť počas celého života konzumovať mlieko a mliečne výrobky zvierat. Podľa dochovaných legiend a kresieb je Trák Orfeus černochoch. O niekoľko tisíc rokov neskôr vodca najväčšieho povstania v histórii Rímskej ríše Trák Spartakus je už beloch.

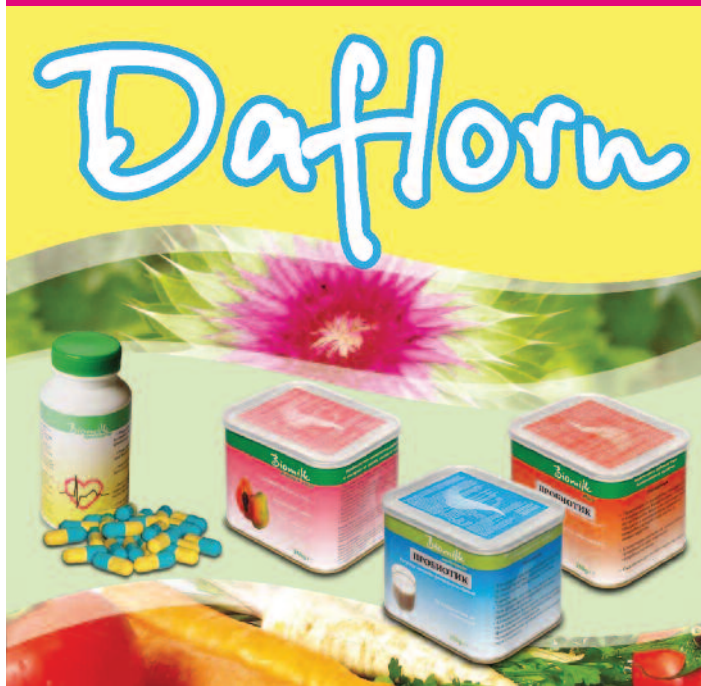
Najstaršie probiotikum na svete je *Lactobacillus bulgaricus*

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 C°, zime – 20 C°, nevadia jej extrémny počasie, je *L. bulgaricus* najodolnejšia a rozmerovo najväčšia probiotická baktéria. Má dokázanú najsilnejšiu príľnavosť k stene čreva. Jediná kolonizuje aj žalúdok, z jeho stien vytláča *Helicobacter pylori*. 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 - tých rokoch 20. storočia kanadskými vedcami. Vtedy boli objavené škodlivé účinky antibiotík, ako protiklad slova antibiotikum. Probiotikum z gréčtiny znamená podporujúce, udržiavajúce 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 zápachoch. Kolitída 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 *Ajurvedy* - 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 počkat' na postupnú obnovu organizmu.

Všetky zložky probiotik 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

Vitamín B 17

Amygdalín (Laetril)

Prírodná látka proti rakovine

Amygdalín (Laetril), všeobecne známy ako vitamín B17 je prírodná chemoterapeutická látka nachádzajúca sa vo viac ako 1200 rastlinách, prevažne v jadrách ovocia ako sú marhule, broskyne, slivky a jablká. Obsahujú ju prírodné látky **nitrilosidy**, ktoré sú bohaté na vitamín B17, enzýmy a minerály. Existuje takmer 14 druhov nitrilosidov, ktoré sa nachádzajú bežne v domácnostiach používanej zelenine: kukurica, cirok, proso, svetlozelená fazuľa, sladké zemiaky, kasava, šalát, ľanové semienko (ľanový olej), mandle, semienka citrónov, limetiek, čerešní, jablk, marhúľ, sliviek (aj sušených) a hrušiek. Tieto potraviny denne konzumujú milióny ľudí, ale aj zvierat, a podľa dr. Krebsa, je toto jasným dôkazom, že nitrilosidy sú bezpečné a nejedovaté. Dr. Krebs uvádza, že pôvodní obyvatelia vo svojej pôvodnej krajine, ako severoamerickí indiáni, austrálski domorodci, každodenne konzumujú stravu, v ktorej je dostatočne veľa nitrilosidov (od 250 - 3 000 mg). Na druhej strane, súčasná „západná“ (civilizačná) strava však poskytuje v priemere menej ako 2 mg nitrilosidov denne.

Amygdalín: je to diglykozid s radikálom kyanidu, ktorý je vysoko „bio-dostupný“. Znamená to, že preniká cez bunkové steny a dostáva sa do bunky. Rakovinové bunky, nezáleží o aký druh rakoviny ide, sú známe ako trofoblasty (pozri Trophoblastic Thessis of Cancer na <http://www.worldwithoutcancer.org.uk>). Tieto bunky obsahujú enzým nazývaný beta-glukozid, tiež známy ako

odmoknutý enzým. Keď príde B17 do kontaktu s enzýmom beta-glukozidom, amygdalín sa rozštiepi na 2 molekuly glukózy, jednu molekulu benzaldehydu a jednu molekulu hydrogénového kyanidu. V celom ľudskom organizme, len a len rakovinové bunky obsahujú tento enzým. Kľúčovým momentom je, že HCN (hydrogén kyanidu) musí byť VYTVORENÝ. Teda nie je voľne pohybujúci sa v B17 a neskôr uvoľňujúci sa. Musí byť vytvorený. Enzým Beta-glukozid, a len tento enzým, je schopný vytvoriť z B17 HCN (hydrogén kyanidu), ktorý napáda výlučne rakovinové bunky. Ak v tele neexistujú rakovinové bunky, nenachádza sa tam ani beta-glukozid. Ak tam nie je beta-glukozid, tak nevznikne ani HCN (hydrogén kyanidu) z B17. Zdravé bunky v našom tele obsahujú enzým, ktorý sa volá rodenáza a ktorý „neutralizuje“ B17. Tento enzým nedovolí B17 uvoľniť kyanid. V tomto prípade B17 poskytne bunke len glukózu a energiu. Rakovinové bunky tento enzým nemajú ale majú beta-glukozid, ktorý B17 rozštiepi a radikál kyanidu prenikne do nádorovej bunky a zabije ju.

História

Rôzne dokumenty z najstarších civilizácií ako boli Egypt v čase faraónov a z Číny 2500 rokov pred Kristom spomínajú terapeutické využitie derivátov z horkých mandlí. Egyptské papyruses z pred 5000 rokov spomínajú používanie "voda amigdalorum" na liečbu niektorých nádorov na koži. Francúzski vedci Roubiquet a Bongron

Chariandovci objavili Amygdalín - vitamín B17 v roku 1830. V roku 1837 nemeckí vedci Von Liebig a Woehier zistili, že ho možno rozštiepiť len špecifickým enzýmom beta glukuronidázou na kyanovodík, benzaldehyd a glukózu. Prvé správy o použití zaznamenal roku 1845 ruský lekár T. Inosmetzeff, profesor na Cárскеj univerzite v Moskve. Zistil, že mladý, 20 ročný muž s rakovinou, dostal amygdalín v množstve, ktoré spolu predstavovalo 46 g za 3 mesiace. Výsledok? Aj po 3 rokoch bol stále nažive a zdravý. Žena vo veku 46 rokov s rakovinou pravého vaječníka a rozsiahlymi metastázami niekoľko rokov užívala amygdalín, prežila ešte viac ako 11 rokov. Neboli u nich zaznamenané žiadne vedľajšie účinky. Vitamín B17 sa však vyskytuje len ako súčasť potravín, preto ani nie je klasifikovaný ako potravinová látka, nemôže byť klasifikovaný ani ako liečivo, lebo ide o prírodnú, netoxickú, vo vode rozpustnú látku, úplne kompatibilnú (prijateľnú) s ľudským organizmom. Správny názov pre látku s týmito vlastnosťami je vitamín. Pretože sa normálne vyskytuje s ostatnými vitamínmi skupiny B a bola to 17-ta látka izolovaná v rámci tohto komplexu, tak ju Dr. Krebs nazval vitamín B17.

Rakovina zodpovedá kritériám chronického metabolického ochorenia. Poznáme veľa ochorení, ktoré

sa vyliečili doplnením chýbajúcich látok. Pri skorbute je to C vitamín, pri chorobe Beri-beri chýba vitamín B1, a mohli by sme pokračovať. Ako sa dokázalo, mnoho chorôb zapríčiňuje práve akútny nedostatok vitamínov a minerálov, napríklad aj senilita je spôsobená nedostatkom vitamínov B a C.

Benzaldehyd - liek proti bolesti

Keď beta-glukozidáza, alebo beta-glukuronid rozdelia amygdalín, uvoľní sa s kyanovodíkom aj benzaldehyd. Rôzne štúdie využili samotný benzaldehyd ako protirakovinový liek. Výskumník Kochi a jeho spolupracovníci zistili, že počas dlhodobého úspešného podávania benzaldehydu, neboli zaznamenané jedovaté vedľajšie účinky, ba ani hematologické (poškodenie kostnej drene), ako pri cytostatikách (lieky proti rakovine). Zistili, že 19 z 57 pacientov s nevyliciteľným typom rakoviny sa vyliečilo úplne a 10 čiastočne (nádor sa zmenšil viac ako o 50%). Na tkanivových kultúrach sa skutočne dokázala vyššia účinnosť kombinácie oboch látok spolu. Preto môže B17 skutočne zabiť rakovinové bunky a to prostredníctvom spoločným zosilneným účinkom.

Kde sa vyskytuje?

Jeden z najbežnejších zdrojov B 17 sa v bohatej koncentrácii nachádza v jadrách a jadierkach mnohých necitrusových kôstkovcov, ako čerešne, nektárinky, broskyne, slivky a jablká. Najvyššiu koncentráciu však obsahujú marhuľové jadierka, až 2 - 2,5 % váhy vo väčšine odrôd. Potraviny obsahujúce vitamín B17 sú nasledovné: **Jadierka alebo semená ovocia:** najväčšia koncentrácia vitamínu B17 bola nájdená v horkých mandliach. Jablká, marhule, čerešne, nektárinky, broskyne, slivky, hrušky.



Vitamín B17 Amygdalín

Dostupné v baleniach 90 cps. a 210 cps.

Kontakt: profivitsk@gmail.com
www.profivit.sk

**Pri kúpe 3 balení B17 210 cps. kniha:
Svět bez rakoviny - příběh vitamínu B17
zdarma!**

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 neškodí. 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 nejdem a nikdy nepôjdeme!“

Čerstvé každý deň

Pšeničnú múku sme nespomenuli náhodou, keďže spoločnosť LABAŠ a jej manažment sú zaniietenými bojovníkmi za čoraz širšiu a zaujímavejšiu ponuku potravín vhodných pre chorých na celiakiu a intoleranciu laktózy.

„Poviem to inak. Ešte prednedávnom vo väčšine predajní potra-

vín 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 kúpať 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 nielen 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 jednou rodinou, ktorá robila veľký nákup, dlho a starostlivo vybrali 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 .“

Prioritou spoločnosti LABAŠ je nielen zabezpečiť kvalitné a zdravé výrobky pre svojich zákazníkov, vrátane tých trpiacich rôznymi intoleranciami, ktorí sú odkázaní na bezpečkové potraviny, ale tiež starostlivosť o ich čerstvosť a každodennú dostupnosť.

„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 nájdú bohatú ponuku nielen kvalitných a cenovo dostupných bezpečkových výrobkov, ale najmä chutných. Vychádzame z toho, že pacienti s bezpečkovou 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. V rámci tohto cieľa, ktorý sme si predsavzali naplniť pred vyše dvoma rokmi, rozhodli sme sa sortiment bezpečkových výrobkov rozšíriť a v súčasnosti môžu zákazníci nájsť na pultoch potravín Fresh vyše 100 druhov bezpečkových potravín. Podotýkam, že tento počet nie je konečný a stále narastá. Túto skupinu potravín nájdete v špeciálne označených regáloch. Aby sa zákazníci vedeli ľahšie v sortimente bezpečkových produktov orientovať, rozhodli sme sa vydať katalóg bezpečkových výrobkov, ktorý zahŕňa všetky v súčasnosti predávané bezpečkové výrobky a je taktiež obohatený aj o zaujímavé recepty pripravené práve z týchto produktov. Katalóg bude možné získať zadarmo v supermarketoch Fresh - stačí si ho vyžiadať pri pokladni. Chápeme to ako službu zákazníkovi, ktorú dúfam ocení a ohodnotí pozitívne.“

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 dôležitá 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 špe-

cifickými 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 bezpečkových 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 éciiek.

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 dobročinnnej činnosti, o charite. Vieme vôbec, čo ho k tomu vedie?

Sám priznáva, že neustále sledovať všetky tieto veci a skúmať zloženie potravín vrátane éciiek, 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 dodávateľia 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 bezpečkové a celozrné pečivo a bio pečivo.“

Nedá nám ale nepodpíchnúť, 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 pozerieť 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 zaznamenáme 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 bezpečkovú i bez-

laktózovú 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, nádeš 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 aj výkonný riaditeľ pán Fotul potvrdil slovami:

„Ide nám o všetky našich zákazníkov bezohľadu na to, či majú alebo nemajú zdravotné obmedzenia, pravdou však ostáva, že prikladáme vysokú dôležitosť aj ľuďom s rôznymi chronickými ochoreniami (laktózová intolerancia, celiakia, diabetes), z toho dôvodu máme v ponuke široký sortiment už spomínaných bezlepkových, bezlaktózových aj diabetických potravín. Za zmienku stojí aj fakt, že medzi produktmi pre zdravie má u nás svoje pevné miesto aj voda bez deutéria, presnejšie povedané voda so zníženým obsahom tohto prvku, ktorá je vhodná najmä 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 nejstávajú žiadne obmedzenia!“

V Supermarketoch FRESH nájdete široké spektrum bezlepkových, bezlaktózových, BIO a DIA potravín. Ak by ste v našom sortimente predsa len nenašli tovar o ktorý máte záujem, kontaktujte nás prosím na e- mailovej adrese zdravie@labas.sk a my sa vám ho v čo najkratšej dobe pokúsime zabezpečiť.



NOVÉ BALENIA
NEMUSÍTE
ROZMRAZOVAŤ
CELÉ BALENIE!



Nové ryby



SPOTREBUJETE IBA TOľKO, KOľKO POTREBUJETE - PRÉMIOVÁ KVALITA - BEZ CHEMICKÝCH PRÍSAD A FARBÍV
- IBA OCHRANNÁ GLAZÚRA - VÁKUOVO BALENÉ - LAHKÁ 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

Začína sa osviežujúce a šťavnaté leto v McCafé

Sieť kaviarní McCafé pripravila prekvapenie pre všetkých milovníkov zdravého maškrtenia. Už od 4. mája si budú môcť pochutnať na dvoch bezlepkových a bezlaktózových dezertoch. Šťavnatá jahodovo – smotanová a osviežujúca mandarínkovo – smotanová torta potešia najmä tých, ktorí milujú ľahké nadýchané piškótové cesto a sviežu chuť smotany v spojení s ovocím.



bezlepkové torty bez laktózy

Kým v zime uprednostňujeme chuť kvalitnej čokolády, karamelu či marcipánu, s prichádzajúcim letom naše chuťové poháriky vyhládajú ľahšie a šťavnaté ovocné dezerty. Spoločnosť McDonald´s rozumie svojim zákazníkom. Preto už od 4. mája zaradila do ponuky McCafé vynikajúce sladké novinky: bezlaktózové a bezlepkové torty s jahodovo – smotanovou a mandarínkovo – smotanovou príchuťou.

„Rozšírením ponuky dezertov v kaviarňach McCafé chceme vyhovieť aj zákazníkom, ktorí uprednostňujú zdravšie maškrtenie a vyhládajú bezlepkové, či bezlaktózové potraviny. Z našich ovocných smotanových novinek budú nadšení,“ hovorí Zuzana Svobodová, riaditeľka PR a komunikácie McDonald´s Česká republika a Slovensko.

Dokonalé spojenie bezlepkového piškótového rezu, plneného nadýchanou bezlaktózovou tvarohovo-smotanovou náplňou a ozdobeného veľkými kúskami jahôd či mandarínky je osviežujúcim sladkým zážitkom. Odporúčaná cena pre obe tieto torty je 2,60 eur.

Urobte si nové zásoby



Nasledujúce položky môžete konzumovať slobodne (pokiaľ je to možné, zaobstarajte si organické a miestne potraviny hlboko zmrazené potraviny sú tak isto v poriadku):

Zdravé tuky - extra panenský olivový olej, sezamový olej, kokosový olej, organický loj a maslo zo zvierat chovaných na voľných pastvinách, ghee, mandľové mlieko, avokádo, kokos, olivy, orechy a orechové maslá, syry (okrem modrých syrov) a semená (ľanové, slnečnicové, tekvicové, sezamové a chia).

Bielkoviny - celé vajcia; voľne žijúce ryby (losos, čierna treska, mahi mahi, kanica, sled', pstruh, sardinky); kôrovce a mäkkýše (krevety, kraby, homáre, mušle, ustrice); mäso zo zvierat chovaných na voľných pastvinách, hydina a bravčové, hovädzie, jahňacie, pečeň, zubor, kurča, moriak, kačka, pštroš, teľacie; divina.

Zelenina - listová zelenina a šaláty, kapusta, špenát, brokolica, kel, mangold, cibuľa, huby, kaleráb, ružičkový kel, kyslá kapusta, artičôk, lucerna, zelená fazuľka, zeler, čínska kapusta, reďkovky, žerucha, kváka, špargľa, cesnak, pór, fenikel, šalotka, mladá cibuľka, zázvor, jicama, petržlen, vodné gaštany.

Zelenina a ovocie s nízkym obsahom cukru - avokádo, paprika, uhorka, paradajka, cuketa, tekvica, baklažán, citrón, limetka.

Bylinky, koreniny a dochucovadlá - Tu môžete popustiť uzdu fantázii, pokiaľ budete čítať etikety. Rozlúčte sa s kečupom a čatní, ale vychutnávajte si horčicu, chren, tapenade a salsu, pokiaľ sú bez lepku, pšenice, sóje a cukru. Neexistujú prakticky žiadne obmedzenia pre bylinky a koreniny; dávajte však pozor na balené produkty, pretože sa mohli vyrábať v podnikoch, ktoré spracúvajú pšenicu a sóju.

Nasledujúce potraviny môžete konzumovať s mierou („s mierou“ znamená dať si malé množstvá raz za deň alebo ideálne iba niekoľkokrát do týždňa)

Bezlepkové zrno - amarant, pohánka, ryža (hnedá, biela, divoká), proso, quinoa, cirok, teff. (Poznámka o ovse: Hoci ovos prirodzene lepok neobsahuje, často je kontaminovaný lepkom, pretože sa spracúva v mlynoch, ktoré melú aj pšenicu; vyhýbajte sa mu, ak nemáte záruku, že je bezlepkový.) Keď sa bezlepkové zrno spracúva na konzumáciu pre ľudí (napr. mletie celého ovsa a príprava ryže na balenie), jeho fyzická štruktúra sa mení, čo zvyšuje riziko zápalovej reakcie. Z toho dôvodu tieto potraviny obmedzujeme.

Strukoviny (fazuľa, šošovica, hrach). Výnimka - môžete jesť hummus (vyrábaný z cíceru).

Mrkva a paštrnák.

Čerstvé sladké ovocie - bobuľové je najlepšie; dávajte si mimoriadny pozor pri cukornatom ovocí, ako sú marhule, mango, melóny, papája, slivky a ananás.

Kravné mlieko a smotana - používajte ich šetrne do receptov, do kávy a čaju.

Cottage cheese, jogurt a kefír - používajte ich šetrne do receptov alebo ako polevu.

Sladidlá - prírodná stévia a čokoláda (vyberajte si tmavú čokoládu, ktorá má aspoň 70 alebo viac percent kakaá).

Víno - jeden pohár denne, ak chcete, najlepšie červeného.

SEDEM VÝŽIVOVÝCH DOPLNKOV NA PODPORU MOZGU



„Vysokosacharidová diéta, ktorú som vám predpísal pred dvadsiatimi rokmi vám spôsobila cukrovku, vysoký krvný tlak a ochorenie srdca. Hups“. Mám rád komixy, v ktorých je skryté zrnko múdrosti tak, že vám chvíľku trvá, kým prídete na skrytý zmysel a pochopíte obrázok aj text. Tento ma zaujal už pred rokmi; len by ma potešilo, keby bolo viac lekárov takých múdrych ako tvorca komixov Randy Glasbergen. So všetkými vedeckými dôkazmi, ktoré sme nahromadili, odkedy bol tento komix prvýkrát publikovaný v roku 2004, môžeme k jeho textu dodať - „a ako bonus na vás čaká demencia“. A to by si žiadalo pridať ďalšie „hups“.

Bolestnou realitou v súčasnom lekárskom svete je, že pri návšteve internistu pravdepodobne nedostanete veľa užitočných rád, ako zastaviť ochorenia mozgu. Zvyčajne ste v ordinácii menej ako 15 minút (ak vôbec) a lekár najpravdepodobnejšie nemá najnovšie poznatky o tom, ako by ste si mohli zachovať duševné schopnosti. Ešte znepokojujúcejšie je, že mnoho súčasných lekárov, ktorí vyštudovali pred niekoľkými desaťročiami, nemá ani poňatia o výžive a jej dopadoch na zdravie. Nehovorím to preto, aby som očierňoval svojich kolegov; snažím sa iba poukázať na skutočnosť, ktorá je do veľkej miery dôsledkom ekonomiky. Dúfam, že ďalšia generácia lekárov bude lepšie vybavená na vychýlenie kyvadla smerom k prevencii namiesto toho, aby sa tak veľmi zameriavali na liečbu. To ma privádza k odporúčaným výživovým doplnkom.

DHA: Ako som už spomenul, kyselina dokosahexaenová (DHA) je kráľovnou v kráľovstve výživových doplnkov. DHA je omega-3 masťná kyselina, ktorá predstavuje viac ako 90 percent omega-3 tukov v mozgu. Päťdesiat percent hmotnosti cytoplazmatickej membrány neurónu je zložených z DHA. A ide aj o hlavnú zložku srdcového tkaniva. Mohol by som napísať celú kapitolu iba o samotnej DHA, ale

takých detailov vás ušetrim. Stačí keď poviem, že DHA je jednou z najlepšie zdokumentovaných látok prospešných pre ochranu mozgu. V súčasnosti sú k dispozícii vysokokvalitné DHA doplnky a existuje vyše 500 potravinových produktov obohatených o DHA. V skutočnosti nezáleží na tom, či si kúpite DHA, ktorá pochádza z rybieho oleja alebo rias. Prísni vegetariáni môžu siahnuť po produkte vyrobenom z rias.

Resveratrol: Tajomná moc skrytá za prospešnými účinkami pitia pohára červeného vína denne má veľa spoločné s prírodnou zložkou, ktorá sa nachádza v hrozne a ktorá nielen že spomaľuje proces starnutia, zlepšuje prítok krvi do mozgu a pôsobí priaznivo na zdravie srdca, ale je dokázané, že drží na uzde tukové bunky tým, že obmedzuje ich rozvoj. Z toho jedného pohára vína však dostatok resveratrolu nezískate. Preto, aby ste mohli jeho pozitíva využiť naplno, treba ho doplniť. Keďže táto takzvaná zázračná molekula chráni bunky pred značným počtom ochorení, často sa propaguje ako pomoc pre imunitný a ochranný systém tela. V posledných desiatich rokoch sa zistilo, ako je to možné, a to najmä vďaka práci Dr. Dávida Sinclaira z Harvardu, ktorý objavil schopnosť tohto doplnku aktivovať určité gény, nazývané sirtuíny, s vplyvom na dlhovekosť. V roku 2010 vedci na Northumbria University v Spojenom kráľovstve zverejnili v *American Journal of Clinical Nutrition* štúdiu, ktorá sa zaoberala tým, prečo môže byť resveratrol taký účinný pri optimalizácii funkcie mozgu. V správe vysvetlili, že podali 24 študentom resveratrol a zaznamenali značný nárast prúdenia krvi do mozgu pri plnení duševných úloh. A čím boli úlohy ťažšie, tým bol účinok resveratrolu lepší. Môžeme diskutovať o tom, či by sme všetci mali užiť resveratrol predtým, ako sa pustíme do niečoho závažného, napríklad ako je test alebo pohovor. Ale nateraz vieme, že by sme nášmu mozgu urobili dobre, ak by sme každý deň pridali aspoň skromnú dávku. A všimnite

si, že som povedal skromnú. Hoci skoršie výskumy naznačovali, že sú potrebné veľmi vysoké dávky, aby bolo možné pozorovať akékoľvek výsledky (dávky rovnajúce sa piťu stoviek fliaš vína). Novšie štúdie však jednoznačne dokazujú, že pozitívne účinky prinášajú aj nižšie dávky (dokonca už 4,9 mg za deň).

Kurkuma: Kurkuma (*Curcuma longa*), rastlina z čeľade d'umbierovitých rastlín, je predmetom intenzívneho vedeckého výskumu, pričom väčšina z nich hodnotí jej protizápalové a antioxidantné účinky, ktoré vyplývajú z jej aktívnej zložky, kurkumínu, nachádzajúcej sa v podzemku rastliny. Kurkuma je korenina, ktorá dáva kari jeho žltú farbu, a ako som už spomínal, používala sa tisíce rokov v čínskej a indickej medicíne ako prirodzený liek na množstvo chorôb. V správe pre *American Journal of Epidemiology* vedci skúmali spojenie medzi množstvom kari a kognitívnymi funkciami starších Áziatov. Tí, ktorí jedli kari „príležitostne“ a „často až veľmi často“ mali v špeciálnych testoch určených na meranie kognitívnych funkcií oveľa lepšie výsledky ako ľudia, ktorí kari nekonzumovali „nikdy alebo zriedka“. Jednou z tajných zbraní kurkumínu je schopnosť aktivovať gény na tvorbu rôznych antioxidantov, ktoré slúžia na ochranu dôležitých mitochondrií. Okrem toho zlepšuje tiež metabolizmus glukózy. Všetky tieto vlastnosti pomáhajú znižovať riziko ochorenia mozgu. Ak doma nevaríte množstvo jedál s kari, pravdepodobne nemáte pravidelne vo svojej strave dostatok kurkumy.

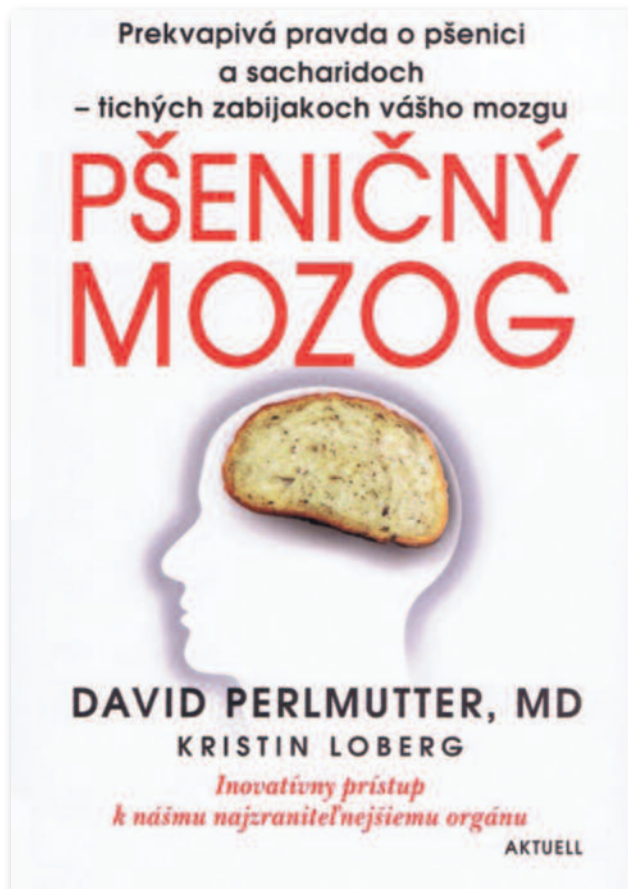
Probiotiká: Prekvapivý nový výskum v posledných niekoľkých rokoch ukázal, že konzumovanie jedál bohatých na probiotiká - živé mikroorganizmy, ktoré podporujú baktérie v našich črevách - môže podporiť správanie mozgu a pomôcť zmierniť stres, úzkosť a depresiu. Tieto kmene „dobrých baktérií“, ktoré žijú v čreve a pomáhajú s trávením, podporujú a využívajú probiotiká. Majú významnú úlohu pri tvorbe, absorbovaní a transporte neurochemických látok, ako je serotonín, dopamín a nervový rastový faktor, ktoré sú dôležité pre zdravý mozog a funkciu nervov. Aby ste pochopili, ako je to možné, potrebujete vedieť niečo o tom, ako funguje komunikácia medzi „mikroflórou - črevom - mozgom“. Pravdou je, že črevo je váš „druhý mozog“. Aktívny a fascinujúci výskum v tejto oblasti v posledných rokoch potvrdil bohatú komunikačnú diaľnicu medzi mozgom a tráviacou sústavou. Týmto obojsmerným spojením mozog prijíma informácie o tom, čo sa deje v črevách a centrálny nervový systém posiela informácie zaisťujúce optimálne fungovanie naspäť do čreva. Všetky tieto prenosy informácií tam a naspäť nám umožňujú kontrolovať stravovacie návyky a trávenie, a dokonca sa v noci dobre vyspať. Črevo vysiela aj hormonálne signály, ktoré prenášajú do mozgu pocity plnosti, hladu a aj bolesti spôsobenej zápalmi v črevách. Pri chorobách, ktoré zasahujú črevo, ako neliečená celiakia, zápalové ochorenie čriev, Crohnova choroba, môže byť črevo hlavným činiteľom ovplyvňujúcim našu pohodu - ako sa cítime, ako dobre spíme, aká je naša hladina energie, koľko bolesti zažívame, a dokonca ako rozmýšľame. Vedci v súčasnosti skúmajú možnú úlohu niektorých kmeňov črevných baktérií pri obezite, zápalových a funkčných GI poruchách, chronickej bolesti, autizme a depresiách. Sledujú aj úlohu týchto baktérií v emóciách. Celý systém je taký zložitý a vplyvný, že zdravie našich čriev môže byť oveľa závažnejším činiteľom vo vnímaní celkového zdravia, ako by sme si vôbec vedeli predstaviť. Informácie, ktoré črevo spracuje a pošle do mozgu, priamo súvisia s dobrým životným pocitom. A ak dokážeme tento systém podporiť konzumáciou najdôležitejších spolupracovníkov čreva - priateľských baktérií - prečo to neurobiť? Hoci množstvo potravín - ako napríklad jogurty a niektoré nápoje - je už obohatených o probiotiká, tieto produkty často obsahujú príliš veľa pridaného cukru. Radšej si zaobstarajte probiotiká vo výživovom doplnku, ktorý ponúka viac kmeňov (minimálne desať), vrátane *Lactobacillus acidophilus* a *Bifidobacterium*, a obsahuje aspoň 10 miliárd aktívnych baktérií v jednej kapsule.

Kokosový olej: Už som spomínal, že kokosový olej môže pomôcť predísť a zvrátiť stavy neurodegeneratívnych ochorení. Nielen že ide o superpalivo pre mozog, ale redukuje aj zápalové procesy. Môžete ho konzumovať (lyžicu) priamo, alebo ho používať pri príprave jedál. Kokosový olej je tepelne stabilný, takže sa môže používať aj pri vysokých teplotách.

Kyselina alfa-lipoová: Táto masná kyselina sa nachádza vnútri každej bunky tela, kde je potrebné vytvárať energiu pre normálne telesné funkcie. Prekračuje bariéru medzi krvou a mozgom a pôsobí ako silný antioxidant v mozgu, vo vodnatých aj tukových tkanivách. Vedci ju v súčasnosti skúmajú ako potenciálu možnosť liečby mŕtvice a iných ochorení mozgu spojených s poškodením voľnými radikálmi, napríklad demenciou. Hoci telo dokáže produkovať primerané zásoby tejto masnej kyseliny, pri našom modernom životnom štýle a neprimeranej strave sa výživový doplnok môže zísť.

Vitámín D: Je zavádzajúce nazývať vitamín D „vitamínom“, pretože v skutočnosti ide o steroidný hormón rozpustný v tuku. Hoci väčšia ľudia si ho spája výlučne so zdravím kostí a hladinami vápnika - preto sa pridáva do mlieka - vitamín D má ďalekosiahle účinky na telo a najmä mozog. Vieme, že v celom centrálnom nervovom systéme sa nachádzajú receptory vitamínu D; tak isto vieme, že vitamín D pomáha regulovať enzýmy v mozgu a mozgovomiechovom moku, ktoré sú zapojené do výroby nervových mediátorov a stimulujú rast nervov. Štúdie na zvieratách aj laboratórne pokusy naznačili, že vitamín D chráni neuróny pred ničivými účinkami voľných radikálov a redukuje zápal.

Pšeničný mozog je kniha, v ktorej renomovaný neurológ David Perlmutter, MD, odкрýva zistenie, ktoré sa už príliš dlho skrývalo v medicínskej literatúre: sacharidy vám môžu zničiť mozog.



Lepkavá bielkovina

Úloha lepku pri zápaloch mozgu (Nejde iba o vaše brucho)

Určite vás už niekedy prepadla náhla pulzujúca bolesť hlavy a takmer agónia zo silnej zápchy. Keď sa prejavia nejaké symptómy, v mnohých prípadoch dokážeme pomenovať ich pravdepodobnú príčinu, napríklad v prípade bolesti hlavy dlhý deň za počítačom alebo vírusovú infekciu, keď nás bolí hrdlo pri prehltnutí a máme upchatý nos. Väčšinou si pomôžeme voľno predajnými liekmi, aby sme zvládli symptómy, kým sa telo nevráti do normálneho, zdravého stavu. Ale čo spravíte, ak symptómy neodchádzajú a je oveľa zložitejšie určiť príčinu? Čo keď, tak ako mnohí moji pacienti, budete celé roky márne bojovať s úpornou bolesťou a trápením?

Fran sa snažila zbaviť sa pulzujúcej bolesti hlavy, odkedy jej pamäť siahala. Keď za mnou prišla na vyšetrenie v jeden teplý januárový deň, mala asi takú dobrú náladu ako 63-ročná žena, ktorá dlhodobo trpí každodennými migrénami. Vyskúšala už všetky bežné lieky proti bolestiam hlavy a niekoľkokrát do týždňa užívala Imitrex, čo je silný liek na migrénu. Keď som si prezeral jej zdravotné záznamy, všimol som si, že keď mala niečo vyše dvadsať rokov, podstúpila „prieskumnú operáciu čriev“, pretože trpela „závažnými tráviacimi problémami“. V rámci vyšetrenia som ju otestoval na citlivosť na lepok a, ako sa dalo očakávať, zistil som, že má silne pozitívnych až osem markerov. Predpísal som jej bezlepkovú diétu. O štyri mesiace neskôr som od Fran dostal list, v ktorom písala: „*Odkedy som zo stravy odstránila lepok, takmer každodenné migrény ustúpili... Dvomi najväčšími zmenami, ktoré nastali v mojom tele, sú zmiznutie nočného napätia v hlave s následnými migrénami a obrovský nárast energie. V porovnaní so životom pred návštevou u vás stíham toho teraz oveľa viac.*“ Na záver napísala: „*Ešte raz vám ďakujem za to, že ste našli riešenie môjho dlhoročného trápenia s migrénami.*“ Bohužiaľ, nedokážem jej vrátiť uplynulé roky, ale aspoň som jej pomohol získať budúcnosť bez bolesti.

Ďalšia žena, ktorá ku mne prišla s úplne inými symptómami, ale podobne dlhou históriou trápenia, bola Lauren. Iba vo veku tridsať rokov mi hneď na našom prvom stretnutí povedala, že

má „nejaké duševné problémy“. Lauren mi porozprávala o predchádzajúcich dvanástich rokoch, ktoré opísala ako neustále zhoršovanie jej zdravotného stavu. Povedala mi, aké mala stresujúce detstvo, pretože v mladom veku prišla o matku aj starú mamu. Keď začala študovať na vysokej škole, niekoľkokrát ju hospitalizovali z dôvodu „mánie“. Počas tohto obdobia prežívala obdobia, kedy bola veľmi zhovorčivá a prehnane nadenená. Potom sa začala prejedat', značne pribrala a začala byť silne depresívna, dokonca trpela samovražednými myšlienkami. Práve začala užívať lítium, liek používaný na liečenie bipolárnej poruchy. Duševné choroby sa vyskytovali v rodine; jej sestra mala schizofréniu a otec bol bipolárny. Okrem Laureninho bohatého výpočtu duševných problémov boli ostatné jej zdravotné záznamy v podstate v norme. Nestťažovala sa na tráviace problémy, potravinové alergie ani na žiadne iné štandardné ťažkosti spojené s citlivosťou na lepok.

Napriek tomu som navrhol test citlivosti na lepok. Zistili sme závažne zvýšené hladiny šiestich významných markerov pre tento problém. Niektoré z nich boli zvýšené viac ako dvojnásobne oproti normálnemu rozpätiu. Dva mesiace potom, ako Lauren začala s bezlepkovou diétou, mi napísala list, v ktorom sa opakovalo to, čo často zvyknem počuť od pacientov, ktorí sa vzdali lepku. Písala: „*Odkedy som na bezlepkovej diéte, môj život sa obrátil o 180 stupňov. Prvá zmena, na ktorú si spomínam, a tá najdôležitejšia, bola moja nálada. Keď som jedla lepok, bojovala som s depresiami. Vždy som musela bojovať s „temným oblakom nad hlavou“.* Teraz, keď sa vyhýbam lepku, necítim sa deprimovaná. Jediný raz, keď som omylom zjedla niečo s obsahom lepku, mala som depresiu celý deň. Ďalšou zmenou, ktorú som si všimla, je, že mám viac energie a dokážem sa sústrediť na dlhší čas. Moje myšlienky sú jasné ako nikdy predtým. Dokážem sa rozhodovať a dospieť k logickému, sebaistému rozhodnutiu. Oslobodila som sa od väčšiny obsedantno-kompulzívneho správania.

Uvediem ešte jeden príklad, ktorý je príznačný pre iný súbor symptómov súvisiacich však s tou istou príčinou. Kurt za mnou prišiel s matkou, keď mal 23 rokov a trpel abnormálnymi

pohybmi. Jeho matka uviedla, že šesť mesiacov pred návštevou u mňa začal „vyzerať, ako keby sa triasol“. Na začiatku bolo chvenie mierne, ale postupne sa stupňovalo. Navštívil dvoch neurológov, ktorí určili dve rôzne diagnózy: jedna sa nazýva „esenciálny tremor“ a druhá „dystónia“. Lekári mu ponúkli liek na krvný tlak, propranolol, ktorý sa používa na liečbu niektorých typov tremoru. Ďalšie odporúčanie bolo, aby si nechal do rôznych svalov ramien a krku vpichnúť botox (botulotoxín), ktorý by dočasne paralyzoval spazmatické svaly. Spolu s matkou sa rozhodli, že nebude užívať tabletky a ani si nedá pichnúť injekcie.

V jeho zdravotných záznamoch boli zaujímavé dve veci. Po prvé, v štvrtej triede mu diagnostikovali poruchu učenia; jeho matka povedala, že „nedokázal zvládvať nadmernú stimuláciu“. Po druhé, niekoľko rokov sa sťažoval na bolesť žalúdka s nadmernými pohybmi čriev až takými, že musel navštíviť gastroenterológa, ktorý mu urobil biopsiu tenkého čreva, aby ho otestovali na celiakiu. Výsledky boli negatívne. Keď som Kurta vyšetroval, jeho problém s nekontrolovateľnými pohybmi bol očividný. Nedokázal kontrolovať trasenie rúk a krku a vyzeral, že dosť trpí. Prezrel som si jeho laboratórne výsledky, ktoré nevypovedali v podstate o ničom. Testovali ho na Huntingtonovu chorobu, čo je dedičná porucha, ktorá zvykne spôsobovať podobné abnormality pohybu u mladých ľudí, aj na Wilsonovu chorobu, poruchu metabolizmu medi, ktorá je tak isto spojená s abnormálnymi pohybmi. Všetky tieto testy boli negatívne. Avšak krvné testy citlivosti na lepok ukázali zvýšené hladiny niektorých protilátok, ktoré naznačovali problém. Vysvetlil som Kurtovi a jeho matke, že je veľmi dôležité zistiť, či jeho pohybovú poruchu nespôsobuje citlivosť na lepok a poskytol som im aj informácie, ako postupovať pri bezpečnej diéte. Po niekoľkých týždňoch mi zatelefonovala Kurtova matka a povedala, že jeho pohyby sa viditeľne zmiernili. Vďaka zlepšeniu sa rozhodol zostať na bezpečnej diéte a približne o šesť mesiacov sa abnormálne pohyby stratili úplne. Zmeny, ktoré nastali u tohto mladého muža, sú neuveriteľné, najmä ak si uvedomíte, že jednoduchá diétna zmena mala taký zásadný dopad na jeho život.

Lekárska literatúra iba teraz začína dokumentovať spojitost medzi takýmito poruchami pohybu a citlivosťou na lepok, pričom lekári ako som ja, už diagnostikovali a vyliečili niekoľko jednotlivcov, u ktorých sa neobjavila žiadna iná príčina a ich pohybové poruchy sa po bezpečnom programe úplne stratili. Nanešťastie však, väčšina bežných lekárov nehľadá vysvetlenie podobných porúch pohybu v strave a netuší ani o najnovších výskumoch.

Tieto prípady nie sú výnimočné. Dokumentujú to, čo som si všimol u mnohých pacientov. Možno ich ku mne privedú úplne odlišné zdravotné ťažkosti, ale tie majú spoločného menovateľa: citlivosť na lepok. Verím tomu, že lepok je moderným jedom a že výskum núti lekárov, aby si všimli a prehodnocovali širšie súvislosti, ak ide o poruchy a ochorenia mozgu. Dobrá správa je, že ak toho spoločného menovateľa poznáme, dokážeme aj liečiť, a v niektorých prípadoch aj vyliečiť, široké spektrum cho-

rôb iba jediným prostriedkom: vylúčením lepku zo stravy.

Prejdite sa po ktoromkoľvek obchode so zdravou výživou alebo aj po bežnom obchode s potravinami a určite budete prekvapení výberom „bezlepkových“ produktov. Posledných niekoľko rokov sa objem predaja bezpečných produktov veľmi zvýšil; podľa údajov z roku 2011 bola hodnota predaných bezpečných produktov v USA 6,3 miliardy dolárov a naďalej stúpa. Bezpečkové verzie všetkého od raňajkových cereálií až po šalátové dresingy teraz využívajú neustále rastúci počet ľudí, ktorí si vyberajú potraviny bez obsahu lepku. Prečo celý ten humbug? Niet pochýb, že je to aj vplyv médií. Článok v Yahoo! Sports v roku 2011 mal titulok: „Vďačí Novak Djokovič za svoje víťazstvo bezpečnej diéte?“ a ďalej sa písalo, „Jednoduchý test na alergiu mohol viesť k jednému z najvýznamnejších prevratov v tenisovej histórii.“ Ale bez ohľadu na jedného športovca, čo hovorí o citlivosti na lepok vedecká komunita? Čo to vlastne znamená byť „citlivý na lepok“? Ako sa to líši od celiakie? čo je také zlé na lepku? Nebol tu s nami vždy? A čo mám presne na mysli pod pojmom „moderné obilie“? Podme si to objasniť.

LEPIDLO V LEPKU

Glutén (lepok) - čo po latinsky znamená „lepídlo“ - je bielkovinová zmes, ktorá pôsobí ako lepiaca zložka, drží pokope múku, aby sme mohli piecť chlebové produkty vrátane krekrov, pečiva a cesta na pizzu. Keď sa zahryznete do nadýchaného muffinu alebo žemle a naťahujete cesto na pizzu pred pečením, môžete sa za to poďakovať lepku. V skutočnosti väčšina mäkkých, vláčných chlebových produktov, ktoré si kupujete, vďaka za svoju štruktúru lepku. Lepok má kľúčovú úlohu v procese kysnutia, umožní chlebu „narást“, keď sa pšenica zmieša s kvasnicami. Ak chcete v rukách držať v podstate čistý lepok, zmiešajte pšeničnú múku s vodou, miesením v rukách vypracujte cesto a potom kúsok z neho premyte pod tečúcou vodou, aby ste odstránili škroby a vlákninu. Zostane vám zmes bielkovín lepku.

Väčšina Američanov konzumuje lepok pochádzajúci z pšenice, ale lepok sa nachádza aj v inom obilí, vrátane raže, jačmeňa, špaldy, ciroku a bulguru. Je to jedna z najbežnejších zložiek potravín na planéte a nepoužíva sa iba v spracovaných potravinách, ale aj v produktoch osobnej hygieny. Ako spoľahlivý stabilizujúci prostriedok pomáha syrovým nátierkam a margarínom, aby si zachovali svoju hladkú textúru a bráni omáčkam a zápražkám, aby sa zrazili. Aj vlasové kondicionéry a očné maskary dodávajúce objem vďaka za svoje vlastnosti lepku. Ľudia naň môžu mať alergiu rovnako ako na akúkoľvek inú bielkovinu (proteín). Pozrime sa však bližšie práve na tento problém. Lepok netvorí iba jedna molekula; v skutočnosti je zložený z dvoch hlavných skupín bielkovín, glutenínov a gliadínov. Okrem toho, že človek môže byť citlivý na niektorú z týchto skupín bielkovín, gliadín pozostáva z dvanástich rôznych menších jednotiek, a každá z nich môže spôsobiť citlivosť vedúcu k zápalovému procesom.

Keď sa rozprávam s pacientmi o citlivosti na lepok, jedna

z prvých vecí, ktoré zvyknem počuť, je niečo ako, „*Ale ja nemám celiakiu, robili mi testy!*“ Snažím sa im čo najrozumiteľnejšie vysvetliť, že je obrovský rozdiel medzi celiakiou a citlivosťou na lepok. Snažím sa im objasniť, že celiakia, inak nazývaná aj sprue, je extrémny prípad citlivosti na lepok. Celiakia prepukne vtedy, keď alergická reakcia na lepok spôsobí poškodenie v tenkom čreve. Je to jedna z najzávažnejších reakcií, akú môže mať človek na lepok. Hoci mnoho odborníkov odhaduje, že celiakiu má 1 z 200 ľudí, je pravdepodobnejšie, že tento odhad sa blíži k číslu 1 z 30, pretože mnoho jednotlivcov je nediagnostikovaných. Dokonca už jeden zo štyroch ľudí má sklony k tejto chorobe iba v dôsledku genetiky; obzvlášť citliví sú ľudia, ktorí majú predkov zo severnej Európy. A navyše, ľudia môžu niesť gény, ktoré majú zakódované miernejšie verzie citlivosti na lepok, čím vzniká široké spektrum citlivosti. Celiakia nepoškodzuje iba črevá. Keď sa gény pre túto chorobu spustia, citlivosť na lepok sa stane celoživotným problémom, ktorý môže zasiahnuť pokožku a sliznice, ale prejavíť sa napríklad aj ako pľuzgier v ústach. Ak sa nebudeme zaoberať extrémnymi reakciami, ktoré spúšťajú autoimunitné ochorenia ako celiakia, musíme pochopiť, že citlivosť na lepok môže zasiahnuť akýkoľvek orgán v tele, aj v prípade, že tenké črevo nebude postihnuté vôbec. Znamená to, že hoci človek nemusí mať celiakiu, tak ako je zadefinovaná, ale ak je citlivý na lepok, je vystavený veľkému riziku zvyšok jeho tela - vrátane mozgu.

Treba pochopiť, že potravinové alergie sú zvyčajne odpoveďou imunitného systému. Môžu sa vyskytnúť aj vtedy, ak telu chýbajú správne enzýmy potrebné na trávenie istých zložiek potravín. V prípade lepku, jeho „lepkavá“ vlastnosť prekáža štiepeniu a absorpcii výživných látok. A zrejme si dokážete predstaviť, že zle strávená strava necháva mazľavé zvyšky v čreve, čo zasa nabáda imunitný systém, aby „skočil“ do akcie a začal útočiť na sliznicu tenkého čreva. Ľudia, u ktorých sa prejavia symptómy, sa sťažujú na bolesť brucha, nevoľnosť, hnačku, zápchu a napätie v črevách. Ďalší však vôbec nemajú zreteľné príznaky gastrointestinálnych problémov, ale napriek tomu môžu prežívať tichý útok niekde inde v tele, napríklad v nervovom systéme. Zapamätajte si, že pokiaľ telo negatívne reaguje na stravu, pokúša sa riešiť poškodenie tým, že vyšle molekuly zápalového procesu, aby označili čiastočky potravy za nepriateľov. To potom vedie k tomu, že imunitný systém neustále vysiela zápalové chemické látky, bunky zabijakov, v snahe odstrániť nepriateľa. Tento proces často naruší sliznicu a zanechá črevo poškodené, čím vzniká ochorenie známe ako „syndróm priepustného čreva“. Keď už raz máte priepustné črevo, stávate sa v budúcnosti vysoko náchylný na ďalšie potravinové alergie. A nápor zápalov vás môže vystaviť aj riziku vzniku ďalších autoimunitných ochorení. Zápal, o ktorom už viete, že je základom mnohých porúch mozgu, sa môže spustiť vtedy, keď imunitný systém reaguje na určitú látku v tele človeka. Keď sa protilátky imunitného systému dostanú do kontaktu s bielkovinou alebo antigénom, na ktoré je osoba alergická, spustí sa zápalový proces a vypustí množstvo ničivých chemických látok známych ako cytokíny. Citlivosť na lepok konkrétne spôsobujú zvýšené hladiny protilátok voči gliadinovej zložke lepku. Keď sa protilátka skombinuje s touto bielkovinou (a vytvorí tak antigliadinový

protilátku), aktivujú sa špecifické gény v určitom type imunitných buniek v tele. Ak sa tieto gény aktivujú, zvýšia sa zápalové cytokínové látky a môžu napadnúť mozog. Cytokíny sú voči mozgu silno antagonistické, poškodzujú jeho tkanivo a zanechávajú mozog zraniteľný voči dysfunkciám a chorobám - najmä, ak útoky pokračujú. Ďalší problém s antigliadinovými protilátkami je, že sa dokážu priamo spájať so špecifickými bielkovinami, ktoré sa nachádzajú v mozgu a vyzerajú podobne ako gliadinová bielkovina prítomná v potravinách s obsahom lepku. Antigliadinové protilátky však nedokážu rozoznať rozdiel, čo teda znovu vedie k tvorbe ďalších zápalových cytokínov. Celý tento proces bol opísaný vo vedeckej literatúre už pred desaťročiami. Vzhľadom na to ani neprekvapuje, že pri Alzheimerovej chorobe, Parkinsonovej chorobe, skleróze multiplex a dokonca aj pri autizme zisťujeme zvýšené hladiny cytokínov. (Výskum dokonca ukázal, že niektorí ľudia s nesprávne diagnostikovanou chorobou ALS čiže chorobou Lou Gehriga, sú jednoducho iba citliví na lepok a jeho eliminovanie zo stravy symptómy zvrátilo. Ako uviedol anglický profesor Marios Hadjivassiliou z Royal Hallamshire Hospital v Sheffielde, jeden z najuznávanejších vedcov v oblasti výskumu citlivosti na lepok v súvislosti s mozgom, vo svojom článku z roku 1996 v The Lancet. „*Naše výsledky naznačujú, že citlivosť na lepok je spoločným menovateľom u pacientov s neurologickým ochorením neznámej príčiny a môže mať etiologický význam.*“

Pre lekára ako som ja, ktorý je denne konfrontovaný s ťažkými ochoreniami mozgu „neznámej príčiny“, je vyhlásenie Dr. Hadjivassiliou veľkou pomocou, ak zväzíte, že približne 99 percent ľudí, ktorých imunitný systém reaguje negatívne na lepok, o tom ani netuší. Dr. Hadjivassiliou ďalej uvádza, že „citlivosť na lepok môže byť primárne, a v niektorých prípadoch dokonca výlučne, neurologickým ochorením“. Inými slovami, ľudia s citlivosťou na lepok môžu mať problémy s fungovaním mozgu bez toho, aby mali akékoľvek gastrointestinálne problémy. Z tohto dôvodu testuje citlivosť na lepok všetkých svojich pacientov s neobjasnenými neurologickými problémami. Páči sa mi, ako Dr. Hadjivassiliou a jeho kolegovia zhrnuli fakty v úvodníku časopisu Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry z roku 2002 s názvom Citlivosť na lepok ako neurologické ochorenie:

„*Trvalo takmer 2000 rokov, kým sme zistili, že bežná bielkovina v potrave, ktorá bola zaradená do ľudskej stravy v zmysle evolúcie relatívne neskoro (asi pred 10 000 rokmi), dokáže spôsobiť človeku nielen ochorenie čriev, ale aj kože a nervového systému. Rozdielne neurologické prejavy citlivosti na lepok sa môžu objaviť bez toho, aby boli zasiahnuté črevá a neurológovia preto musia poznať bežné neurologické prejavy a spôsoby diagnostikovania tohto ochorenia.*“ Úvodník výstižne zhrnul aj predchádzajúce zistenia o symptómoch citlivosti na lepok: „*Citlivosť na lepok je najlepšie zadefinovaná ako stav zvýšenej imunologickej reakcie u geneticky náchylných ľudí. Táto definícia nehovorí nič o zasiahnutí čreva. Predstava, že citlivosť na lepok sa považuje v princípe za ochorenie tenkého čreva, je mylná.*“

Lepkové blues

Veda už dlho sleduje súvislosti medzi celiakiou a depresiou, podobne ako aj súvislosti medzi celiakiou a ADHD a inými behaviorálnymi poruchami. Výskumy o depresii medzi celiatikmi sa začali objavovať v 80-tych rokoch 20. storočia. V roku 1982 švédski vedci uviedli, že „depresívna psychopatológia je znakom celiakie v dospelosti.“ Štúdia z roku 1998 určila, že približne jedna tretina celiatikov má zároveň aj depresie. V jednej rozsiahlej štúdii, uverejnenej v roku 2007, švédski vedci znovu vyhodnotili takmer 14 000 celiatikov a porovnali ich s viac ako 66 000 zdravými kontrolnými jednotlivcami. Chceli zistiť riziko depresie u celiatika a zároveň riziko celiakie u jednotlivca s depresiou. Ukázalo sa, že u celiatikov bolo o 80 percent vyššie riziko depresie a riziko diagnostikovania celiakie u jednotlivcov s depresiami bolo zvýšené až o 230 percent.

V roku 2011 ďalšia švédská štúdia zistila, že riziko samovraždy medzi ľuďmi s celiakiou sa zvýšilo o 55 percent. A ešte jedna štúdia, ktorú vypracoval tím talianskych vedcov, dospela k záverom, že celiakia zvyšuje riziko silnej depresie u človeka o neskutočných 270 percent. V súčasnosti sa depresia zisťuje až u 52 percent jednotlivcov citlivých na lepok. Adolescenti s citlivosťou na lepok tiež čelia vysokej miere depresivnosti; tí s celiakiou sú obzvlášť zraniteľní, s 31-percentným rizikom depresie (v porovnaní iba so 7 percentami zdravých adolescentov). Logická otázka: Ako súvisí depresia s poškodeným črevom? Črevo poškodené celiakiou prestáva efektívne absorbovať základné výživné látky, z ktorých mnohé udržiavajú mozog zdravý, napríklad zinok, tryptofán a vitamíny skupiny B. Navyše, tieto výživné látky sú nevyhnutnými „surovinami“ pri tvorbe neurologických chemických látok, ako je serotonín. Rovnako aj prevažná väčšina hormónov a látok zodpovedných za dobrý pocit sa vytvára v spolupráci s črevom, ktoré vedci zvyknú nazývať našim „druhým mozgom“. Nervové bunky v črevách nielen že regulujú svaly, imunitné bunky a hormóny, ale zároveň vytvárajú približne 80 až 90 percent serotonínu v tele. Je dokázané, že „mozog“ vo vašich črevách vyrába viac serotonínu ako mozog, ktorý máte v lebke.

Medzi nebezpečné výživové nedostatky, ktoré sú spojené s depresiami, patrí vitamín D a zinok. Už poznáte význam vitamínu D pre mnoho fyziologických procesov vrátane regulovania nálady. Podobne zinok je z hľadiska fungovania tela dievčaťom pre všetko. Okrem toho, že pomáha imunitnému systému a udržiava dobrú pamäť, je potrebný aj na tvorbu a využívanie nervových mediátorov dobrej nálady. To vysvetľuje, prečo sa zistilo, že zinok ako výživový doplnok stravy pomáha zlepšovať účinky antidepresív u ľudí so silnými depresiami. (Ukážkový príklad: štúdia z roku 2009 zistila, že ľudia, ktorým antidepresíva v minulosti nepomohli, hlásili zlepšenie, keď začali užívať aj zinok. Dr. James M. Greenblatt, ktorého som už spomínal, napísal na túto tému rozsiahle práce a podobne ako ja sa stretáva s mnohými pacientmi, ktorým antidepresíva nepomohli,

ale keď sa začali vyhýbať potravinám s obsahom lepku, ich psychické symptómy ustúpili. V ďalšom článku pre Psychology Today píše: „Nediagnostikovaná celiakia môže zhoršiť symptómy depresie alebo môže byť dokonca ich hlavnou príčinou. U pacientov s depresiami by sa mali otestovať výživové nedostatky. Ktovie, možno je často správnu diagnózou celiakia a nie depresia.“ Mnoho lekárov ignoruje výživové nedostatky a nenapadne ich test citlivosti na lepok, pretože sú zvyknutí predpísať lieky (a je to aj pohodlné) a tým sa to pre nich končí. Treba poznamenať, že spoločným menovateľom mnohých týchto štúdií je dĺžka času potrebná na to, kým sa v mozgu začne niečo diať. Ako pri iných behaviorálnych poruchách, ADHD a úzkostnej poruche, môže trvať minimálne tri mesiace, kým začnú jednotlivci pociťovať celkovú úľavu. Keď už raz začnete s bezlepkovou diétou, je nevyhnutné zotrvať v tomto správnom kurze. Ak nedosiahnete viditeľné zlepšenia okamžite, nestrácajte nádej. Ale uvedomte si, že pravdepodobne pocítite zlepšenie nielen v jednej oblasti. Raz som liečil profesionálneho tenisového inštruktora, ktorého trápili depresie a nezlepšovalo sa to ani napriek tomu, že užíval niekoľko antidepresív predpísaných inými lekármi. Keď som mu diagnostikoval citlivosť na lepok a on začal s bezlepkovou diétou, úplne sa zmenil. Nielen že jeho depresívne symptómy ustúpili, ale vrátili sa aj špičkové výkony na kurte.

Pšeničný mozog, David Perlmutter, MD

Šokujúca pravda o účinkoch pšenice a sacharidov na mozog a štvortýždňový plán ako dosiahnuť optimálne zdravie. Pšeničný mozog je prevratná a aktuálna kniha, v ktorej renomovaný neurológ David Perlmutter, MD, odkrýva zistenie, ktoré sa už príliš dlho skrývalo v medicínskej literatúre: sacharidy vám môžu zničiť mozog. Dokonca aj takzvané zdravé sacharidy, ako celozrnné potraviny, môžu spôsobiť demenciu, ADHD, epilepsiu, úzkosť, chronické bolesti hlavy, depresie, znížené libido a ešte oveľa viac. Osud mozgu nemusíte mať zapísaný v génoch. Je vo vašej strave. Základom všetkých degeneratívnych ochorení, vrátane porúch mozgu, je zápal, ktorý môžu spustiť sacharidy, najmä s obsahom lepku alebo bohaté na cukor. Dr. Perlmutter vysvetľuje, čo sa stane, keď na mozog pôsobia bežné zložky z každodenného chleba a misky ovocia, ako vám môžu statinové lieky vymazať pamäť, prečo je strava bohatá na „dobré tuky“ ideálna a ako povzbudí rast nových mozgových buniek v akomkoľvek veku.

Štvortýždňový plán Dr. Perlmuttera vám ukáže, ako si udržať mozog zdravý, aktívny a bystrý. Vysvetlí ako dramaticky znížiť riziko vážnych neurologických ochorení, ale aj bežných trápení – a to všetko bez liekov. Jednoduché stratégie, chutné recepty a týždenné ciele vám pomôžu plán zrealizovať. Pomocou najnovších výskumov, skutočných príbehov zo života a praktických rád, vás Pšeničný mozog naučí, ako prevziať „kontrolu“ nad génmi, ako dosiahnuť dobrý pocit a užívať si zdravie a vitalitu počas celého života.