# BezLepku

Ročenka pre celiatikov a vás, ktorí chcete uľahčiť svojmu tráveniu • 2017

Gluten Free Expo

www.glutenfreeexpo.sk

www.bezlepku.sk

# Gluten FREE

Dodávateľ širokého sortimentu bezgluténových zmesí na Slovensku pre pekárov a cukrárov

Bezgluténový biely chlieb

Bezgluténový muffin

Bezgluténový svetlý cereálny chlieb

Bezgluténový ovsený chlieb

Bezgluténový brownie

Bezgluténové biele pečivo

Bezgluténový tmavý cereálny chlieb

Bezgluténový korpus

Bezgluténový toastový chlieb

Bezgluténové soft pečivo

Bezgluténový čoko-koláč

Bezgluténové jemné pečivo

IREKS ENZYMA, s.r.o.
Vyšná Šebastová 262
080 06 Prešov
SLOVENSKO
Tel.: +421 517 470 000
Fax: +421 517 716 168
ireks@ireks.sk
www.ireks.sk

IREKS

TESCO Recepty

# NADÝCHANÁ GAŠTANOVÁ BÁBOVKA

jednoduchá
60 minút
12

## ČO BUDEME POTREBOVAŤ

- 100 g trstinového cukru
- 5 vajec
- 35 g mletých mandlí
- 450 g gaštanového pyré
- 3 PL kokosového oleja
- maslo na vymazanie
- strúhaný kokos na vysypanie formy

## POSTUP

Trstinový cukor rozmiešame so žĺtkami, kým nebudú napenené. Pridáme nastrúhané gaštanové pyré a premiešame. Nakoniec pridáme mleté mandle, kokosový olej a ešte raz dôkladne premiešame celú zmes.

Z bielkov vyšľaháme tuhý sneh, ktorý opatrne vmiešame do cesta. Formu na bábovku vymažeme maslom, vysypeme strúhaným kokosom a pečieme približne 50 minút pri teplote 175 °C.

VYCHUTNAJTE SI
BEZLEPKOVÉ
VÝROBKY, KTORÉ
SADNÚ KAŽDÉMU
V Tescu sme pre vás rozšírili sortiment
produktov bez lepku, napríklad:
pečivo, sušienky, lupienky
a mnoho ďalších.
TESCO
Radosť z dobrých vecí
bez
lepku
Nakupujte pohodlne na www.tesco.sk/potravinydomov

NOVALIM®

# Žijeme bez lepku!

## ...Doprajte si to, čo iní, aj keď trochu inak...

Pripravujeme pre vás už 25 rokov tradičné bezgluténové výrobky

Už 25 rokov dodávame vysokokvalitné a chutné bezgluténové a nízkobielkovinové potraviny, ktoré vyrábame v špecializovaných prevádzkach. Aby sme zaručili ich absolútnu bezpečnosť, používame pri výrobe iba prirodzene bezgluténové a bezpšeničné suroviny.

**www.novalim.sk**

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
Martina Moravcová
MUDr. Jarmila Kabátová
MVDr. Alojz Bomba, DrSc.

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 - 9 - 9 print
ISBN 978 - 80 - 89912 - 00 - 1 e-book

NEPREDAJNÉ
**WWW.BEZLEPKU.SK**

Milí celiatici 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. 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.

Od prvého vydania BEZlepku v roku 2007 prešlo 10 rokov a je to pre nás dôvod na chvíľu sa zastaviť a spomínať. Niektorí z vás možno viete, že prvé dve vydania pripravoval môj syn Martin ešte ako študent vysokej školy a novodiagnostikovaný celiatik. Realizáciou katalógu tak zmapoval bezlepkové výrobky na trhu a získal prehľad pre seba i pre vás. Bol to prvý katalóg bezlepkových výrobkov na Slovensku a jeho distribúcia priamo prostredníctvom lekárov gastroenterológov pacientom s bezlepkovou diétou sa stretla s pozitívnym ohlasom. Vo vydávaní tlačovej verzie vznikla pauza vzhľadom na okolnosti, ktoré život prináša a ktoré sa nedajú ovplyvniť. Naše vydavateľstvo sa venovalo vydávaniu iných časopisov a aj z časových dôvodov sme vo vydávaní BEZlepku nepokračovali. Do redakcie sme ale často dostávali telefonáty, že kedy sa objaví nové vydanie a prosby o zaslanie starších vydaní. Začali sme si uvedomovať, že o BEZlepku je záujem a že by sme sa mali k jeho vydávaniu vrátiť. Časopis - dvojmesačník o bývaní, ktorý sme vydávali mal priaznivcov a aj ročenka idea, ale takýchto časopisov bolo na trhu veľa a časopis s témami bez lepku na Slovensku chýbal. Niekedy trvá, kým človek pochopí, čo má väčší zmysel, a tak sme sa nakoniec rozhodli vydávať už nie iba katalóg, ale časopis s článkami od odborníkov v kombinácii s katalógom produktov. Hneď prvé vydanie časopisu malo pozitívny ohlas u laickej i odbornej verejnosti a to bol ten signál, že sme sa rozhodli správne. Pre vás ku ktorým sa nedostane časopis v tlačenej podobe ponúkame jeho verziu v elektronickej podobe, ktorú si môžete stiahnuť zo stránok našich partnerov a z našej www.bezlepku.sk. Možno nie je náhoda, že sme sa stretávali s otázkou "Prečo na Slovensku nie sú väčšie predajné podujatia bezlepkových výrobkov ako napríklad v Českej republike?" Zistili sme, že v zahraničí sa realizujú špeciálne výstavy GLUTEN FREE s predajom výrobkov bez lepku a napadlo nás prijať túto výzvu a zrealizovať výstavu BEZ LEPKU aj na Slovensku. Vzhľadom na vydávanie časopisu BEZlepku sme mali zmapovaný bezlepkový trh na Slovensku i v Českej republike a tak sme mohli naše kontakty využiť aj na organizovanie prvej výstavy na Slovensku výstavy Gluten Free EXPO Slovakia 2017 na výstavisku EXPO CENTER, a. s. v Trenčíne. Prišiel čas, kedy na výstave budeme môcť zároveň osláviť 10. výročie od prvého vydania časopisu BEZlepku. Uvedomujeme si, že robiť niečo čo má zmysel a čo pomáha nie je vlastne práca, ale poslanie a ďakujeme za túto možnosť byť súčasťou vášho života bez lepku.

Veľa zdravia a dôvodov na úsmev vám želá

Alena Sukupová

# MARTINA MORAVCOVÁ

# Môj život s celiakiou

prišiel nenápadne, pozvoľna, pomaličky. Kedy a prečo vôbec? Odpoveď nikto nepozná. Kedže sa jedná o geneticky podmienené ochorenie, tak sa vlastne všetko začalo ešte pred mojím narodením. Kto mi dal do vienka tieto gény? Netuším. Nikto z mojich najbližších nemá potrebu dať sa geneticky otestovať. Takže okrem mňa v rodine celiakiou nikto netrpí. Moja prvorodená dcéra, bohužial, celiatické gény podedila, ale celiakiou nie je poznačená.

Narodila som sa 16. januára 1976 v piešťanskej nemocnici. Mala som nízku pôrodnú váhu, len 2,35 kg. Dostala som novorodeneckú žltačku a silný zápal pľúc. Nasadili mi silné lieky, ktoré nezaberali. Namiesto priberania na váhe som iba chudla. Napokon som vážila len 1,90 kg. Môj život visel na vlásku. Nezostávalo nič iné, len skúsiť silnejšiu terapiu. Pre moje srdiečko to bolo veľké riziko. Nikto si nebol istý, či to vydržím…

Ľudia si zväčša myslia, že špičkoví športovci, majstri sveta či olympijskí víťazi, prichádzajú na svet silní a zdraví ako buci a že sú predurčení na víťazstvá. Avšak moje prvé chvíle na tomto svete predznačovali všeličo iné, než športovú budúcnosť. Môj imunitný systém bol slabý. Prakticky každý mesiac som bola chorá a musela som často užívať antibiotiká. Moju neustálu chorobnosť lekári riešili dlhodobou penicilínovou kúrou. Športovanie bolo takpovediac vylúčené. Energiou som prekypovala aj napriek častým chorobám a vysokým horúčkam. Mojim športovo založeným rodičom sa tieto odporúčania priečili a tak ako trojročná som sa začala učiť prvým plaveckým záberom. Moja immunita sa pomaličky zoceľovala.

Bola som celkom normálne, ani bacuľaté, ani chudé dieťa, ktore obľubovalo palacinky, zemiakovú alebo krupicovú kašu. Mäsu a chlebu som veľmi neholdovala, ale ako dobré dieťa som ich pod nátlakom musela zjesť. Ako tínedžerka a v rannej dospelosti som netrpela žiadnymi vážnejšími chorobami a úspešne som prekonávala

plavecká ciele ako naprogramovaná.

**Kedy sa to vlastne zlomilo? A prečo?**
Tieto otázky si asi kladie väčšina celiatikov, u ktorých ochorenie prepukne v neskoršom veku. Celiakia nebolo moje prvé autoimmúnne ochorenie, ktoré ma potrápilo. Písal sa rok 1999, rok a štvrť, pred Olympiádou v Sydney, a ja som náhle začala zdravotne a fyzicky strádať. Môj stav pod náročným tréningovým režimom išiel rapídne z kopca. Chudla som, chveli sa mi ruky, srdce búšilo a nevládala som doplávať ani ľahučký tréning. Napokon sa z toho vykľulo autoimúnne ochorenie štítnej žlazy. Podrobila som sa celkovému odstráneniu štítnej žlazy a od vtedy som odkázaná na doživotné užívanie suplementujúcich hormónov, tzv. Eutyroxu. Malé biele tabletky predstavujú môj život. Vďaka rýchlemu rozhodovaniu a liečbe, o rok neskôr na OH v Sydney, som neplakala od bezmocnosti, ale od radosti, že som vybojovala dve strieborné medaily.

Ďalších šesť rokov som žila na športovom vrchole, zbierala som medaile z MS a ME, prekonávala rekordy. Mala som takmer 30 rokov a koniec kariéry sa blížil. Všetko išlo fajn a o dva roky bola predsa Olymiáda v Pekingu a moje piate vystúpenie pod olympijskými kruhmi. Väčšina vrcholových športovcov žije v štvorročných cykloch a aj ja som sa rozhodla, že bilancovať sa bude až po Pekingu. Avšak osud mienil inak.

Rok 2007 nezačal najlepšie. Spadla som na schodoch a roztrhla som si ramenný väz, len pár týždňov pred MS v Melbourn. Do Austrálie som cestovala, ale po tréningovom výpadku a vo veľkých bolestiach výkony boli slabé. Aj som sa akosi fyzicky začala cítiť veľmi vyčerpaná, stalé unavená, bez energie, akási celá zapuchnutá, brucho vypučené. Na pretekoch som znova nevládala, častokrát som odplávala jeden pretek a na finále som ani nenastúpila pre nevysvetliteľnú kompromitujúcu vyčerpanosť. Cítila som sa ako zbitý pes. Nevedela som sa zregenerovať. Počas leta som si oddýchla, trochu som pookriala a zrehabilitovala rameno. Nebolo to ako predtým, ale cítila som sa lepšie, aspoň na úvod jesennej sezóny. Avšak tréningy si opäť vypýtali svoju daň. Na pláne som mala náročnú sériu svetového pohára; Južnú Afiku – Singapur – Moskvu – Štokholm – Berlín - Paríž... Cítila som, že zdravotne nie som úplne v poriadku, ale obyčajné krvné testy nič nenaznačovali. Dialo sa so mnou niečo, na čo som nevedela presne ukázať prstom. Nestustále vyčerpaná, pomalá regenerácia, a začali sa nenápadne pridružovať aj ťažkosti s trávením. Neustále ma nafukovalo, netrávilo mi dobre, alebo akoby veľmi pomaly. Mama vyslovila podozrenie na helikobaktera. A tak medzi svetovými pohármi som sa zastavila na gastroenterologickom vyšetrení. Hadičku do krku som absolvovala bez problémov a aj ďalšie sprievodné vyšetrenia. Lekár nevyslovil žiadne podozrenia, a prepustil ma s tým, že

o dva, tri týždne budem vedieť výsledky. Dokončila som sériu svetových pohárov a odletela späť do Dallasu. Opať som ochorela, teplota, nejaká viróza a totálna vyčerpanosť mi opäť krížila tréningové plány. Pár týždňov pred Vianocami 2007 zazvonil telefón a mama mi oznamovala diagnózu - celiakia, stupeň Marsh III B. Nechápala som. Celiakia? Ako to môže byť? A tu som si spomenula na tú zvláštnu chorobu, ktorú mi opisovala niekdajšia moja česká juniórska reprezentačná kolegyňa a súperka, keď som ju raz stretla po dlhých rokoch na pretekoch v Bratislave...

**A čo teraz?**
Diéta, prísna a nekompromisná. Išla som do potravín so slzami v očiach a všade som videla len dobroty, ktoré už nikdy nemôžem ochutnať a žiadne „bežné veci", ktoré by som mohla jesť... Smútok, šok, beznádej, ale asi každý si prejde podobnými pocitmi. Teraz sa nad tým

iba usmejem. Pred desiatimi rokmi nebol taký výber, neboli potraviny pekne označované bezlepkovými symbolmi ako teraz. Dokonca ani v Amerike. Častokrát som sa cítila ako Maruška na jahodách v zime... preštudovala som do detailov zloženie každej potraviny. Ale rýchlo som sa naučila, že aj to je niekedy nedostatočné. Kúpila som si kvalitnú (bielu) čokoládu Lindt a schuti som ju zjedla. Po pár hodinách, keď som mala odísť na tréning som sa zrazu cítila bezvládna, akoby ma vypli od energie.

**Ako je to možné?**
Opäť som poprečitovala všetky potraviny, ktoré som zjedla. Nikde nič podozrivé. Tak som na internete začala bádať. Zradila ma predsa len tá čokoláda. Odkiaľ som mala vedieť, že na sladenie coca butter používajú slad? Nikde to na tej čokoláde nebolo napísané... V lete ma čakala pekingská Olympiáda, ale celiakia s vysokým poškodením čreva sa lieči pomaly. Čas hral proti mne. Naviac som mala aj prechodnú laktózovú intoleranciu.

Pri cestovaní sa musíte spoliehať na stravu, ktorú často nemáte pod kontrolou. Vo februari som vycestovala na testovacie preteky do Pekingu. Ako vysvetlíte číňanovi, ktorý nehovorí ani po anglicky a v krajne kde celiakia ako choroba neexistuje, že čo všetko nemôžete jesť? Že tie všetky jeho bežné prísady ako sojová či teriaki omáčka a ďalšie ochucovadlá su pre mňa jed? Ako mi má niečo navariť okrem suchej ryže? Napokon sme sa nejako dohodli. V lete Olympiáda v Pekingu nedopadla slávne, ale ak športovcovi dobre nešliape metabolizmus, je ako keď by ste mali pretekať Formulu 1 so zadreným motorom… Mala som 32 rokov, bola som 7 rokov šťastne vydatá a bol čas myslieť na iný život. Rozhodnutie za mňa spravilo moje telo.

Prišlo prvé tehotenstvo, materstvo a krátký pokus o trénovanie na moju šiestu Olympiádu v Londýne. Chcela som odísť od plávania s dobrým pocitom, s pocitom že ma trénovanie a pretekanie baví a fyzicky neubíja. Mala som ročnú dcérku bez výpomoci a svoju prípravu som si financovala sama. Rozhodla som sa, že tréning prispôsobím dcérkiným potrebám a svojmu telu. Na druhej strane som vedela, že možno tento prístup nebude dostačujúci na úspešné splnenie nominačńých kritérií. Nekvalifikovala som sa, ale teraz som mohla spokojne nadobro zavesiť plavky na kliniec. Rozlúčila som sa s viac ako 20 ročnou reprezentačnou kariérou, neľahkou ale nádhernou športovou cestou, ktorú by som nevymenila.

Po rokoch skusenosti, ostražitej bezlepkovej diéty som si myslela, že nič viac ma neprekvapí. Omyl. A opäť šok. Po druhom tehotenstve sa všetko zdalo byť fajn, avšak približne rok po pôrode som si začala všímať problémy s trávením, trápili ma zápchy a teda aj hemoroidy. Ale ako mama dvoch malých detí, riešite seba ako poslednú. Počúvala som, že zápchy či hemoroidy je bežná vec v tehotenstve či po ňom. Každý rok som zvykla absolvovať krvné kontroly; na štítnu žlazu aj na celiatické markery. Po pôrode syna bolo všetko v poriadku. Potom som kontrolu zanedbala a absolvovala ju až po roku a pol. Hoci celiatické markery boli hraničné, ale v norme, moje telo vykazovalo značné deficity v krvnom obraze, anémiu, nízky hemoglobín, deficity vo vitamínoch. Hrozne mi tŕpli ruky, zápchy neprestávali napriek zvýšenemu príjmu vlákniny a pravidelnom užívaní probiotík. Po takmer 8 rokoch som skončila opäť na všemožných gastro vyšetreniach. Marsh 3A a ďalšie zápalové procesy na žalúdku a črevách. Našťastie UC a Crohna vylúčili. Aj tak to bol pre mňa totálny šok. Ako je to možné? Veď diétu dodržiavam maximálne poctivo. A tak som bola opäť na začiatku. S vysoko poškodenou sliznicou a plná otázok, hoci iných.

Čo sa stalo? Kde sa stala, alebo som ja urobila chybu? Bohužial nikto mi na to jednoznačne neodpovie. Ani ja sama neviem jednoznačne odpovedať. Môžem iba hádať či špekulovať. Pravdepodobne skrytý lepok. Ale spravilo by mi stopové či malé množtvo lepku takú šarapatu? Alebo že by bezlepkový ovos, ktorý som hojnejšie začala jesť práve pred dvoma rokmi? Vraj malé percento celiatikov reaguje aj na proteín v ovse. Neviem. Ovos som vyradila nadobro. Skrátka mu neverím. Veľmi som sprísnila kontrolu nad stravou. Po zhruba pol ročnej kontrole som sa mohla “pochváliť” s Marsh 1 a zápalové procesy boli takmer fuč. Hoci sa mi pospúštali rôzne potravinové intoleranice na mliečne výrobky, vajcia, niektoré druhy zeleniny, koreniny, či ovocie, verím, že aj s týmto sa moje telo časom vysporiada. Mnohí pociťujú ľútosť, že čo všetko si „nedoprajem” respektíve odopieram a považujú to za strašné. Áno je to nefér, nespravodlivé… Ale ja sa na to takto vôbec nepozerám.

Mnohí považujú denno denné skoré vstávanie, pláváníe dlhé hodinny od steny k stene, neustálu vyčerpanosť, svalovicu, či iné bežné rutiny vrcholového špotrovca za nepredstaviteľný, ubýjajúci, ba až otrasný spôsob života. Napriek tomu športovcovi je to prirodzený život, ktorý má rád a vidí v ňom zmysel, aspoň po väčsine času. Hoci tieto stravovacie obmedzenia nie sú moja dobrovoľná voľba, akým bol šport, zvykla som si. Snažím sa rešpektovať svoje telo a jeho potreby, pretože to je jediný spôsob ako žiť zdravo. Sú ľudia, deti, ktoré hladujú a umierajú od hladu a to je strašné, nie to, či ja si dám dnes to alebo ono na tanier. Naštastie žijeme v civilizovanom kúte sveta plnom možností. Niektorí to štastie nemajú.

Celiakia nie je žiadna kliadba, ale výzva byť lepšími k svojmu telu.

Martina Moravcová

# Legendárna slovenská plavkyňa Martina Moravcová

sa narodila 16. januára 1976 v Piešťanoch. Vo svojej zbierke má 67 medailí z vrcholných podujatí vrátane dvoch strieborných z OH 2000 v Sydney, šesťkrát sa stala najúspešnejšou športovkyňou Slovenska.

Je sedemnásobnou majsterkou sveta v krátkom bazéne a 19-násobnou európskou šampiónkou. Z kontinentálnych šampionátov v dlhom bazéne vylovila tri zlaté medaily. Rodáčka z Piešťan mala odjakživa blízko k vode, plávaniu sa venovali jej mama Darina i otec Karol. Na medzinárodnej scéne prvýkrát zažiarila v roku 1991, keď na juniorských majstrovstvách Európy v Antverpách vybojovala dva cenné kovy.

Už ako 16-ročná okúsila olympijskú atmosféru, na OH 1992 v Barcelone bola najmladšou členkou česko-slovenskej výpravy. Na ďalších štyroch olympiádach štartovala už ako reprezentantka Slovenska. Vrchol zažila v Sydney, kde sa tešila zo striebra na 100 m motýlik a 200 m v.sp. V roku 2000 získala na olympiáde v Sydney pre Slovensko dve medaily. Mimoriadne úspešne si počínala na podujatiach Svetového pohára, na ktorých vybojovala 105 zlatých medailí, trikrát sa stala celkovou víťazkou prestížneho seriálu. Počas kariéry vytvorila tri svetové, 16 európskych a 207 slovenských seniorských rekordov. Slovensko reprezentovala na siedmich MS v dlhom bazéne (medailová bilancia 0-3-2), na ôsmich MS na krátkom bazéne (7-5-5), na deviatich ME v dlhom bazéne (3-10-1) a na desiatich ME v krátkom bazéne (19-8-2).

Aktívnu kariéru oficiálne ukončila v decembri 2012, na plávanie však nezanevrela. Vyštudovala na univerzite v texaskom Dallase, kde v súčasnosti žije spolu s manželom Martinom. Každé leto sa vracia z Dallasu do Piešťan, kde organizuje letné kempy pre talentované deti.

"Mnohé z nich prichádzajú každý rok a vidno na nich, ako sa zlepšujú. Niektorí nádejní plavci sa ukazujú vo veľmi dobrom svetle a mohli by z nich v budúcnosti vyrásť reprezentanti," povedala mama päťročnej Karolínky a dvojročného Miška.

# KOZMETIKA RIZIKOVÁ PRE CELIATIKOV

**Zložky obilnín nebezpečné pre celiatických pacientov**
Ako je známe, podstatou celiakálnej choroby je neznášanlivosť určitých zložiek lepku (gluténu) z obilných zŕn. 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 ovsa siateho (Avena sativa) je avenín. Udáva sa, že malé množstvo avenínu nie je pre gluténsenzitívnych ľudí škodlivé. Pre 95 % celiatikov je príjem 50 g ovsa 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 ovsa 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 celiatikov 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 vezikúl 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 secalín nie sú schopné prestúpiť cez zdravú kožu do krvi a ich topické aplikácie sú pre celiatikov neškodné.

Potenciálne rizikové sú kozmetické výrobky na ústnu hygienu (zubné pasty, ústne vody, protiparadentózne a antiseptické gély), ako aj dekoratívne a ošetrujúce 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 prehĺtame. 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 mininálne 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 surovinových 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.

Doc. Ing. Jarmila Hojerová, PhD.

# Anti-Aging
# system absolute

## INOVATÍVNA ANTI-AGING
STAROSTLIVOSŤ Z PRÍRODY

## BEZ **LEPKU**

**SYSTEM ABSOLUTE ANTI-AGING** produktová línia je špeciálne vyvinutá pre zrelú pleť 40+/-, ktorá stráca pružnosť a elasticitu. Aktivuje produkciu kolagénu a elastínu a pracuje aj hlboko pod povrchom pleti, vyhladzuje vrásky, chráni proti strate vlhkosti a zabraňuje starnutiu pleti. Vďaka **inovatívnemu 3D komplexu** sa účinné látky uvoľňujú postupne a poskytuje tak účinné dlhodobé transportovanie a vstrebávanie aktívnych látok do hĺbky pleti. Špeciálny druh zelenej riasy **aktivuje kolagén a elastín** v pleti, zintenzívňuje hustotu kože, zvyšuje počet kolagénových vlákien, zmierňuje začervenanie a podráždenie. Inovatívne prírodné komplexy intenzívne hydratujú, vyhladzujú vrásky a účinne chránia pleť proti voľným radikálom. Výsledkom je krásna, žiarivá, vyhladená a mladistvejšia pleť bez vrások.

### Účinná prírodná kozmetika

- ✓ s rastlinným extraktmi z certifikovaných organických pestovateľstiev
- ✓ potvrdenná účinnost
- ✓ bez zvieracích výťažkov
- ✓ bez minerálnych derivátov

MADE IN BLACK FOREST
EST. *1959*

ANNEMARIE BÖRLIND
NATURAL BEAUTY

www.annemarie.sk

# Bezlepková diéta - liečba a diétny trend

O celiakii (anglicky Coeliac Disease - CD) a jej liečbe bolo toho už napísaného a povedaného veľa. Vieme, že sa jedná o geneticky podmienené, autoimunitné ochorenie, ktorého jedinou možnou liečbou je prísna celoživotná bezlepková diéta. Pacient s CD teda musí zo svojho jedálničku vylúčiť lepok, obilnú bielkovinu nachádzajúcu sa v pšenici, v jačmeni, v raži a samozrejme všetky výrobky z týchto obilnín vyrobené. V poslednej dobe sa však čoraz viac začína diskutovať o možných alternatívach doplnkovej liečby, ktorých je hneď niekoľko:

1. Jednou z možností je odbúravanie lepku pred jeho požitím prostredníctvom pridania Lactobacilov do cesta, ktoré pomáhajú čiastočne rozkladať gliadín počas kysnutia a tým výrazne znižujú množstvo lepku v danom pekárenskom výrobku.

2. Ďalšou alternatívou je odbúravanie lepku ešte v žalúdku, skôr ako sa dostane do tenkého čreva pomocou rôznych enzýmov:

- Jedným z nich je tzv. **AN-PEP**, enzým získavaný z huby Aspergillus Niger, ktorý za určitých podmienok pri kyslom pH, rozkladá gliadín - lepok. Predpokladá sa, že najefektívnejší je len vtedy, keď sa lepok nachádza ešte v žalúdku. Výsledky nedávnych štúdií potvrdzujú, že AN-PEP výrazne zlepšuje odbúravanie lepku v žalúdku bez zvýšenia kalorickej hodnoty stravy. Limitáciou tejto štúdie je testovanie AN-PEP u neceliatickej populácie. Závery autorov naznačujú, že AN-PEP bude účinkovať s vysokou pravdepodobnosťou aj u celiatikov.

- Ďalším enzýmom je **ALV-003** získaný z baktérií, ALVINE Pharmaceuticals. Jedná sa o kombináciu dvoch enzýmov - proteáz, ktoré ,,rozsekávajú“ lepok na menšie časti a tým znižujú jeho imunogénne vlastnosti. V prípade tohto enzýmu sa odporúča konzumovať ho pred alebo počas expozície lepkom.

- Poslednou alternatívou odbúravania lepku v žalúdku je enzým **KumaMax**, pri ktorom sa predpokladá, že dokáže rozložiť lepok až s 99,97% úspešnosťou.

3. Blokáda prechodu lepku cez sliznicu tenkého čreva predstavuje ďalšiu alternatívnu doplnkovej liečby CD. Pomocou tzv. **Anti-Zonulinu** (AT1001/ Larazotide acetát, Alba Therapeutics) sa blokuje zonulín, bielkovina, ktorá slúži ako ,,vrátnik“ v stene tenkého čreva. Otvára medzibunkové priestory, čím umožňuje prechod rôznych alergénov, v našom prípade lepku, cez sliznicu tenkého čreva, čím lepok spúšťa (aktivuje) imunitnú reakciu typickú pre rozvoj CD. Štúdiami bolo dokázané, že po konzumácii definovaného množstva lepku bola hladina zonulínu u celiatikov podstatne vyššia.

4. Už pomerne dlho sa hovorí aj o "terapeutickej vakcíne“ (Nexvax2), ktorej cieľom je obnovenie tolerancie lepku. Nexvax2 vystavuje bunky imunitného systému lepku kontrolovaným spôsobom a tým vedie k ich deaktivácii. Doterajšie štúdie dokazujú, že táto terapeutická vakcína je pre ľudí bezpečná a v súčasnosti sa pokračuje vo výskume jej efektívnosti.

5. Veľmi diskutovanou témou súčasnosti je aj genetická modifikácia potravín. Diskutuje sa o nej aj v súvislosti s CD. Genetická modifikácia má potenciál zmierniť imunotoxický účinok lepkových obilnín, predovšetkým pšenice.

Napriek tomu, že výsledky výskumov väčšiny týchto nových doplnkových terapií CD nie sú ešte definitívne, už teraz je možné posúdiť, že úplne nenahradia „zlatý štandard“ - bezlepkovú diétu. Napríklad spomenuté enzýmy, môžu zmierniť iba dôsledky niekoľkých skonzumovaných gramov lepku naraz. Priemerná strava neceliatika obsahuje 10 - 50 g lepku/deň. U celiatika sa odhaduje cca 5 mg lepku/deň, ktoré prijme prostredníctvom stopového množstva lepku v bezlepkových výrobkoch a sekundárnou kontamináciou. Nemožno teda predpokladať, že po ,,tabletke“ bude celiatik môcť konzumovať ľubovoľné množstvo lepku ale výrazne sa tak potom bude môcť zvýšiť príjem skonzumovaného lepku počas dňa aj u celiatika, pre ktorého to môže zmierniť stres jesť vonku alebo jesť domáce varené jedlo u priateľa, ktorý celiatik nie je a hrozí tu teda sekundárna kontaminácia. Jednoznačne sa tým teda zvýši kvalita života celiatika.

**Počet pacientov s CD neustále stúpa**. Posledné sčítavanie celiatikov na Slovensku, z januára 2016, hovorí o cca 18 tisícoch pacientov. Jedná sa o pacientov, ktorí sú dispenzarizovaní v gastroenterologických ambulanciách. Je jasné, že skutočný počet pacientov s týmto ochorením je podstatne vyšší a **mnohí z nich o svojej diagnóze ešte stále nevedia**. Príčin neustáleho zvyšovania počtu celiatikov je niekoľko. V prvom rade je to samozrejme fakt, že sa jedná o **ochorenie s genetickou predispozíciou**, spojené s výskytom antigénov HLA DQ2, DQ8. Táto genetická záťaž sa tak prenáša z generácie na generáciu. Ďalšou príčinou vzostupu CD je predovšetkým veľmi dobrá diagnostika a osveta tohto ochorenia na Slovensku. Na CD sa viac myslí v rôznych špecializovaných ambulanciách, či už sa jedná o kožné, gynekologické ale aj napr. psychiatrické ambulancie. Z nich sú títo pacienti odosielaní ku gastroenterológom s podozrením na CD. Ďalšou možnou príčinou vzostupu výskytu CD je **aj neskoré zavádzanie lepku do jedálnička dieťaťa**. V súčasnej dobe sa odbornou pediatrickou spoločnosťou doporučuje zavádzať lepok

# Šťastní aj bez lepku

Už viac ako 30 rokov sa Schär venuje výzve kombinovania bezlepkovej diéty a chutných jedál. Výsledkom nášho výskumu, inovácií, vášne a odhodlania je rad chutných výrobkov s vysokou bezpečnosťou a kvalitou potravín. Od raňajok až po večeru, všetko bezlepkové a na www.schaer.com vám nič neunikne.

Schär

Best in Gluten Free

najskôr v 4. a najneskôr v 7. mesiaci života dieťaťa, najlepšie súčasne pri dojčení. Je to práve kvôli imunologickému oknu, kedy sa imunitný systém najjednoduchšie učí rozpoznávať alergény v strave a nedochádza tak k rozvoju neskorších potravinových alergií. Hovorí sa taktiež o tzv. ,,hygienickej hypotéze“, ako možný spúšťač CD. Jednoducho povedané, sme veľmi ,,čistotní“ a náš **imunitný systém nedokáže dostatočne spracovávať všetky informácie v podobe alergénov**, ktoré prijímame z vonkajšieho prostredia prostredníctvom potravín, ktoré konzumujeme. Imunitné bunky nemajú možnosť naučiť sa „tolerovať“ bežné alergény, ktoré iným ľuďom nerobia problémy a tým vznikajú potravinové alergie. Aj nadmerná konzumácia antibiotík a celková zmena nášho mikrobiómu (zásobáreň zdravých a telu prospešných baktérii v čreve, s ktorými žijeme v symbióze), môže mať vplyv na vznik CD u geneticky predisponovaných jedincov. Potom je to kratšia doba kvasenia cesta pri príprave pekárenských výrokov, ako aj nadmerná konzumácia lepku a celkový nezdravý životný štýl.

**Obilná bielkovina lepok nepredstavuje problém len pre celiatikov**. Vieme, že bezlepková diéta predstavuje liečebnú alternatívu pacientom s neceliakálnou gluténovou senzitivitou ( NCGS ), ktorej výskyt je podstatne vyšší ako CD samotnej (cca 6% populácie NCGS/ cca 1% CD). Tiež pri alergii na pšenicu (pozitívne protilátky typu IgE), pri ktorej majú pacienti rovnako ako pri CD, na Slovensku nárok na preskripciu bezlepkových výrobkov z verejného zdravotného poistenia. Bezlepková diéta sa tiež využíva ako podporná liečba pri rôznej forme autizmu, schizofrénii, syndróme dráždivého čreva a podobne. Počet ľudí na bezlepkovej diéte výrazne prevyšuje počet pacientov s CD, NCGS, alebo alergiou na pšenicu, kde je bezlepková diéta nevyhnutnosťou. Bezlepková diéta sa tak stáva akýmsi „módnym hitom“ súčasnosti. Niektorí odborníci ju dokonca spájajú s ortorexiou (porucha príjmu potravy – nadmerné zaoberanie sa zdravou výživou). V EU, zo všetkých ľudí, ktorí sú na bezlepkovej diéte, je len cca 20% pacientov s CD. V USA je to len 5% a až pre 75% ľudí, bezlepková diéta predstavuje zdravý životný štýl. Zvyšné percentá z celkového súboru opýtaných (cca 23 tis.) , ktorí na bezlepkovej diéte sú , predstavujú ľudia s inými tráviacimi ťažkosťami, pri ktorých im bezlepková diéta zmierňuje ťažkosti, napriek tomu, že všetky možné diagnózy súvisiace s lepkom, majú vylúčené. Príčinou je zvýšená medializácia prostredníctvom známych osobností spoločenského života, možný je tiež ,, placebo efekt,, a predovšetkým mýty, ktoré o bezlepkovej diéte kolujú. Najväčším mýtom je, že sa pri bezlepkovej diéte chudne, respektíve priberá. Oboje je možné, avšak ani jedno nie je tak významné. Chudnutie je najčastejšie spájané s horšou dostupnosťou bezlepkových výrobkov, celkovo zníženou konzumáciou pekárenských výrobkov, cestovín, alebo dezertov. Dôvodom je aj senzorická kvalita, respek-

GLUTEN FREE
QUALITY GUARANTEE
CELI DAY

# KAŽDÝ DEŇ JE CELI DAY

## Vyskúšajte naše zmesi na pečenie

WWW.CELIDAY.SK

tíve to, že prechod na bezlepkovú diétu je náročný, pretože bezlepková chuť nemusí vyhovovať každému. Tiež finančná náročnosť, nakoľko bezlepkové výrobky sú podstatne drahšie, ako tie lepkové. Treba zdôrazniť, že strata hmotnosti vychádza z dobre vyváženej stravy a pravidelnej fyzickej aktivity, kedy je energetický príjem nižší ako výdaj. To teda znamená, že samotná bezlepková diéta príčinou úbytku hmotnosti určite nie je. Vzostup hmotnosti je skôr následkom toho, že si ľudia väčšinou kompenzujú doterajší spôsob stravovania. Navyše, jednou z príčin môže byť fakt, že väčšina bezlepkových výrobkov obsahuje podstatne viac sacharidov a tukov oproti klasickým lepkovým alternatívam. Keďže „bezlepkovosť" nie je pre všetkých chutná, výrobcovia sa ju snažia kompenzovať práve pridaním cukrov a tukov, čím sa zvyšuje kalorická hodnota a teda aj riziko vzniku obezity, diabetu a deficitu cenných vitamínov. Do jedného až dvoch rokov od nasadenia liečby u celiatika by sa však hmotnosť mala vrátiť na pôvodnú hodnotu. Medializácia bezlepkovej diéty viedla v posledných rokoch k zvýšeniu jej popularity a výrazne prevýšila dve doteraz dominantné diéty a to nízkotučnú a nízkosacharidovú. Je zjavné, že pre pacientov s CD, NCGS a alergiou na pšenicu má bezlepková diéta významne pozitívny vplyv na kvalitu života, je pre nich nevyhnutnosť. Hlavným problémom však je, že väčšina ľudí je na bezlepkovej diéte bez riadnej diagnostiky. V skutočnosti mnohí z nich ani nevedia čo lepok je a nie sú ani riadne dietologicky edukovaní, aby pre nich bezlepková diéta nepredstavovala riziko nutričných deficiencií. Bezlepkovú diétu si bez riadnej diagnostiky, naordinovali sami, na základe toho, že mali ,,tráviace ťažkosti", ktoré si vo väčšine prípadoch nesprávne spájajú s CD, resp. s lepkom samotným. Následná úľava, väčšinou súvisiaca s absenciou rafinovaných potravín, fast - foodov, množstva dezertov, ktoré predtým konzumovali, ich presvedčenie o škodlivosti gluténu len utvrdí. V skutočnosti by však stačilo len vylúčiť rafinované, nezdravé potraviny z jedálnička a vyberať tie zdravšie alternatívy lepkových potravín, ako napr. celozrnné pečivo. Pre ľudí, ktorí si bezlepkovú diétu zvolili ako formu životosprávy, môže teda predstavovať za určitých podmienok aj riziko. Je to predovšetkým kvôli nutričným deficitom, ktoré so sebou bezlepková diéta nesie. Je dokázané, že **bezlepková diéta sa spája s deficitom vlákniny, železa, biotínu, zinku, vitamínu B12, a folátov**. Obsah vit. B skupiny ( B1, B2, B3, B6, foláty ) v bezlepkových múkach, ako napr. v amarantovej, alebo pohánkovej, je podstatne nižší ako v klasickej, celozrnnej pšeničnej múke. Častý je taktiež **deficit vitamínu D, vápnika, fosforu**, čo ale skôr súvisí s neopodstatneným vynechávaním všetkých mliečnych výrobkov u pacientov s CD a laktózovou intoleranciou, ktorá je u týchto pacientov veľmi častá. Faktom ale je, že deficit týchto živín je častý aj u zdravej populácie, avšak nie až tak výrazný. Ako príklad môžeme uviesť napr. vlákninu. Odporúčaná dávka vlákniny predstavuje

gullón

STARAJTE SA O SEBA,
PRIRODZENE

# Úplná DÔVERA

high oleic sunflower oil

**Gullón „Gluten FREE“ ponúka širokú škálu sušienok bez gluténu. Sú starostlivo pripravené so slnečnicovým olejom s vysokým obsahom kyseliny olejovej. Väčšina sušienok neobsahuje žiadne alergény. Dostanete v predajniach BILLA, DELIA a v predajniach zdravej výživy.**

ES-111-007

cca 30 g/deň. Kým neceliatik príjme približne 15 g/deň, celiatik asi len 6 g/deň. Je preto dôležité tieto živiny v dostatočnom množstve kompenzovať prirodzene bezlepkovými alternatívami. V prípade vlákniny prostredníctvom zeleniny, ovocia, strukovín, celozrnných bezlepkových výrobkov a surovín ako hnedá ryža, celozrnné cestoviny, v prípade folátov prostredníctvom zelenej listovej zeleniny, mäsa, ovocia a podobne.

**V rámci nutričného obohacovania bezlepkovej diéty** môže dopomôcť aj ovos. Ovos bol ešte nedávno považovaný za zakázaný pri bezlepkovej diéte, avšak v súčasnosti, pri dodržaní určitých podmienok, môže výrazne spestriť nutrične aj senzoricky bezlepkovú diétu. Podmienkou je, aby sa jednalo o čistý, nekontaminovaný ovos, ktorý je špeciálne pestovaný na výrobu bezlepkových výrobkov a nie je sekundárne kontaminovaný ostatnými lepkovými obilninami počas pestovania, žatvy, skladovania či spracovania.

Benefity konzumácie ovsa:
- technologická kvalita
- senzorická kvalita - príjemná lieskovo oriešková chuť
- zdroj živín, ktoré často v bezlepkovej diéte chýbajú (Fe, vláknina - obsahuje o 2/3 vlákniny viac ako pšenica), nízky GI (glykemický index) – vďaka čomu hladina glykémie rýchlo nestúpne a následne rýchlo neklesne
- v porovnaní s ostatnými obilninami obsahuje podstatne viac vitamínov skupiny B, E, horčíka, vápnika, kremíka, zinku a omega mastných kyselín (kyselina linolová a olejová)
- beta-glukány, ktoré majú imunomodulačný účinok, zvyšuje sa postavenie v prevencii obezity a kardiovaskulárnych ochorení.

Ako už bolo vyššie spomenuté, **pri zavádzaní ovsa do bezlepkovej diéty je potrebné dodržiavať určité pravidlá**:
- ovos je možné zaradiť až po vymiznutí symptómov a/alebo po úprave hladiny autoprotilátok
- limit pre množstvo skonzumovaného čistého nekontaminovaného ovsa je pre dospelých pacientov s CD 50 g/deň (približne 1/2 šálky suchých ovsených vločiek) a u detí 25 g/deň (1/4 šálky)
- po zaradení ovsa môže dôjsť k zmenám konzistencie stolice a gastrointestinálnym symptómom, čo môže súvisieť s vysokým obsahom vlákniny, ktorú ovos obsahuje. Po niekoľkých dňoch by však malo dôjsť k úprave stavu. Pokiaľ k úprave nedôjde a opakovane sa vyskytujú po konzumácii čistého ovsa ťažkosti, je potrebné myslieť aj na alergiu na avenín (bielkoviny, forma lepku v ovse), ktorou trpí približne 5% celiatikov.
- zavádzanie ovsa by malo prebiehať pod dozorom ošetrujúceho lekára, ktorý by mal byť o tom informovaný
- ovos by nemal predstavovať hlavnú zložku bezlepkovej diéty, ale len jej doplnok a spestrenie

Happylife
ORGANIC

## Predstavujeme vám sladké i slané bezlepkové dobroty z našej BIO produkcie, ktoré si zamilujete.

Bio · Vegan

**VŠETKY PRODUKTY SÚ:**

- bio
- bezlepkové
- ručne vyrobené
- bez mlieka
- bez vajec
- bez pridaného cukru
- bez farbív, umelých prísad a konzervantov
- bez sójových produktov
- bez stužených tukov
- vhodné pre vegánov

- **RAW tyčinky** obsahujú len prírodné cukry z ovocia

*Slovenský výrobca netradičných výrobkov tradičných chutí.*

*S rešpektom k prírode a úctou k tradíciám...*

WWW.HAPPYLIFE.EU

**Celiakia** je celoživotné ochorenie, teda pacient s týmto ochorením je odkázaný na celoživotnú bezlepkovú diétu. Stále sa nájdu pacienti, ktorý však diétu nedodržiavajú prísne, vedome aj nevedome robia diétne chyby, alebo dokonca ju úplne odmietajú a ignorujú. To samozrejme predstavuje pre nich riziko, ktoré sa môže neskôr prejaviť v podobe vážnejších zdravotných komplikácií. Sú však aj pacienti, ktorí diétu dodržiavajú naozaj prísne, no napriek tomu majú ťažkosti. V tomto prípade treba myslieť na rôzne pridružené komplikácie. Najčastejšie sa jedná o **laktózovú intoleranciu**, kedy pacient netoleruje mliečny cukor. Veľmi častou, aj u celiatikov, je tzv. **histamínová intolerancia**, kedy je znížená koncentrácia a aktivita enzýmu diaminoxidáza (DAO), ktorý reguluje hladinu histamínu v tele. Histamín je degradačný produkt bielkovín, je teda súčasťou takmer všetkých potravín, v rôznom množstve. Aj preto diéta, ktorú by mal celiatik s histamínovou intoleranciu dodržiavať je naozaj komplikovaná a vyžaduje si konzultáciu s dietológom, aby sa zabránilo prípadným nutričným deficienciám. Ďalšou možnou príčinou ťažkostí, aj napriek dodržiavaniu diéty, môže byť SIBO (**syndróm bakteriálneho prerastania v tenkom čreve**), ktoré sa podobne, ako laktózová intolerancia, diagnostikuje pomocou dychového testu, čiže neinvazívne. Terapia spočíva v špeciálnej antibiotickej liečbe, ktorú predpisuje gastroenterológ. Problém robia tiež FODMAP a iné skvasiteľné sacharidy. FODMAP predstavuje skupinu sacharidov a alkoholov vyskytujúcich sa prirodzene v potravinách alebo v podobe prídavných látok. Patrí sem fruktóza, fruktany, galaktooligosacharidy (GOS), laktóza (mliečny cukor) a polyoly (napr. sorbitol a manitol). Strava s nízkym obsahom FODMAP ( "Low FODMAP Diet"- LFD) je považovaná za najúčinnejšie diétne opatrenie pri veľmi častom syndróme dráždivého čreva (IBS) a jeho príznakoch ako nadmerná plynatosť, bolesti brucha, nadúvanie, nevoľnosť a poruchy vyprázdňovania (hnačka a/alebo zápcha). Súčasťou LFD je tiež bezlepková diéta, nakoľko jedným z FODMAP sú oligosacharidy nachádzajúce sa tiež v pšenici, raži a jačmeni. Odhaduje sa, že pomerne vysoké percento populácie má intoleranciu na jeden, alebo viacero FODMAP. Avšak nie všetky FODMAP spúšťajú príznaky u všetkých pacientov. Kontrolou a regulovaním množstva skonzumovaných potravín obsahujúcich FODMAP môžu jednotlivci znížiť alebo dokonca eliminovať niektoré symptómy IBS. Nakoniec môžu predstavovať problém rôzne potravinové alergény. Najčastejšie sója, vajíčko, mlieko, alebo arašidy. Tu je potrebné zdôrazniť, že o alergii môžeme hovoriť len v prípade pozitivity markerov imunity-špecifických IgE protilátok na dané potraviny.

Na záver môžeme teda skonštatovať, že prečiarknutý klas a názov bezgluténový automaticky neznamená to isté čo ,,zdravé". Vynechať lepok pre ľudí, ktorí sa takto stravovať pre zdravotné problémy nemusia je zbytočné a v niektorých prípadoch to môže byť až rizikové. V prípade, že musíte, alebo len z presvedčenia chcete byť na bezlepkovej diéte a záleží Vám na tom, aby boli splnené všetky Vaše nutričné potreby, je vždy lepšie poradiť sa o diéte s dietológom, aby sa predišlo nutričným deficienciám a teda aj s tým súvisiacim komplikáciám. Pokiaľ máte podozrenie na CD, je potrebné aby ste sa ešte predtým, než sa rozhodnete nastaviť na bezlepkovú diétu, dali riadne vyšetriť u gastroenterológa. Dovtedy by ste mali s bezlepkovou diétou zaobchádzať ako s každým iným diétnym výstrelkom a teda sa nenechať zbytočne ochudobňovať o cenné živiny.

Ing. Jarmila Kabátová, dietológ
Odborná detská ambulancia s.r.o., Piešťany / Dr. Schär
jarmilakabatovaml@gmail.com

MAXSPORT®
advanced nutrition

# royal PROTEIN

## RIEŠENIE NA ZHREŠENIE

- bez lepku
- vysoký obsah proteínu
- 0 % trans tukov
- vysoký obsah vlákniny
- kráľovská chuť

BM KÁVOVINY

VYRÁBAME PRE VÁS OD ROKU 1920

ZNAČKA KVALITY QUALITY FOOD SK SLOVAKIA

# POTRAVINY VYROBENÉ ZO SUROVÍN NEOBSAHUJÚCICH LEPOK

Výrobok ocenený značkou kvality SK

## Cigória

**Mletá pražená čakanka**

Jedinečná kávovina vyrobená tradičným spôsobom pražením koreňov čakanky - s prirodzeným obsahom inulínu min 35 %. Inulínu sú od pradávna pripisované mnohé liečivé a blahodarné účinky pre ľudský organizmus. Pozitívne vplýva 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.

Výrobok ocenený značkou kvality SK

## Ryžové BURIZONY

**Špeciálna expandovaná ryža neochutená**

Čistý prírodný produkt vyrobený bez použitia akýchkoľvek prídavných látok. Sú vhodné ako súčasť racionálnej a zdravej výživy, či už na priamy konzum a tiež na prípravu rôznych pokrmov ako napr. do praženice, 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 SK

## Arizonky

- *RÝŽOVÉ*
- *RYŽOVÉ S ČOKOLÁDOVOU ARÓMOU*
- *RYŽOVÉ S VANILKOVOU ARÓMOU*

**Špeciálna expandovaná ryža ochutená**

Sladká pochúťka pre malých aj veľkých vyrábaná tradičným výrobným postupom, 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 pudingom a studeným krémom.

Výrobok ocenený značkou kvality SK

## Karamelky

**Karamelové burizony**

Karamelovú pochúťku z ryžových burizonov tvorí kombinácia racionálnej výživy burizonov a typickej chuti pravého mliečneho karamelu.

www.kavoviny.sk

# Dezerty

- *PUDING V PRÁŠKU S ČOKOLÁDOVOU ARÓMOU*
- *PUDING V PRÁŠKU S VANILKOVOU ARÓMOU*
- *PUDING V PRÁŠKU S JAHODOVOU ARÓMOU*
- *PUDING V PRÁŠKU S CITRÓNOVOU 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.

Výrobok ocenený značkou kvality SK

# Kakao

**Kakaový prášok so zníženým množstvom tuku**
Ako prísada na pečenie.
Na prípravu teplých a studených nápojov.
Na prípravu krémov, plniek a poliev na múčniky.

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

# Šľahačka v prášku s rastlinným tukom

**Plnohodnotná náhrada čerstvej smotany na šľahanie**
*Použitie pri príprave šľahačky s cukrom:* na prípravu krémov, na ozdobu ovocných a zmrzlinových pohárov, pudingov, dezertov a múčnikov.
*Použitie 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 v prášku

**Šľahačka z rastlinného tuku v prášku s kakaom**
*Použitie pri príprave šľahačky a krému s kakaom:*
na prípravu krémov, na ozdobu ovocných a zmrzlinových pohárov, pudingov, dezertov a múčnikov.

# Kypriaci prášok do pečiva

**Tradičné pečenie s ľahkým a nadýchaným cestom.**
Používa sa ako prísada na pečenie na kyprenie rôznych druhov cesta.
Môže sa použiť pri príprave treného, krehkého, piškótového a perníkového cesta.

B.M. Kávoviny s.r.o., Bratislavská cesta 807 / 10, Sereď 926 01, Slovenská republika

# Môžu celiatici jesť SKUTOČNÝ kváskový chlieb?

Kváskové pečenie nie je novodobý výmysel, s kváskom sa pieklo už veľmi dávno. Keď však v roku 1668 vo Francúzsku predstavili kvasnice (droždie) ako nového nástupcu klasického kvásku, už vtedy vedci varovali, že to bude mať nepriaznivý dopad na ľudské trávenie. Pomocou kvasníc však pekári dokázali napiecť oveľa viac chleba a najmä oveľa rýchlejšie. Preto sa kvasnice v dnešnej uponáhľanej dobe dostali do popredia a masového používania nielen v priemysle, ale i v domácnostiach. A aj to môže byť dôvodom, prečo je v súčasnosti tak veľa ochorení tráviaceho traktu a z toho vyplývajúcich alergií a intolerancií.

**Kváskové je iné než kysnuté**

Kvasenie cesta pomocou kvásku je prirodzený proces. Kváskové pečivo vzniká dlhou fermentáciou (tzv. mliečnym kvasením) cesta s použitím v múke sa prirodzene vyskytujúcich kvasiniek a laktobacilov. V porovnaní s bežnými druhmi chleba, kvasené chleby majú mierne kyslejšiu chuť s ohľadom na vznik kyseliny mliečnej produkovanej prítomnými laktobacilmi. Fermentácia (kvasenie) prebiehajúca v múke pomocou kvásku pomáha zlepšiť kvalitu chleba tým, že predĺži jeho životnosť, zvyšuje objem bochníka, oddiali jeho tvrdnutie, ako aj tým, že zlepší chuť chleba a jeho nutričné vlastnosti (1).

Laicky povedané: Mikroorganizmy prítomné v kvásku dokážu rozložiť zložené a ťažšie stráviteľné látky prítomné v múke na jednoduchšie látky, ktoré vie náš organizmus ľahšie spracovať a stráviť. Tie sa dostávajú do nášho zažívania už ako čiastočne natrávené, a preto sú pre náš organizmus oveľa ľahšie stráviteľnejšie, nedráždia sliznice trávenia. Toto je hlavným pozitívom kvásku.

**Celiakia a kvások**

Celiakia je autoimunitné ochorenie v súvislosti s proteínom nazývaným lepok, ktorý obsahuje napr. pšenica, jačmeň, raž. Keď celiatik prehltne tento proteín, imunitný systém omylom napáda klky v jeho vlastnom tenkom čreve, čo spôsobuje kaskádu vzniku rôznych zdravotných problémov. Preto pre osoby s citlivosťou na lepok by malo byť nevyhnutné ho úplne vylúčiť zo stravy. Avšak, v súčasnosti sa vynárajú vedecké štúdie, ktoré dávajú nádej miliónom ľudí, ktorí sa doteraz domnievali, že už nikdy nebudú môcť zjesť dobrý domáci chlebík.

Nedávna vedecká štúdia (2) dokázala, že kvásková fermentácia môže na začiatku bezlepkovej diéty urýchliť hojenie čreva u ľudí s celiakiou.

Ďalší tím vedcov (3) skúmal vplyv bezlepkových múk a mliečneho kvasenia prebiehajúceho pri kvasení pomocou kvásku, na sliznice pacientov s celiakiou. Z ich výsledkov vyplýva, že mliečna fermentácia ponúka jednoduchý a efektívny spôsob, ako urýchliť zotavenie črevného zápalu u celiatikov so začínajúcou bezlepkovou diétou.

Ďalšia európska vedecká štúdia (4) v roku 2011 dokázala, že kváskový chlieb vyrobený kváskovým procesom čiastočne aj zo pšenice, je tolerovaný celiatickými pacientami. Skúmaný chlieb tvorilo 30% pšeničnej múky a kombinácia ovsa, prosa a pohánkovej múky. Účastníci boli na bezlepkovú diétu liečení najmenej päť rokov pred štúdiou. I keď štúdia bola uskutočnená len na 17 pacientoch, tak dokazuje zaujímavý výsledok. Najprv boli dobrovoľníci otestovaní na reakciu na lepok. V experimente pokračovalo 13 z nich, ktorí na lepok viditeľne reagovali. Experiment prebiehal 60 dní, počas ktorých dávali dobrovoľníkom jesť daný kváskový chlieb. Vedci týmto experimentom potvrdili, že žiadny z účastníkov nevykazoval negatívny vplyv na svoju črevnú priepustnosť. Preto vedci dospeli k záveru, že chlieb, ktorý využíva mliečne kvasenie (prebiehajúce pri pečení z kvásku) a okrem toho používa netoxické múky a dlhú dobu fermentácie, je novým nástrojom pre zníženie hladiny lepku u ľudí s intoleranciou na lepok.

Výskum publikovaný v Applied and Environmental Microbiology ponúka možné vysvetlenie. Vedci zistili, že keď je chlieb dôkladne fermentovaný, obsah gluténu klesá od približne 75,000 ppm až na 12 - na úroveň, ktorá je technicky považovaná za bezlepkovú. Kľúčom k úspechu je dlhý proces kvasenia.

I keď sú výsledky týchto vedeckých štúdií viac než zaujímavé, veríme, že v budúcnosti sa vo svete vykonajú aj ďalšie rozsiahlejšie štúdie. Dovtedy by bolo najlepším riešením, aby si celiatici pripravovali kváskové pečivo z bezlepkových múk. Použitím bezlepkových múk a bezlepkového kvásku si môžu aj oni pochutnať na domácom voňavom chlebíku.

*Dlho fermentovaný (kvasený) chlieb a pečivo vyrobené z bezlepkovej múky pomocou bezlepkového kvásku predstavujú budúcnosť pre osoby s celiakiou a citlivosťou na lepok.*

**Nie je kváskový ako kváskový**

Veľký pozor je potrebné si dať na „kváskové“ výrobky v obchodných reťazcoch. Nie všetky výrobky označené ako „kváskové“, sú skutočne upečené len pomocou skutočného kvásku. Častokrát obsahujú okrem kvásku aj kvasnice (droždie). Stačí si vždy prečítať zloženie uvádzané na etikete a viete, čo kupujete. V skutočnom kváskovom chlebe nemajú kvasnice čo robiť.

**Ako si kváskový chlieb upiecť doma**

Kváskový chlieb si ľahko upečiete aj doma a budete vedieť presne, čo jete. Je preto super, že už aj na Slovensku je kuchárska kniha „Kváskovanie - Recepty z kvásku“, ktorá obsahuje až 65 receptov navarených a upečených z kvásku, ktorá sa okamžite stala bestsellerom. Jej autorkami sú Ing. Daniela Rau (absolventka VŠ Chemickotechnologickej - potravinársky odbor) a Naty Žúreková Štefková (výživový poradca a športový dietológ). Nájdete v nej recepty aj pre celiatikov a aj to, ako si bezlepkový kvások založíte u seba doma.

*Prostredníctvom kvásku prinášame svojej rodine zdravie i lásku.*

*Použité zdroje:*
*1. Celiac.com 12/28/2012*
*2. https://www.celiac.com/articles/22861/1/Can-Sourdough-Fermentation-Speed-Intestinal-Recovery-in-Celiac-Patients-at-Start-of-Gluten-free-Diet/Page1.html*
*3. Celiac.com 04/19/2012: European journal of nutrition. doi: 10.1007/s00394-012-0303-y*
*4. http://aem.asm.org/content/70/2/1088.full,*
*https://fyiliving.com/diet/special-diets/allergies-food-sensitivities/celiacs-can-say-yes-to-sourdough-bread#ixzz2F3gmfbDE*

# BEZLEPKOVÝ KVÁSKOVÝ CHLIEB

**www.kvaskovanie.sk**

**Na štartér potrebujeme:**
90 g pohánková múka
110 g voda
1 PL bezlepkový kvások
Suroviny dáme do misy a premiešame. Misu prekryjeme fóliou, aby cesto neobschlo. Necháme pri izbovej teplote prekvasiť 12 - 15 hodín.
**Ďalej potrebujeme:** 1 PL psyllium a 100 ml voda
Suroviny spolu v miske premiešame a necháme nabobtnať súčasne so štartérom cca 12 hodín.

**Následne potrebujeme:**
130 g ryžová múka
50 g pšenová múka
30 g tapioková múka
2 PL olej
1-1,5 ČL soľ
1 ČL mletá rasca
1 hrsť hnedý ľan
80 g voda

Štartér, nabobtnané psyllium a ďalšie suroviny spolu zmiešame. Lyžicou poriadne 3 - 4 minútky premiešame. Misu prekryjeme fóliou a dáme do vypnutej rúry. Vedľa misky umiestnime hrnček s horúcou vodou. Prostredie bude teplé a vlhké, čo sú optimálne podmienky pre kvasenie. Necháme kvasiť cca 2 hodiny. Cesto následne premiestnime na dosku, vytvarujeme z neho bochník a dáme do ošatky na cca 1,5 hodiny finálne vykvasiť (čas záleží od sily kvásku).
Do stredu rúry si dáme plech, na ktorom budeme piecť a na dno rúry dáme druhý starší plech na zaparenie. Rúru zapneme na 250 °C. Chlieb vyklopíme z ošatky na rozpálený plech a do spodného plechu vylejeme hrnček vody. Rúru rýchlo zatvoríme a pečieme takto prvých 10 minút.Následne plech s vodou vyberieme, teplotu znížime na 190 °C a dopekáme ešte 25 - 30 minút. Či je chlieb správne prepečený zistíme tak, že zaklopeme zospodu na bochník. Zvuk musí byť jasne dutý, vtedy je chlebík hotový. Upečený chlebík necháme vychladnúť na mriežke.

# Ako používať prirodzene bezlepkové jednodruhové múky podľa gazdinky

Prechod z lepkovej na bezlepkovú stravu nie je práve prechádzkou ružovou záhradou. Bez použitia kupovaných mixov múk, ktoré však môžu obsahovať stopy alergénov, na ktoré ste alergický (ako ja) vám doma vznikne pekná zásoba jednodruhových prirodzene bezlepkových múk a jeden veľký otáznik vo forme, ktorú múku s ktorou použiť na chlieb či palacinky prípadne na zahustenie jednoduchej krémovej polievky. Ja osobne som zo začiatku piekla len pohánkový chlieb a ani ten sa nevydaril hneď na prvý pokus. V tomto článku sa s vami podelím o svoje skúsenosti a rady pri varení či pečení s použitím jednodruhových prirodzene bezlepkových múk bez použitia kupovaných mixov.

• Bezlepkové jednodruhové múky neobsahujú lepok, takže nedokážu viazať tekutiny. Preto pri ich použití treba pridať vlákninu. Vláknina má za úlohu viazať vodu čím vytvára gélovú textúru a jedlá sú tak nadýchané. Vláknina je zväčša bez vône, chuti a sfarbenia. Na výber je Psyllium (skorocel indický), jablčná vláknina alebo prášok z cukrovej repy.
• Ďalším potrebným činidlom, ktoré zabezpečí dostatočnú celistvosť cesta sú guarová a xantánová guma. Tie zaistia dostatočnú pružnosť cesta a zároveň predlžujú trvanlivosť výrobkov.
• Potrebnou podporou pri bezlepkovom pečení sú kypriace činidlá. Sú nimi jedlá sóda či prášok do pečiva, bezlepkové kvasnice, vínny kameň alebo tiež vlastný domáci kvások vyrobený napríklad z ryžovej alebo kukuričnej múky.
• Spojivom všetkých surovín v bezlepkovom stravovaní sú rovnako ako v stravovaní s lepkom vajíčka. Pri alergii na vajíčka existujú náhrady vo forme chia alebo ľanových semienok...
• Veľkým rozdielom medzi pečením s múkami obsahujúcimi lepok a s múkami bez lepku je, že upečené pečivo potrebuje dlhší čas na stabilizáciu. V preklade to znamená, že po upečení je pečivo drobivé a chleby veľmi tvrdé avšak po pár minútach sú dostatočne pevné na dotyk či krehké na krájanie.
• Ďalším rozdielom v lepkovom a bezlepkovom, napríklad kysnutom ceste je, že si cesto vyžaduje dlhší čas na kysnutie, ale zároveň kratší čas na pečenie.
• Pri pečení jemných druhov bezlepkových cukroviniek, ako napríklad linecké pečivo či keksy sa s cestom efektívnejšie pracuje cez dva papiere na pečenie. Na rozdiel od lepkového, kedy podmučujeme, pri bezlepkovom by sme väčším množstvom múky dosiahli drobivý efekt, teda by sa cesto rozpadlo / mrvilo.
• Výborným spôsobom ako pracovať s jemným tukovým bezlepkovým cestom je ho na pár minút vložiť do chladničky. Vďaka tomu sa cesto pekne scelí, a tým predídeme zbytočnému premúčneniu cesta.
• Pri bezlepkovom kysnutom ceste kvasnice rozpustíme v studenej vode bez nutnosti pridania ďalších ingrediencií nie ako u lepkového kde kvasnice rozpúšťame v teplej vode s pridaním cukru, soli a štipky múky.

**Pre správnu pevnosť cesta v bezlepkovom stravovaní treba použiť škrobové múky, sú nimi:**

• **Zemiaková a tapioková múka** a kukuričný škrob. Všetky tri spomínané múky sa používajú v kombinácií s ostatnými bezlepkovými múkami, teda nemôžu stáť samostatne. Používajú sa pri pečení chlebov, rôznych druhov pečiva, koláčov, cukroviniek, dezertov, sušienok, ... ale aj ako zahusťovadlá do omáčok, polievok, krémov, pudingov. Sú bez chute a vône. Do receptov sa pridávajú

v malom množstve. Vo väčšom množstve majú nepríjemnú, gélovú až slizkú konzistenciu. Medzi sebou sa môžu nahradzovať.

**Najčastejšie používané prirodzene bezlepkové jednodruhové múky:**

• **Kukuričná múka**: radí sa síce medzi škrobové bezlepkové múky, ale na rozdiel od zemiakovej a tapiokovej múky či kukuričného škrobu nemá schopnosť zahusťovať. Okrem škrobu obsahuje aj vysoký podiel sacharidov. Má žltkasté sfarbenie a chuť po kukurici. Kukuričná múka sa používa na prípravu rôznych druhov pečiva, koláčov, cukroviniek, placiek, dezertov, cestovín, a kaší. Náhradou za kukuričnú múku je kombinácia prirodzene bezlepkových múk ako napríklad zemiaková + ryžová alebo ryžová + ciroková. Záleží od použitia.

• **Biela a celozrnná ryžová múka**: biela ryžová múka je bez chuti a vône. Celozrnná ryžová múka má jemne orechovú chuť. Obe majú rozsiahle použitie pri pečení chlebov a iných pekárenských výrobkov, koláčov, sušienok, dezertov, cukroviniek, korpusov, kaší, cestovín či omáčok. Náhradou za bielu ryžovú múku je kukuričná alebo ciroková múka, za celozrnnú ryžovú napríklad teffová či pohánková.

• **Pohánková múka**: má výraznú chuť a je dostupná v bledšej a tmavšej farbe. Je ľahko stráviteľná a obsahuje železo, horčík, zinok a zároveň má nízky glykemický index. Výborne sa hodí na pečenie chlebov, koláčov, cookies, sušienok, palaciniek, placiek či cestovín. Náhradou za pohánkovú múku sú teffová alebo celozrnná ryžová múka.

• **Ciroková múka**: obsahuje minerály a vlákninu. Má orechovú až celozrnnú chuť. Výborne sa hodí na prípravu koláčov, rôznych druhov pečiva, palaciniek, cestovín a cookies,... Náhradou za cirokovú múku je celozrnná alebo biela ryžová alebo cícerová múka.

• **Teffová múka**: obsahuje sacharidy, vlákninu a bielkoviny a tiež antioxidanty. Má jemne orechovú chuť. Vyrába sa vo viacerých farbách a to od bielej až po tmavo hnedú. Používa sa na prípravu placiek, koláčov, chlebov, pizze, pekárenských výrobkov, ale tiež aj do polievok a omáčok. Náhradou za teffovú múku sú pohánková, ciroková alebo celozrnná ryžová múka.

**Prirodzene bezlepková pohánková, ciroková a teffová múka sú výborné v kombinácií s čokoládou.**

• **Mandľová a iné orechové múky**: mandľová múka rovnako ako iné orechové múky nasáva oveľa viac tekutiny ako iné prirodzene bezlepkové múky, a preto je dobré ju skombinovať s inou múkou a pridať viac tekutín. Vzhľadom na vysoký obsah tuku majú vyššiu energetickú hodnotu. Obsahujú bielkoviny a majú nízky obsah sacharidov. Používajú sa na prípravu koláčov, cukroviniek, ale tiež chlebov či müsli.

# Pohánkový chlieb

**Ingrediencie: 6 dl studenej vody + 1/2 dl olivového oleja/ akéhokoľvek iného + 25 g kvasníc + 1 polievková lyžica púpavového medu/akéhokoľvek iného + 300 g hladkej pohánkovej múky + 90 g hladkej kukuričnej múky + 120 g hladkej zemiakovej múky + 45 g psyllia (vlákniny) + 2 čajové lyžičky soli + 1 1/2 čajovej lyžičky mletých feniklových semienok /rasce/chlebového korenia + hladká pohánková múka na podsypanie**

Postup:
1. V samostatnej miske rukou alebo vareškou rozmiešame v studenej vode kvasnice spolu s olejom a medom.
2. V druhej miske zmiešame všetky ostatné ingrediencie na prípravu pohánkového chleba.
3. Suchú misku vmiešame do kvasnicovej (miešame elektrickým mixérom – cesto rýchlo tuhne). Vymiesené cesto je celistvé, jemne lepkavé a nadýchané.
4. Cesto na pohánkový chlieb necháme odpočívať po dobu 15 minút bez zakrytia (počas 15 minút sa cesto stabilizuje a tým získa pevnejšiu štruktúru).
5. Po 15 minútach pomúčenými rukami cesto premiestnime do ošatky vysypanej hladkou pohánkovou múkou.
6. Ošatku spolu s cestom prekryjeme potravinovou fóliou nie bavlnenou tkaninou a necháme ho podkysnúť po dobu 60 minút.
7. Po 60 minútach pohánkový chlieb prenesieme na plech vystretý papierom na pečenie.
8. Pohánkový chlieb pečieme pri teplote 225°C po dobu 45 minút v dolnej časti rúry.
9. Upečený pohánkový chlieb necháme pred konzumáciou vychladnúť.

Ak doma nemáte ošatku pohánkový chlieb môžete nechať podkysnúť aj v miske podsypanej hladkou pohánkovou múkou. Jediný rozdiel je, že ho treba vytvarovať do tvaru bochníka ešte pred podkysnutím.

# MUDr. Andrea Gáži – zubná lekárka, ktorá sa pozerá na choroby z iného pohľadu

V našej spoločnosti a v našom živote sa s lekármi stretávame pomerne často. Vnímame ich múdrosť a rady. Len za posledné roky sme svedkami akéhosi otvárania právd, kedy vidíme, že i tí lekári sú len ľudia, ktorí nadobudli svoje vedomosti na školách. Rozhoduje práve ich prístup k možnostiam ďalšieho čerpania vedomostí nielen zo západnej medicíny, ale aj z tej východnej, povedzme v našich končinách alternatívnej medicíny s jasným dôrazom na holistickú a celostnú medicínu ako takú. Mám tú česť spoznať výnimočnú lekárku a ešte úžasnejšieho človeka. MUDr. Andrea Gáži, ktorá spadá presne do kategórie tých, ktorým nie je ľahostajný zdravotný stav, či spôsob životného štýlu. S radosťou jej vlastnou posúva svoje skúsenosti a vedomosti ďalej k nám.

MUDr. Andrea Gáži je už 20 rokov zubná lekárka, absolventka Akadémie léčivé výživy v Prahe v obore celostný výživový terapeut, majiteľka EKO obchodu Zelené Slnko a majiteľka Školy dlhovekosti Dubnica nad Váhom. Je hlavne vždy usmiata a plná energie.

**Pani doktorka, to je tak široký záber činností, že mi nedá spýtať sa – ako to stíhate?**

Je to veľmi jednoduché. Keď sa človek venuje činnostiam, ktoré ho napĺňajú. Potom to nevníma ako prácu, ale ako poslanie. Obklopujem sa ľuďmi, ktorí som mnou rezonujú, a pomáhajú mi tú moju cestu zjednodušiť. Veľa krát stačí počúvať svoje srdiečko.

**Po skúsenostiach s vašim raw shopom Zelené Slnko ste sa pustili do nového projektu, ktorým je Škola dlhovekosti. Ako to celé vzniklo?**

Keď sme pri zmene stravovania s celou rodinou videli, ako nám strava lieči telo a dušu, mala som veľkú túžbu povedať to ostatným. Lenže ako? Pred tromi rokmi ako „len“ zubárku, by ma nikto nepočúval. Hľadali sme aj s mužom tú najlepšiu možnosť, ako ľuďom povedať, že sú iné a lepšie cesty k získaniu trvalého zdravia. No a napadlo nás otvoriť si prvý raw shop Zelené Slnko na Slovensku s malým bistrom. Cieľom bolo ľudí presvedčiť, že aj zdravá strava môže byť chutná. To sa nám podarilo na výbornú. No prišiel čas, kedy nás „trh“ posúval vďaka úspechu malého bistra do väčších reštaurácií, výroby našich RAW polotovarov atd. Musím sa priznať, že sme skoro do tej jamy levovej spadli. Ale to nie je svet pre mňa. Podnikanie vo veľkom v slovenských podmienkach je hra o egu a čo najširších lakťoch. Boj ako taký a ja nechcem bojovať. Chvalabohu sme si spomenuli na to, prečo sme ten obchod otvorili, a bolo to presne to - ukázať, naučiť ľudí zdravo sa stravovať a zdravo žiť. Preto vznikol projekt Škola dlhovekosti.

**A ako by ste charakterizovali vašu školu.**

Naše zdravie je vždy obrazom nášho vnútra a na všetko sa musíme pozerať holistickým prístupom. Je veľmi dôležité aké druh jedla vkladáme do úst, ale rovnako dôležité je ako si ho pripravíme.

Škola dlhovekosti je súborom školení, kurzov, prednášok, kde hlavným pilierom projektu je Ročná škola premeny. Je určená všetkým, ktorí chcú zmeniť svoj životný štýl k lepšiemu a nájsť presne podľa svojej konštitúcie a podľa svojich potrieb ten svoj najlepší jedálniček. Počas celého školského roku si každý študent prejde všetkými alternatívnymi smermi stravovania: ajurvéda, makrobiotika, TČM, raw food, vegan, pozrieme sa spoločne na české a slovenské byliny, ale aj na psychosomatiku človeka

a sebarozvoj. Na čo som najviac hrdá je to, že vďaka ALV som spoznala výborných lektorov na jednotlivé témy a väčšina našich lektorov je práve z prostredia ALV. Skutočne vysokorešpektovaní odborníci vo svojom obore.

**A čo tí, ktorým desaťmesačné štúdium nevyhovuje?**
Aj na tých sme mysleli. Každý má možnosť si vybrať jednotlivé kurzy samostatne. Môže si tak načerpať vedomosti z jednotlivých oborov či tém. Samozrejme podporujeme ale viac celoročnú školu premeny či už lepšou cenou, alebo balíkmi potravín po každom školiacom víkende.

**Myslíte aj na tých, ktorí by sa radi s vami stretli aby ste im poradili ako ďalej s ich zdravotným stavom a jedálničkom?**
Samozrejme poskytujem osobné konzultácie nielen na tému jedálniček, ale na celostný pohľad človeka ako takého a poradenstvo pri riešení zdravotných problémov. Od alergií až po zhubné ochorenia. A keďže som presvedčená, ako veľmi je dôležité spoločné rezonovanie v každom samostatnom sociálnom ostrove, ponúkam kozultácie aj pre celú rodinu. Tie sú z môjho pohľadu najefektívnejšie. Cesta ku zdraviu a novému životnému štýlu je potom omnoho jednoduchšia a krajšia.

**Stáva sa vám často, že ľudia pri tom boji k lepšiemu zdraviu zlyhávajú?**
Tí , čo prešli mojimi konzultáciami, tak nie. Ono to totiž vôbec nie je o boji. Je to v prvom rade o tom, spoznať kým som, čo mi vyhovuje a podľa toho nastaviť svoje stravovacie návyky. A verte mi, ak viete čo vám robí dobre a ešte to aj veľmi dobre chutí, nie je ani reč o tom, že by to mal byť boj. A už vôbec nie nejaká celoživotná diéta. Jedlo je dar, ktorý si treba vychutnávať a na novom stravovaní je zaujímavé práve to, že spoznávame nové chute a na tie staré pomaly zabúdame. Je to síce dlhodobejší proces, ale o to s lepším výsledkom. Zabudnete na to, aké je to mať pálenie záhy, plynatosť, chronickú únavu, kožné a iné ďalšie zdravotné problémy. Môžete si vychutnávať jedlo a pritom vyživovať svoje telo i dušu.

**Mala som tú česť spoznať a ochutnať vašu kuchyňu - je jednoducho úžasná. To sa asi tí študenti tešia do školy.**
Presne tak. Vytvorila sa úžasná partia skvelých ľudí, ktorí sa tešia nielen na nové vedomosti, ale aj na praktické varenia k jednotlivým témam. Vytvárajú sa priateľstvá a mňa to nesmierne teší... Jedlo má byť pôžitkom, zážitkom a radosťou. Nie akýmsi nahádzaním hmoty to nášho biologického stroja. Tak to nefunguje. Sme v prvom rade vedomím, ktoré si tu prišlo do toho nádherného sveta užiť hmotu so všetkými podobami. Veľmi rada vás naučím, ako si spomeniete na to, čo vám robí dobre, aby jedlo bolo vašim liekom.

Viac podrobnejších informácií nájdete na **www.zeleneslnko.sk** a **skoladlhovekosti.sk**

MUDr. Andrea Gáži v kruhu svojich najmilších

# Della Casa

## Lis na zdravé tyčinky

V domácich tyčinkách žiadne chemikálie, farbivá či spojivá nenájdete, všetky ingrediencie budete mať pod kontrolou vy! Tyčinky si môžete pripraviť lisované alebo pečené, cereálne, RAW či bez lepku. Kombinácia orieškov, kokosu, semienok, sušeného ovocia, medu, vaše fantázie sú nekonečné. Pokiaľ nemáte na vlastné experimenty čas, nevadí, recepty samozrejme prikladáme. Hotové tyčinky ľahko uskladníte a prenesiete v priložených vreckách.

**tescoma**®

**PREDAJNÉ CENTRÁ TESCOMA: BRATISLAVA**, Polus City Center, Vajnorská 100 / **BRATISLAVA,** OC Bory Mall, Lamač 6780 / **BRATISLAVA,** OC Retro, Nevädzova 6 / **BRATISLAVA,** OC Danubia, Panónska cesta 16 / **BRATISLAVA,** Obchodná ulica 74 / **BRATISLAVA,** Shopping Palace Zlaté Piesky, Cesta na Senec 2/A / **BANSKÁ BYSTRICA,** Europa Shopping Center, Na Troskách 25 / **DUNAJSKÁ LUŽNÁ,** Coop Center, Orechová 60 / **DUNAJSKÁ STREDA,** ZOC MAX, Galantská cesta / **KOŠICE,** Aupark Shopping Center, Námestie osloboditeľov 3377 / **KOŠICE,** OC Galéria Shopping, Toryská ul. č. 5 / **LEVICE,** OC Dituria, Sv. Michala 5 / **LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ,** OD PRIOR, Štúrova 1968 / **LUČENEC,** OC Galéria, Námestie republiky 5994/32 / **MICHALOVCE,** OC ZEMPLÍN, Andreja Sládkoviča 5 / **NITRA,** Galéria Mlyny, Štefánikova trieda 61 / **NITRA,** OC Centro Nitra, Akademická 1/A / **NOVÉ ZÁMKY,** AQUARIO Shopping Center, Nitrianska cesta 111/A / **PIEŠŤANY,** Nitrianska 20 - vedľa Auparku / **POPRAD,** OC FORUM, Námestie Svätého Egídia 3290/124 / **PREŠOV,** ZOC MAX, Vihorlatská 2A / **PRIEVIDZA,** OD PRIOR, Námestie Slobody 1 / **PÚCHOV,** Moravská ul. 1883 / **ŠAĽA,** Budovateľská 38 / **TRENČÍN,** OC Laugaricio, Belá 7271 / **TRENČÍN,** Štúrovo námestie 3 / **TRNAVA,** City Arena, Kollárová 20 / **TRNAVA,** TMT, Nová ulica 6/A (Carrefour) / **TRNAVA,** Františkánska 24 / **ŽIAR NAD HRONOM,** OD PRIOR, SNP 108 / **ŽILINA,** Aupark Shopping Center, Veľká okružná 59A / **ŽILINA,** OC DUBEŇ, Vysokoškolákov 52

designed by **tescoma**® design protected

www.**tescoma**.sk

# NEPEČENÉ TYČINKY

**Príprava zmesi**
Všetky suroviny uvedené v receptoch rozmixujte nahrubo a pripravte hrubšiu lepivú zmes.

**Lisovanie tyčiniek**
Zmes rozdeľte na 6 rovnakých častí. Silikónové formičky vložte do vaničiek a naplňte ich tesne pod okraj pripravenou zmesou (1). Formičky vo vaničkách položte na seba a uzavrite viečkom (2). Oba pružné uzávery nasaďte do zárezov vo viečku (3) a dajte na najmenej hodinu stuhnúť do chladničky (4).

**Dobrý tip**
Čím dlhšie bude lis s tyčinkami v chladničke, tým lepšie bude tyčinka držať tvar. Lis rozložte, silikónové formičky vyberte z plastových vaničiek a ľahkým zatlačením na pružné dno tyčinky z formičiek opatrne vyklopte (5).

## Orechové s datľami a medom

120 g lúpaných mandlí, 120 g vlašských orechov, 120 g sušených datlí, lyžica medu, lyžička mletej škorice. Dobrý tip: Na zvýraznenie chuti odporúčame oriešky vopred nasucho krátko opražiť na panvici.

## Ovocné s kešu orieškami

120 g kešu orieškov bez soli, 120g sušených lesných plodov (brusnice, čučoriedky a pod.), 120 g sušených datlí, strúhaná kôra z 1 citróna

## Kávové s datľami

120 g sušených datlí, 110 g kešu orieškov, 110 g lúpaných mandlí, 10 g praženej zrnkovej kávy, lyžica vody. Dobrý tip: Pokiaľ je zmes príliš hustá a drobivá, pridajte trochu vody.

# PEČENÉ TYČINKY

**Príprava zmesi**
Všetky suché suroviny uvedené v receptoch posekajte nahrubo, potom pridajte tekuté ingrediencie (kokosové mlieko, rozpustené maslo, med) a pripravte hrubšiu lepivú zmes.

**Pečenie tyčiniek**
Zmes rozdeľte na 6 rovnakých častí, silikónové formičky naplňte tesne pod okraj a dobre utlačte (1). Formičky bez plastových vaničiek vložte do predhriatej rúry a pečte 20–25 minút pri 180 °C (2). Upečené tyčinky nechajte vychladnúť a ľahkým zatlačením na pružné dno ich z formičiek opatrne vyklopte (3).

**Dobrý tip**
Upečené tyčinky polejte rozpustenou čokoládou.

## Fitness s kokosom

100 g pšenových vločiek, 100 ml kokosového mlieka, 30 g kešu orieškov, 30 g vlašských orechov, 20 g strúhaného kokosu, 64 g proteínového vanilkového prášku, lyžička škorice

## FlapJack s medom

80 g pšenových vločiek, 80 g rozpusteného masla, 80 g sušených datlí a sliviek, 60 g medu, 50 g nesolených mandlí, 10 g strúhaného kokosu

tescoma®

# Zdravé sladkosti – maškrta bez lepku a laktózy

**Radi maškrtíte a neviete si váš život predstaviť bez čokolády? Viete však, že tabuľková čokoláda je plná tukov a cukru, ktoré vášmu zdraviu vôbec neprospievajú? Vyskúšajte zdravé sladkosti vyrobené zo surových kakaových bôbov.**

## Ako neobrať kakaovú hmotu o prospešné látky

Základnou surovinou na výrobu čokolády sú kakaové bôby. V klasickom čokoládovom priemysle sa kakaové bôby pražia. Naše čokolády a zdravé sladkosti sú vyrobené z nepražených kakaových bôbov. Na výrobu kakaovej hmoty sa používa tradičný a šetrný spôsob spracovania. Po zbere sa plody otvoria a vyberú sa z nich bôby spolu s dužinou. Práve dužina zabezpečí proces fermentácie, ktorý dodá kakau unikátnu arómu. Kakaové bôby sa fermentujú niekoľko dní pri vlhkosti a teplote dažďového pralesa. Následne sa sušia na Slnku. Po vysušení sa bôby mechanicky melú niekoľko desiatok hodín. Aby nedošlo k prehriatiu melú sa pri nízkych otáčkach. Vznikne veľmi jemná pasta, ktorá sa vyleje na veľké tabule a následne nechá stvrdnúť. Stvrdnutá kakaová hmota sa láme a balí. V priebehu celého procesu spracovania sa dbá na to, aby teplota nepresiahla 47 °C.

## Nepražené kakao a jeho priaznivé účinky

Tým, že pri spracovaní kakaových bôbov nie je využívané praženie si bôby ponechávajú široké spektrum minerálov, vitamínov A, B1, B2, B6, C, D, E a antioxidantov. Z minerálov sú to najmä horčík, železo, chróm, mangán, zinok, síra a meď. Takto upravené kakao obsahuje aj nenasýtené mastné kyseliny omega 6, ktoré v bežnej čokoláde nenájdete, pretože sa v dôsledku praženia znehodnocujú.

## Účinky zdravých sladkostí

Zdravé sladkosti sú bez lepku, laktózy, GMO a rafinovaného cukru. Vďaka vysokému podielu vitamínov, minerálov a antioxidantov sú vhodné pre deti, dospelých a seniorov, ktorým záleží na ich vitalite a zdraví. Konzumáciou nepraženého kakaa a výrobkov z neho znižujete riziko vzniku rakoviny, srdcovo-cievnych chorôb, predchádzate starnutiu buniek a v neposlednom rade konzumácia kakaa priaznivo vplýva na vašu psychiku. V našej ponuke môžete nájsť zázvor, machovku peruánsku, morušu, hrozienka, goji a mandle v surovej čokoláde a taktiež nepražené kakaové bôby.

Peniaze
namiesto bodov

wee

Nakupuj a zbieraj wee

Naskenuj QR kód
alebo klikni na www.wee.com/i/qkh9b2
zaregistruj sa a staň sa súčasťou **wee**

**ZÍSKAJTE 15%** zľavu na nákup
zdravých sladkostí v surovej (RAW) čokoláde

**www.zdrave-sladkosti.sk/bezlepku/**

- BEZ LEPKU
- BEZ LAKTÓZY
- IBA PRÍRODNÝ CUKOR
- SILNÝ ANTIOXIDANT
- BEZ GMO

**www.zdrave-sladkosti.sk/bezlepku/**

**0915 551 970**

PREMIUM
PEGAS
Prima
ICE CREAM
ZMRZLINA
SMOTANOVÁ
V ČOKOLÁDE
PEGAS
Almond
PEGAS
3 choco
PEGAS
Pistachio
PEGAS
Raspberry
BEZ GLUTÉNU
Skutočná
smotanová zmrzlina v čokoláde
Až 90% našich zmrzlinových výrobkov je vhodných pre celiatikov

# Zdravé a kvalitné sladkosti sú realitou už aj na Slovensku!

Ak hľadáte pre svoje deti naozaj jedinečné sladkosti, správna adresa je **www.detskastrava.eu**. Prevádzkovateľom tohto zaujímavého obchodíku je spoločnosť **Ellas – detská strava s.r.o.**, ktorá sa od svojho vzniku v roku 2013 venuje dovozu a predaju potravín (primárne) z Veľkej Británie, pričom sa špecializuje na produkty vhodné pre deti a bábätká od najskoršieho veku. Z našej ponuky si vyberú okrem mamičiek, ktoré chcú svojím deťom dopriať kvalitnejšie a zdravšie sladkosti aj vegetariáni, vegáni, celiatici a ľudia s intoleranciou na laktózu.

V našom portfóliu produktov nájdete svetoznáme značky ako **Ella's Kitchen**, **Organix**, **Kiddylicious**, **BEAR nibbles**, **Biona Organic**, **Moo Free chocolates**, **Doves Farm**, **Little Pasta Organics** a mnoho iných. Výrobky od našich dodávateľov spĺňajú náročné kritériá a na ich výrobu sa používajú ingrediencie z kontrolovaného hospodárstva v **BIO kvalite**.

Už v roku 2014 sme uzavreli úspešnú spoluprácu s britským výrobcom **Moo free chocolates**, ktorých jedinečné bezlepkové vegánske čokolády bez mlieka sme na Slovensko priniesli ako prvý predajca. Koncom roku 2016 sme sa taktiež stali prvý a zároveň jediný oficiálny predajca ovocných snackov, cereálií a sušeného ovocia od výrobcov **BEAR nibbles** a **URBAN FRUIT**.

Našim hlavným cieľom je všetkých mamičkám a tatom aj na Slovensku ponúknuť možnosť dať svojim najmenším len to najlepšie. Snažíme sa, aby naše produkty boli dostuné širokej verejnosti aj v podobe zásobovania do prevádzok a súkromných škôlok, či rodinných centier. Sledovať nás môžete na našom webe **www.detskastrava.eu** a na Facebooku a Instagrame.

# www.NanaCelia.sk

JEDNODUCHÝ NÁKUP
Z POHODLIA **DOMOVA**

ŠIROKÝ VÝBER TOVARU
**NA SKLADE**

**INFORMOVANOSŤ**
O OBJEDNÁVKE

ÚSTRETOVÁ
**KOMUNIKÁCIA**

**KOMPLETNÁ**
**OBJEDNÁVKA**

PRAVIDELNÉ **AKCIE,**
**ZĽAVY A VÝPREDAJE**

**VERNOSTNÝ PROGRAM**
PRE REGISTROVANÝCH

AKTUÁLNE **FOTOGRAFIE**
PRODUKTOV

# Organique®

**Pečené zemiakové čipsy s príchuťou mrkvy, cvikle a brokolice.** Tento bezlepkový, organický snack si získa rovnako dospelých ako aj deti. Obsahuje o 60% menej tuku ako obyčajné čipsy a je vhodný aj pre vegetariánov. Vybrali sme to najlepšie z brokolice, cvikle a mrkvy a upiekli sme Vám z nich chrumkavý, zdravý snack.

**ORGANIC VEGGIE SNACKS**
VEGEE 85g/25g

# BIOSAURUS
baked organic corn snack

**Extrudovaný kukuričný BIO snack s príchuťou morskej soli, syru alebo kečupu.** Ak uvidíte logo Biosaurusov, môžete si byť istý, že sa jedná o zdravú pochúťku. Ochutený biosaurovia potešia nie len tých najmenších. Bezlepkové výrobky pripravované pri nízkych teplotách sú bohaté na minerály a vitamíny. Naše organické produkty neobsahujú umelé prísady, sú zdravé a chutné.

**BIOSAURUS**
**KETCHUP** BABE 50g/15g

**BIOSAURUS**
**CHEESE** IGOR 50g/15g

**BIOSAURUS**
**SEA SALT** JUNIOR 50g/15g

# Little Angel

**Extrudované kukuričné snacky s príchuťou mrkvy a jablka alebo mrkvy a tekvice** sú vhodné pre deti už od veku siedmich mesiacov nakoľko neobsahujú lepok, soľ, pridané cukry, sóju, laktózu a ani žiadne zvyšky orechov. Zdravé chrumky v tvare roztomilých kačičiek či macíkov potešia každé dieťa.

**LITTLE ANGEL**
TEDDY 30g
Multipack 4x15g

**LITTLE ANGEL**
ANGELINA 30g
Multipack 4x15g

McLLOYD'S

McLLOYD´S s.r.o., Kamenárska 1365/9, 946 32 Marcelová
+421 907 029 100, info@cibi.sk, **www.mclloyds.eu**

# Dojčenská výživa OVKO®
## vždy poruke!

### PREČO PRÁVE OVKO?

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

### VÝHODY DOJČENSKEJ VÝŽIVY OVKO®

- **bezgluténový výrobok**
- bez prídavku cukru a škrobu
- 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 2015, r. 2014, r. 2013, r. 2012.
(Predajne s potravinami, so zmiešaným tovarom a lekárne).

novofruct

**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**

# Bezlepkové zmesi na pečenie

**Naša kvalita - Vaša kreativita**

**Zdravé, bezlepkové a bezlaktózové suroviny pre profesionálne a domáce použitie**

Bez lepku a laktózy - výsledok je famózny

PALAIS DU CHEF

Madame Loulou

- bez lepku
- bez laktózy
- bez AZO farbív
- bez GMO
- bez hydrogenizovaných tukov
- bez palmového oleja
- bez konzervantov

**Distribútor:**

**Eva Valkovičová Toptortička, mail: info@toptorticka.sk, telefón: +421 905 324 864**

**www.toptorticka.sk**

# Jablkovo banánový koláč s posýpkou

Príprava: 10 minút
Pečenie: 35 - 40 minút
Porcie: jeden koláč o priemere 23 cm

Potrebujeme
3 stredne veľké banány, popučené
3 stredne veľké jablká, bez šupky, nahrubo nastrúhané
2 stredne veľké vajcia
4 pl. kokosový olej
2 pl. chia semienka
2 pl. biela ryžová hladká múka, (20g)
3 pl. kokosová múka, (30g)
1 čl. mletá škorica
1 čl. jablčný ocot
1 čl. prášok do pečiva

Posýpka
2 pl. bezlepková strúhanka
2 pl. kokosový cukor
Na vymastenie
1 pl. kokosový olej

Postup
Predhrejeme rúru na 175 stupňov (elektrickú), alebo 155 stupňov (plynovú). Vymastíme kokosovým olejom formu na pečenie o priemere 23 cm. Vo veľkej mise zmiešame múky, chia semienka, škoricu a prášok do pečiva. Potom pridáme vajcia, popučené banány, kokosový olej a jablčný ocot a zmiešame všetko dokopy. Cesto vylejeme do pripravenej vymastenej formy. Z nastrúhaných jabĺk vyžmýkame šťavu a krásne rovnomerne rozložíme na vrch cesta. Zmiešame si strúhanku a kokosový cukor a posypeme jablká. Na dno rúry si vložíme ohňovzdornú misku s tromi kockami ľadu. Potom vložíme formu s cestom do rúry na strednú mriežku a pečieme asi 35 až 40 minút. Môžete skúsiť pichnúť špajdľu do stredu koláča, ak vyjde čistá, tak je koláčik naozaj hotový. Vyberieme z rúry, prikryjeme utierkou a necháme trošku vychladnúť. Nakrájame na 8 rovnakých kúskov a môžeme podávať.

Tento recept je bez lepku, bez laktózy, bez kvasníc a vegetariánsky. Namiesto jabĺk môžete použiť aj hrušky. Prvých 20 minút rúru vôbec neotvárajte.

foodblogerka Petra Nela
**www.glutenfreesphere.com**

Zvolenský

# je bez lepku

bez lepku

www.zvolensky.com

# Raw kokosovo jahodová torta

**Základ:**
2 1/4 šálky strúhaného sušeného kokosu
1/3 šálky kokosového oleja
3 datle
1 PL javorového sirupu
1 PL vanilkového extraktu

**Krém:**
1 veľká (400 ml) konzerva kokosového mlieka
1/2 šálky nastrúhanej cukety
1/2 šálky kešu orechov (ktoré sme si namočili do vody na minimálne 30 minút )
1/3 šálky kokosového oleja
1 PL vanilkového extraktu
3 PL javorového sirupu
čerstvé jahody, maliny, prípadne iné ovocie...
strúhaný sušený kokos na posypanie

Na základ si spolu rozmixujeme všetky ingrediencie na tvarovateľnú hmotu, ktorou vystelieme dno tortovej formy a dáme zachladiť na cca 30 minút. Medzitým si pripravíme krém, a to tak, že si taktiež rozmixujeme spolu všetky ingrediencie na hladký a jemný krém (kešu orechy použijeme vopred namočené a cuketu po nastrúhaní zbavíme prebytočnej šťavy ). Na kokosový základ si poukladáme nakrájané čerstvé jahody, tak aby sme pokryli celú plochu, jahody potom zalejeme krémom a dáme stuhnúť do chladu na minimálne 6 hodín, prípadne celú noc. Stuhnuté potom dozdobíme čerstvým ovocím, posypeme kokosom a môžeme podávať.

**www.dulce-de-leche.eu**

POCTIVÉ VÍNA
HUČKO, s.r.o.

**www.poctivevina.sk**

e-mail: info@poctivevina.sk

tel.: +421 918 080 810

# Karamelová zmrzlina s pekanovými orechami

500 ml smotany na šľahanie
1 konzerva Dulce de Leche (čiže po našom Salko - karamel)
4 žĺtky
pekanové orechy
hnedý cukor
voda

Žĺtky si zmiešame s karamelom, v hrnci si privedieme k varu smotanu, potom z nej odoberieme asi 2 lyžice a primiešame ku karamelu. Takto si žĺtky pripravíme na vyššiu teplotu. Potom celú zmes nalejeme do smotany a metličkou miešame do hladka a za stáleho miešania varíme, až kým nám vznikne jemne krémová konzistencia (cca 5 minút ). Necháme vychladnúť. Ak ste vlastníkom zmrzlinovača, čo ja nie som, tak viete ako ďalej, a tí, čo zmrzlinovač nevlastnia, tak krém vložíme do mrazničky a každú hodinu prešľaháme. Ja väčšinou prešľahávam 4 krát. K druhému prešľahaniu pridávam aj skaramelizované pekanové orechy, ktoré si pripravíme tak, že si na panvicu dáme hnedý cukor a trošku vody, pridáme orechy a necháme skaramelizovať. Postupujem vždy od oka, takže preto neuvádzam presný pomer. Zmrzlinu môžete zmraziť aj do sklenených pohárikov a vrch ozdobiť orieškami :)

**www.dulce-de-leche.eu**

# VILLAGE™

PREMIUM QUALITY

GLUTEN FREE
BEZ LEPKU

www.village-group.com

# Herbex - jedinečný čaj

www.herbex.sk

Herbex

Nájdete v každej dobrej lekárni a sieti dm drogerie markt

značka

**dmBio**

Natur
nesolené ryžové
chlebíčky

100 g

**0,55 €**

0,55 € za 100 g

BIO

BIO

značka

**dmBio**

polenta

500 g

**1,85 €**

0,37 € za 100 g

značka

**dmBio**

celozrnná pohánková
múka

500 g

**1,99 €**

0,40 € za 100 g

BIO

BIO

značka

**dmBio**

vegetariánska nátierka
s príchuťou jaternice

110 g

**1,99 €**

1,81 € za 100 g

BIO

značka

**dmBio**

ďatlovo - ovocná
tyčinka
s príchuťou goji
a čerešne

40 g

**1,19 €**

BIO

značka

**dmBio**

pufovaný amarant

125 g

**1,79 €**

1,43 € za 100 g

BIO

značka

**dmBio**

zeleninový bujón
bez droždia a lepku

290 g

**3,49 €**

1,20 € za 100 g

www.dm-drogeriemarkt.sk
www.facebook.com/dm.Slovensko

dm

TU SOM ČLOVEKOM
TU NAKUPUJEM

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 tyčiniek

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 zabaľte do utierky alebo plastového vrecka 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 zatriasť, 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 cukornatosti 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 lepiť 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

*Zázrak z medu*

# MARLENKA®

podľa staroarménskej rodinnej receptúry

KLASA

KONZERVANTŮ A UMĚLÝCH BARVIV BEZ

CZECH Superbrands AWARD 2017

BEZ LEPKU
GLUTEN FREE
SOURCE OF FIBER
zdroj vlákniny

Marlenka Med

BEZ GLUTÉNU ✓
Bez konzervačných látok ✓
Bez syntetických farbív ✓

Bezgluténové medové guličky MARLENKA® 235g

Bezgluténový medový tortík MARLENKA® 100g

Bezgluténová medová torta MARLENKA® s vlašskými orechmi 800g

**www.marlenka.com**

facebook.com/MarlenkaOffical www.instagram.com/Marlenka_Offical

# *sunroot – spoznajte náš príbeh

Príbeh Sunroot sa začal písať pred trinástimi rokmi. Vďaka vtedajšiemu obchodnému partnerovi v Rusku som sa tam po prvýkrát stretol s topinamburom, konkrétne s topinamburovými výživovými doplnkami. Tie užívali ľudia s cukrovkou. A mali pozitíve účinky – už po troch mesiacoch sa im upravila hladina cukru. Som prirodzene zvedavý, tak som sa o topinambur začal zaujímať. U nás to vtedy bola stále invazívna rastlina, avšak ja som cítil jej potenciál. Zistil som, že existujú dlhodobé štúdie o účinkoch tejto zaznávanej rastliny. Okrem pozitívneho vplyvu na cukrovku ponúkal topinambur ešte množstvo zdraviu prospešných výhod. Rozhodol som teda priniesť topinamburové výživové doplnky sem na Slovensko. Aj tu sa preukázali pozitívne účinky pri cukrovke a mnohých ďalších zdravotných problémoch. A tak som rozmýšľal ako ďalej. Dovážanie nemalo zmysel, topinambur bol aj u nás, len bolo potrebné postarať sa oň. To povestné know-how som čerpal najprv z Ruska, kde bol výskum aj využívanie topinambura na vysokej úrovni. Začal som spolupracovať aj s výskumnými centrami v Maďarsku a takisto aj v Spojených štátoch amerických. Všetko som si vyskúšal a otestoval sám na vlastnej koži a postupne som sa tejto rastline dostával pod kožu ja. A to bol len začiatok. Veru, je to dlhý príbeh, ktorý hovorí o tom, ako sa zo stavbárov stali pestovatelia rastliny pôvodom zo strednej Ameriky.

Aj o tom, ako sme museli bojovať za to, aby sa z topinamburu – buriny stal topinambur – úžitková rastlina (doteraz je mnoho druhov topinamburov považových za invazívnu rastlinu). A tiež o tom, ako sa rozbehla naša rodinná firma, ktorá pestuje, skladuje a vyrába výrobky z topinamburov. K topinamburom ma blízko aj moja dcéra Katka. Už ako malá sa motala okolo mňa na poli a topinamburom dokonca venovala aj svoju diplomovú prácu, ktorú písala v Austrálii. Aj teraz mi veľmi pomáha, dokonca aj jej manžel Peter Sagan sa aktívne zapája do propagácie tohto pokladu z prírody. Našim cieľom je priniesť ľuďom niečo zdravé, chutné, lokálne a poctivé. Verte mi nie sú to žiadne frázy, topinambury pestujeme tu u nás na Orave. Zbierame ich sami a sami ich aj spracovávame a takisto im sami dávame výslednú podobu. Sila topinamburu je v jeho jednoduchosti a podstate – je plný životnej energie, dobrého cukru, je zásobárňou minerálov, vitamínov a ďalších zdraviu prospešných látok. Nepotrebuje nič, len dobrú pôdu a lásku. Žiadne umelé prísady, doplnky, či vylepšenia. Je nielen zdravý, ale aj chutný a pomáha. Mne, mojej rodine a známym. A môže aj vám.

Budem rád, ak ochutnáte naše výrobky z topinamburov.
Váš Pavol Smolka

**Prečo topinambur?**

1. prírodný antioxidant
2. zvyšuje imunitu a vitalitu organizmu
3. dodáva telu energiu
4. detoxikuje organizmus
5. zlepšuje metabolizmus
6. napomáha tráveniu
7. účinné prebiotikum
8. neobsahuje lepok
9. nízky glykemický index
10. vhodný pre diabetikov

*sunroot

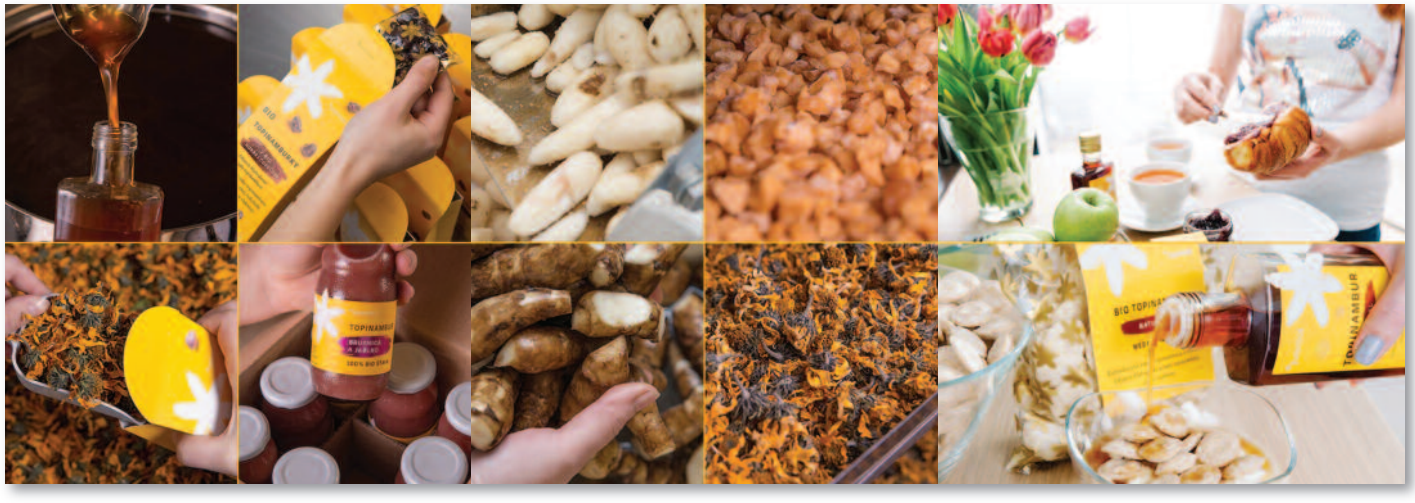
## Topinambur – novodobá superpotravina

Jeruzalemský artičok, židovský zemiak, sladký zemiak – za všetkými týmito názvami sa skrýva slnečnica hľúznatá – topinambur. Jeho kolískou je stredná Amerika, konkrétne bývalé územie indiánskeho kmeňa Topinambus, podľa ktorého dostal svoje meno. Ľudia ho však poznajú oveľa dlhšie, až neuveriteľných 3 000 rokov. Je jedna z mála rastlín, ktorá v sebe skrýva obrovskú životnú silu. Dokáže prežiť a rozmnožovať sa aj na miestach, kde iné rastliny hynú. Je to veľmi odolná, silná a dokonca múdra rastlina – z pôdy, v ktorej rastie, nenaťahuje žiadne škodliviny. Topinambur dokáže svoju fantastickú vitalitu a silu preniesť aj na ľudí. Je úžasným prírodným antioxidantom, ktorý pomáha telu detoxikovať sa a zbavovať sa škodlivých látok. Svojou silou prirodzene zvyšuje imunitu a celkovú odolnosť organizmu. Využíva sa pri prevencii a podpornej liečbe mnohých chorôb aj civilizačných ochorení.
Surová hľuza obsahuje polysacharid inulín (približne 16%), vďaka ktorému pomáha vylúčiť z tela veľké množstvo škodlivých látok. Inulín je rastlinného pôvodu a v ľudskom tele dokáže hotové divy. Jednoduchý cukor rýchlo premieňa na fruktózu a tým dodáva telu veľké množstvo energie na dlhý čas. Preto je vyhľadávaným doplnkom pre všetkých aktívnych ľudí, športovcov, či ľudí v strese. Topinambur je vhodný aj pre ľudí s cukrovkou. Okrem toho zlepšuje metabolizmus a napomáha tráveniu, čo ocenia najmä ľudia s nadváhou či obezitou. Je navyše účinným probiotikom, neobsahuje lepok a má nízky glykemický index. Topinambur je skutočne výnimočná rastlina, obsahuje aj ďalšie biologicky aktívne látky, minerálne látky – železo, kremík, zinok, horčík, draslík, fosfor a vápnik, vitamíny skupiny B i C, pektínové látky, vlákninu, organické kyseliny a aminokyseliny.

Topinambur je nielen zdravý, ale aj veľmi chutný. Unikátne vlastnosti sa skrývajú za unikátnu chuť, ktorá z neho robí vyhľadávanú gurmánsku pochúťku vo Francúzsku, Nemecku, USA či v Rusku. Z topinambura vlastnoručne vyrábame bioprodukty, ktoré nájdete aj v našom eshope.

**Fytosal European Corporation s.r.o.**
Aleja Slobody 15, 026 01 Dolný Kubín
T: +421 905 359 245 / 0911 222 815
E-mail sunroot@sunroot.eu

**www.sunroot.eu**



# Pohánkové cupcakes s čokoládovým krémom

260 g pohánkovej múky
100 g trstinového cukru
80 g masla
20 g mletej zrnkovej kávy
240 ml mlieka, štipka soli
1 PL jablčného octu
½ kypriaceho prášku

Plnka
Jahodový džem
Poleva
250 g horkej čokolády
250 ml šľahačky
10 g mletej kávy

Zrnkovú kávu zomeľte najemno. Mlieko dajte do hrnčeka a na slabom plameni ho zohrejte. Pridajte mletú kávu a miešajte, kým sa nerozpustí. Hrnček odstavte z plameňa. Do mixéra vložte maslo a cukor a dobre vymiešajte. Postupne pridávajte múku zmiešanú s kypriacim práškom a soľou. Nakoniec pridajte jablčný ocot a vymiešajte dohladka. Formičky na muffiny rovnomerne naplňte cestom, môžete použiť dávkovač na zmrzlinu. Pečte pri 180 °C asi 20 minút. Po upečení a vychladnutí spravte v strede muffiny dierku a naplňte ju džemom. Pripravte si krém. V hrnčeku na miernom plameni roztopte horkú čokoládu, smotanu a mletú kávu. Vychladnutý krém vložte do chladničky. Nechajte odpočívať cez noc alebo do stuhnutia. Krém vyšľahajte v mixéri. Naneste ho na muffinky a ozdobte zrniečkami granátového jablka.

Tip: Muffinky môžete pripraviť aj v rastlinnej verzii, namiesto masla môžete použiť kokosový olej alebo rastlinný margarín, mlieko vymeňte za rastlinné alebo za vodu a šľahačku nahraďte rastlinnou. Ak nechcete použiť rastlinnú šľahačku, môžete ju nahradiť kokosovým mliekom, potom však do polevy pridajte aj maslo.

Tip: Muffinky samé o sebe nie sú veľmi sladké, aby sme sa vyhli presladeným koláčikom. Dostatočnú sladkosť dodá jahodový džem a plnka. Ak chcete pripraviť muffinky bez polevy, pridajte 100 g cukru a podľa výberu, orechy, hrozienka, škoricu.

**www.patincatsomekitchen.com**

# 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 **lepok neobsahujú**.

Samotné droždie - kvasinková bunka - vo svojom organizme lepok netvorí a neobsahuje ho ani žiadna z ďalších použitých výrobných surovín. Škrob používaný ako filtračná vrstva 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 droždí.

Sušené droždie **SAF INSTANT** má trvanlivosť až 24 mesiacov, jednoduché a praktické použitie (zo sušeného doždia 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.

LESAFFRE

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

# 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**
**www.biosujo.sk**

Liptov

Z HORSKÉHO MLIEKA

# Všetky výrobky Liptov
## sú vhodné pre celiatikov

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

snacks®

www.chrumky-pex.com

*chrumkavý svet chutí*

# Široký sortiment bezlepkových výrobkov

**Kukuričné chrumky**
- nesolené
- solené
- sladké
- s príchuťou

**Ryžové chrumky**

**Pohánkové chrumky**

**Kukuričnо-pšenové chrumky**

BEZ LEPKU

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

# Zlaté kukuričné cestoviny Sam Mills

**100% prírodné – neobsahujú: lepok, pšenicu, vajcia, mlieko, cukor, kvas, sóju, sodík, orechy ani cholesterol**
Zdravá alternatíva pšeničných cestovín. Pre svoj nízky obsah tuku, vysoký obsah nutrične prospešných látok, nazameniteľnú chuť a konzistenciu si ich zamilujete vy aj vaša rodina. Sú ľahko stráviteľné, ich príprava je rýchla a môžete ich použiť na všetky vaše obľúbené cestovinové jedlá.

Kukuričné cestoviny - fliačky (Quadrati)
Kukuričné cestoviny - kolienka (Cornetti rigati)
Kukuričné cestoviny - mušličky (Conchiliette)
Kukuričné cestoviny - písmenká (Alphabeto)
Kukuričné cestoviny - rezance (Fettuccine)
Kukuričné cestoviny - rúrky (Penne)
Kukuričné cestoviny - špagety (Spaghetti)
Kukuričné cestoviny - špirály (Fusilli)
Kukuričné cestoviny s Quinoou - Špagety
Kukuričné cestoviny s Quinoou - Vretená
Kukuričné Tortillové chipsy pikantné s chilli
Kukuričné Tortillové chipsy solené
Kukuričné Tortillové chipsy syrové

baltaxia

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

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

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

risolino®

rýžové těstoviny s úsměvem

PREMIUM QUALITY

vyrobeno dle tradiční italské receptury IT

- bez **konzervantov a farbív**
- bez **lepku** a ostatných alergénov
- bez **cholesterolu**

- vyrobené z **čerstvo mleté, dlhozrnnej ryže**
- suroviny si samo starostlivo vyberáme

- **nerozvarí sa a nelepí sa**
- **delikátnu chuť** vďaka jedinečnej kvalite surovín
- poctivá chuť **z čerstvej ryže**

**SPAGHETTI**

**LINGUINE** **PENNE** **MACARONI**

**FUSILLI** **STELLINE** **RYŽOVÉ REZANCE**

## HOKA TRADE s.r.o.

T | + 420 **723 012 759**
T | + 420 **602 292 857**
E | **info@hokatrade.cz**

Sledujte nás na **facebooku** a **instagramu.**

Inšpiratívne recepty nájdete na **www.risolino.eu**

# Bezlepkové linecké koláčiky

Ingrediencie
- 180 g prirodzene bezlepkovej bielej ryžovej múky
- 80 g prirodzene bezlepkovej tapiokovej múky / zemiakovej
- 30 g prirodzene bezlepkovej mandľovej múky / akejkoľvek inej orechovej
- ½ čajovej lyžičky citrónovej kôry
- 2 čajové lyžičky vanilkového extraktu / vanilkovej esencie / vanilkového prášku
- 2 čajové lyžičky prášku do pečiva / 1:1 jedlej sódy + prášku do pečiva
- 100 g bezlaktózového masla / kokosového oleja / masla
- 2 vajíčka
- + akýkoľvek džem / lekvár

Postup
1. V samostatnej miske zmiešame maslo a vajíčka.
2. V druhej miske zmiešame ostatné suroviny na prípravu bezlepkových lineckých koláčikov.
3. Suchú misku vmiešame do tukovej (miešame vareškou alebo najlepšie rukou).
4. Cesto po vymiesení je jemne lepkavé a celistvé.
5. Vymiesené cesto na bezlepkové linecké koláčiky zabalíme do potravinovej fólie a uložíme ho na cca 30 minút do chladničky.
6. Po 30 minútach cesto vyvaľkáme za pomoci dvoch papierov na pečenie a vykrajujeme koláčiky (cesto rozhodne nevaľkáme na pomúčenej doske! – linecké koláčiky by sa po upečení mrvili).
7. Bezlepkové linecké koláčiky pečieme na plechu vystretom papierom na pečenie pri teplote 180°C po dobu cca 6 minút.
8. Upečené bezlepkové linecké koláčiky necháme vychladnúť až potom spájame.

**www.ugazdinky.sk**

# 100% zdravá desiata

## so sebou

- PRIRODZENE BEZLEPKOVÉ
- BEZ PRIDANÉHO CUKRU
- BEZ KONZERVANTOV
- VYSOKÝ OBSAH VLÁKNINY

MILUJ ZDRAVIE, MILUJ ŽIVOT

# Domáce bezlepkové rožky

**Ingrediencie**

- 230 g prirodzene bezlepkovej hladkej bielej ryžovej múky
- 130 g prirodzene bezlepkovej hladkej kukuričnej múky
- 40 g prirodzene bezlepkového kukuričného škrobu – Maizeny
- 20 g kvasníc
- 2 polievkové lyžice vlákniny – Psyllia (FiberHusk)
- 1 čajová lyžička xantánovej gumy/guarovej
- 3 polievkové lyžice olivového oleja
- 6 dcl teplej vody (2 dcl použijeme na kvások)
- štipka soli
- štipka cukru
- + prirodzene bezlepková hladká biela ryžová múka na podsypanie
- + voda so soľou na potretie

**Postup**

1. V rajničke zohrejeme 2 dcl vody v ktorej rozpustíme kvasnice so štipkou soli a cukru. Teda si pripravíme kvások.
2. V samostatnej miske zmiešame suché ingrediencie okrem psyllia a xantánovej gumy na prípravu domácich bezlepkových rožkov.
3. Do suchej misky vmiešame kvások spolu s vodou (zvyšných 4 dcl). Miešame vareškou.
4. Do vymiešaného hladkého, liateho cesta vmiešame Psyllium a xantánovú gumu. Miešame elektrickým mixérom/metličkou pokiaľ cesto nezačne hustnúť.
5. Vymiešané cesto na domáce bezlepkové rožky prikryjeme potravinovou fóliou a necháme ho na teplom mieste kysnúť po dobu 1 hodiny.
6. Po uplynutí 1 hodiny cesto prenesieme na mierne podsypanú pracovnú dosku a z cesta vymiesime 10 bochníkov (cesto je celistvé, jemne lepkavé a pružné)
7. Každý bochník vyvaľkáme do oválu a zrolujeme do tvaru rožka. Prebytočnú múku z rožkov oprášime.
8. Rožky prenesieme na plech vystretý papierom na pečenie a zakryjeme ich potravinovou fóliou. Necháme ich podkysnúť po dobu 30 minút.
9. Po 30 minútach rožky potrieme slanou vodou a vložíme ich do rúry spolu s plechom s vriacou vodou (na vytvorenie pary) a pečieme pri teplote 250°C po dobu 7 minút.
10. Po 7 minútach teplotu znížime na 180°C a vytiahneme plech s vodou. Pečieme ďalších cca 25 minút.
11. Po upečení necháme domáce bezlepkové rožky úplne vychladnúť.

**www.ugazdinky.sk**

distribútor pre Slovenskú republiku a Českú republiku

**TOP Nitra spol. s r.o., Rastislavova 12, 949 01 Nitra, Slovenská republika**

Informácie o dostupnosti výrobkov nájdete na

**www.topnitra.sk**

# YAN natural

## Prirodzené, zdravé, chutné

**YAN BIO šťavy sú vyrobené len z vybraného, zrelého divokého ovocia, jahôd a zeleniny, ktoré boli pestované v ekologicky čistých oblastiach Arménska bez použitia chemických hnojív. Technológia "jemnej" pasterizácie pomáha nie len zachovať pôvodnú chuť a užitočné vlastnosti čerstvého ovocia, ale aj zabezpečiť dobrú skladovateľnosť šťavy. YAN BIO šťavy sú vyrobené bez umelých prísad, aróm, farbív a konzervačných látok. YAN BIO tvoria štandard vysoko kvalitných šťav, vyrobených pre gurmánov!**

**Marhuľová šťava** je voňavá pochúťka, ktorá poskytuje nielen radosť, ale podporuje a udržiava zdravie. Marhule obsahujú veľa karoténu, ktorý je potrebný pre rast detí, ľudí s kožnými ochoreniami, s poruchami nervového systému a sliznice očí. Vysoký obsah fosforu a horčíka zlepšuje činnosť srdcového svalu a zvyšuje hemoglobín.

**Rakytníková šťava** si zachováva všetky vlastnosti bobúľ a je považovaná za skutočne multivitamínovú bombu. Absorbovala to najlepšie z prírody: vitamíny, minerály, rastlinné hodnotné organické kyseliny. Šťava z rakytníka obsahuje dôležitú zlúčeninu – kyselinu jantárovú, ktorá sa len zriedka nachádza v rastlinách vo veľkých množstvách.

**Šťava z granátového jablka** nás priťahuje bohato vínovým sfarbením a príjemnou osviežujúcou chuťou. Jedna šálka granátových jabĺk obsahuje asi 40% našej dennej dávky vitamínu C, okrem toho ovocie je bohaté na draslík, vitamíny A a E a obsahuje kyselinu listovú. Šťava z granátového jablka je nielen zdrojom vitamínov, ale má aj antibakteriálne, antivírusové a protizápalové vlastnosti.

**Broskyňova šťava** je prírodný komplex proti stresu, má vysoký obsah vitamínu B3, selén, horčík a zinok. Tieto látky pomáhajú k posilneniu činnosti bunkových membrán a cievnych stien, zlepšujú duševnú rovnováhu a dobrú náladu. Šťava z broskýň sa používa sa na liečenie chudokrvnosti a arytmie, vyznačuje sa nízkym obsahom kyselín a ochorení žalúdka.

**Šípkový nápoj** je z vybraných divoko rastúcich plodov, ktoré rastú v horách Arménska, majú príjemnú sladkokyslú chuť a zachovávajú všetky prospešné vlastnosti.

**Paradajková šťava** obsahuje veľké množstvo vlákniny, ktorá štiepi LDL cholesterol v tele. Paradajky obsahujú niacín, ktorý má pozitívne účinky na vysokú hladinu cholesterolu. Lykopén a iné ochranné fytonutrienty v paradajkách podporujú zdravie prostaty. Znižuje aj výskyt infekcií močových ciest a rakoviny močového mechúra.

**Yan Premium konzervované prírodné ovocie a zelenina sú pripravované podľa tradičných receptúr. Z tohto dôvodu majú jedlá pripravované doma vynikajúcu chuť. Počas výrobného procesu nie sú použité žiadne umelé konzervačné látky, geneticky modifikované potraviny a arómy. V dôsledku toho u výrobkov ostáva prirodzená chuť a vysoká kvalita. Tým sa výrobky YAN Premium odlišujú od ostatných podobných výrobkov. Majú certifikáciu "košer."**

**IMAM BAJALDI YAN** je jeden z originálnejších a veľmi chutných orientálnych diel kulinárskeho umenia. Vyrobený je len z čerstvých a kvalitných zelenín. Neobsahuje GMO, žiadne umelé farbivá ani príchute, konzervačné látky. Používa sa ako zohrievaná príloha k mäsu, ryži, cestovinám, ...

**BAKLAŽÁNOVÝ KAVIÁR** je jeden z najpopulárnejších zeleninových občerstvení v Arménsku a je vyrobený len z čerstvých a kvalitných zelenín. Neobsahuje GMO, žiadne umelé farbivá ani príchute, konzervačné látky. Používa sa ako zeleninová nátierka na slané pečivo a aj ako príloha k cestovinám, ryži.

**BROSKYŇOVÁ NÁTIERKA** je zo žltých, sladkých arménskych broskýň. Najvyššia kvalita. Neobsahuje pektín, žiadne umelé farbivá ani príchute.

**MARHUĽOVÁ NÁTIERKA** je vzhľadom na vysoký obsah vitamínov a minerálnych látok právom nazývaná "zdroj zdravia". Marhule sú pestované v Arménsku od staroveku, a sú považované za najlepšie svojho druhu na svete. Kombinácia našej marhuľovej nátierky s parmezánom je vynikajúca. Najvyššia kvalita. Neobsahuje pektín, žiadne umelé farbivá ani príchute.

**VIŠŇOVÁ NÁTIERKA** sa môže používať ako náplň na palacinky, linecké koláčiky, medovníky, croissanty alebo

ako ozdoba na zmrzlinu alebo jogurt. Najvyššia kvalita. Neobsahuje pektín, žiadne umelé farbivá ani príchute.

**FIGOVÁ NÁTIERKA** je z fíg, ktoré sú zdrojom vitamínu B, draslíka, vápnika a horčíka, ktoré podporujú rýchle hojenie spojivového tkaniva a je tiež silný antioxidant. Skúste YAN Premium figovú nátierku s parmezánom, camembert syrom, ovčím, kozím syrom či modrým syrom. Najvyššia kvalita. Neobsahuje pektín, žiadne umelé farbivá ani príchute.

**BIELA ČEREŠNA** - čerešne, pomáhajú eliminovať problémy v tráviacom systéme a posilňujú telo prírodnými stopovými prvkami. Yan Premium biele čerešne sú vyrobené iba z vybraných plodov bielej čerešne. Najvyššia kvalita. Neobsahuje pektín, žiadne umelé farbivá ani príchute.

**ZELENÉ GRÉCKE ORECHY** - táto pochúťka z gréckych orechov s názvom "kráľ" sladkého sveta. Grécke orechy sú bohaté na vitamíny C, PP, skupiny B, ktorý obsahuje jód, zinok a draslík, horčík, fosfor, síra, železo, vápnik a vitamíny A, meď, .... Orechy majú vysoký obsah zdravých pre srdce omega-3 mastných kyselín. Táto pochúťka je obľúbená u gurmánov a hlavne u kuchárov po celom svete. Mladé, stále zelené vlašské orechy sú varené v šupke. Kombinácia YAN Premium vlašských orechov s ovčím syrom, kozím syrom, niva syrom alebo hermelínom je úplne jedinečná! Najvyššia kvalita. Neobsahuje pektín, žiadne umelé farbivá ani príchute.

**FIGY V SLADKOM NÁLEVE** – sú zdrojom vitamínu B, draslíka, vápnika a horčíka, podporujú rýchle hojenie spojivového tkaniva a sú silný antioxidant. Najvyššia kvalita. Neobsahuje pektín, žiadne umelé farbivá ani príchute.

**DRIEŇ V SLADKOM NÁLEVE** je bohatým zdrojom vitamínov a minerálov. Vitamínu C je v ňom napríklad viac ako v citróne. YAN drieň je vyrobená z vybraných horských drení, a preto má mimoriadnu chuť a arómu. Najvyššia kvalita. Neobsahuje pektín, žiadne umelé farbivá ani príchute. Používa sa do čajov.

**MORUŠE V SLADKOM NÁLEVE** sú nielen chutné, ale aj veľmi užitočné. Odporúčajú sa proti ochoreniu hrdla. Zhotovujú sa z vybraných plodov moruše pestovaných v Arménsku. Najvyššia kvalita. Neobsahuje pektín, žiadne umelé farbivá ani príchute. Používajú sa do čajov, jogurtov, zmrzlín, sladkého pečiva.

**YAN natural nájdete v BIO obchodoch, predajniach zdravej výživy a v lekárňach na Slovensku**

**TOP ORGANIC s.r.o., Záhradnícka 64, 821 08 Bratislava, email: info@yan-natural.eu**

**www.yan-natural.eu**

GLUTEN FREE
BEZ LEPKU

Liana

Slovenský výrobca
maloobchodných a gastro balení
s kvalitou a tradíciou od roku 1994.

tel: +421 904 209 580, e-mail: lianasro@lianasro.sk,
Potravinárska výroba Liana

# S našimi výrobkami môžete piecť bez lepku.

**V našej prevádzke nespracovávame lepok, preto naše výrobky Liana neobsahujú ani stopy lepku.**

**LIANA** pre Vás vyrába
výrobky v maloobchodných
a gastrobaleniach na:

BEZ UMELÝCH FARBÍV

- **PEČENIE**
  cukry, kypriace prášky, krémy
- **ŽELATÍNY**
  číra, jahoda, višňa, čučoriedka
- **ZAVÁRANIE A OCHUCOVADLÁ**
- **KORENINY A OSTATNÉ**
  škorica mletá, sóda bikarbóna
- **NÁPOJE**
  Minerál, Minerál mäta
- **STABILIZÁTORY ŠĽAHAČKY**
  v 25 príchutiach 100 g a 500 g
- **PUDINGY LIANA**
  až 13 druhov príchutí
- **KAKAO**
  holandské, tmavé, extra tmavé, prírodné
- **ČOKOLÁDY A POLEVY**
  čokolády na varenie, polevy čokoládové,
  polevy cukrárenské

Celý sortiment a viac informácií nájdete na:

e-shop: **www.lianasro.sk**

# Novinky produktovej rady Liana Exclusive

## Bezlepkové zmesi na pečenie

**Naše zmesi sú výnimočné tým, že z nich viete pripraviť niekoľko druhov rôznych sladkých bezlepkových dobrôt.**

Novinka

**PERNÍKOVÁ PRÁŠKOVÁ ZMES BEZ LEPKU**
na prípravu rýchleho jemného voňavého perníka, chutných muffinov, ale aj vykrajovaných perníčkov

**PIŠKÓTOVÁ ZMES BEZ LEPKU**
na prípravu korpusov, báboviek, muffinov, palaciniek

**ZMES NA KYSNUTÉ CESTO BEZ LEPKU**
na kysnuté koláče, buchty, knedle

Celý sortiment a viac informácií nájdete na:

e-shop: **www.lianasro.sk**

**Výrobky Liana nájdete v:** Kaufland v.o.s., Tesco stores a.s., MILK-AGRO spol. s r.o., Coop Jednota, LABAŠ s.r.o., CBA Slovakia a.s., LIBEX s.r.o., KON-RAD spol. s.r.o., Bidfood Slovakia, INMEDIA spol. s r.o., MABONEX Slovakia s.r.o., ŠLESSO s.r.o., Veľkoobchod DELTA, Globus spol. s r.o., NITRAZDROJ a.s., Pavol Táborský a spol., IREKS ENZYMA s.r.o., KOMFOS Prešov s.r.o., TA-TRANS Ing. Timko Andrej

# Slim Pasta®

## Zdravá a revolučná nízkokalorická náhrada cestovín a ryže.

**9 kalorií - 100 g porce**

**O neuveriteľných 94% kalórií menej ako bežné cestoviny a ryža.**

VOTED PRODUCT OF THE YEAR 2016

THE healthy AWARDS 2016 HIGHLY COMMENDED Awarded by Healthy UK's No.1 wellbeing magazine

**Slim Pasta neobsahuje cukor, tuk, lepok ani soľ a je zložená prakticky len z vlákniny a vody. Je vhodná pre ľudí so špeciálnymi výživovými potrebami, ako sú napr. diabetici, celiatici, vegetariáni a vegáni. Je samozrejme vhodná aj pre diétny režim.**

SlimPastaSK

distribútor: GASTROM s.r.o.

viac sa dozviete a nakúpite na:

www.slimpasta.sk

tel. kontakt: +421 908 445 217

# Hotové jedlá

## Hotové jedlo za 90 SEKÚND!

- Nízkokalorické
- Bezlepkové
- Nízky obsah tuku, cukru a soli

menej uhľohydrátov **85%** ako pšeničné cestoviny

menej uhľohydrátov **87%** ako biela ryža

- Bez pridaných umelých farbív, aromatických látok a konzervantov.

*Pomôžu Vám schudnúť!*

**Slim Lunchbox - Slim Pasta Hot Pot je nový rad britského výrobcu Nah Foods. Konjakové cestoviny vyrobené z patentovanej potraviny (Juroat® C) sú určené pre tých, ktorí nemajú čas si jedlo uvariť a zároveň nechcú jesť nezdravé tučné jedlá!**

SlimPastaSK

distribútor:
GASTROM s.r.o.

viac sa dozviete a nakúpite na:
www.slimpasta.sk
tel. kontakt: +421 908 445 217

KARPATSKÁ
pekáreň

Robíme ČO NÁS BAVÍ
pečieme

## Aj bezlepkové pečivo môže byť chutné

Čerstvý chlieb, bagetky a koláče, o ktorých by ste si nikdy nepomysleli, že sú bezlepkové.
Skúste sa presvedčiť sami a ochutnajte naše výrobky.

BEZ PRIDANÝCH KONZERVANTOV
RUČNÁ VÝROBA
BEZ LEPKU

sledujte nás

www.karpatskapekaren.sk

www.allexx.sk

- zdravá výživa
- bezlepkové potraviny
- bio potraviny

veľkoobchod so zdravou výživou

# Potraviny **BEZ LEPKU, RAW** a **BIO,** z vyberaných surovín **bez konzervantov.**

RAW

Vegan

*Dovozca bezlepkových potravín od slovenských i zahraničných výrobcov.*

***Eshop so širokou ponukou výrobkov a potravín nielen pre celiatikov.***

*Všetky položky skladom s expedíciou a* ***doručením do 48 hodín.***

# www.allexx.sk

**Pre všetkých, ktorým záleží na kvalite potravín.**

MAXSPORT advanced nutrition
RAWPALEO PROTEIN
SELECTION
SIAL INNOVATION
PARIS
2016
SELECTION
BLOOD ORANGE
RAWPALEO
JUNGLE BANANA
RAWPALEO
PROTEIN
POPPY SHA MAN
RAWPALEO
PEANUT VOLCANO
RAWPALEO
PROTEIN
ZENBERRY
RAWPALEO
PROTEIN
21% protein
100% natural Vegan No added sugar
Free from: Gluten, Soy, Grain, Dairy, GMO
50 g
20-22 % proteínu
100 % prírodný
Vegánsky
Bez pridaného cukru
Bez lepku, Bez sóje, Bez obilia, Bez mlieka, Bez GMO
daj telu čo potrebuje
www.maxsport.sk

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!!!

# topnatur

## VÁM PRINÁŠA PRÍRODNÉ PRODUKTY VHODNÉ PRE CELIATIKOV

## RASTLINNÉ NÁPOJE

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

**V novom uzatvárateľnom balení!**

topnatur®
Follow the Nature

## DAJTE ZELENÚ PRÍLEVU ENERGIE!

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

Hľadajte v zdravých výživách alebo na www.skladackazdravia.sk

Pri kúpe ľubovoľných
7 výrobkov NOMINAL
**bezlepková kuchárka**
**„Pečeme a varíme**
**bezlepkově s Nominalem"**
**ZADARMO***

Srvátkový nápoj v prášku
**Sušená srvátka Topnatur 600 g**
**1,28 EUR***

# SKLADAČKA ZDRAVIA.sk

ZDRAVÁ LAHEV®

**Najširšia ponuka dizajnov**
**ZDRAVEJ FĽAŠE a príslušenstva**

**SkladačkaZdravia.sk** ponúka široké spektrum výrobkov vhodných pre celiatikov a ľudí s inými potravinovými obmedzeniami.

**Nakupujte z pohodlia domova.**

Expresná dodávka
Akcie a výpredaje
**Doprava zadarmo**
Zaujímavý vernostný program

**www.skladackazdravia.sk**

* Všetky tu vyobrazené produkty predstavujú výber z aktuálnej ponuky. Ponuka, ceny a akcie sa môžu v priebehu roka meniť.

FAIRTRADE | GLUTEN FREE | SUGAR FREE | LACTOSE FREE | BIO PRODUKT | ŽIVÁ STRAVA | VEGAN | GASTRO | CZ/SK

## Celozrnné bezlepkové chlebíky

Vyrobené z celých obilných zŕn, bez konzervačných látok a umelých prísad, bohaté na vlákninu. Celozrnná chrumkavá pochúťka. S vysokým obsahom vláknin napomáha zdravému fungovaniu tráviaceho traktu. Nízkoenergetická hodnota výrobku, je ideálnym základom pre rôzne sendviče (salámové, syrové, lekvárové a pod...)

## Müsli tyčinky gluten free, lactose free

Prečo by nemohli aj celiatici ochutnať dobré maškrty? Vyskúšajte naše novinky, ktoré sú veľmi chutné a obľúbené.

## Müsli v pohári

Potrebujete rýchle raňajky alebo máte chuť na niečo nové? Stačí len pridať mlieko alebo jogurt, a všetko je vyriešené.

## Zmesi múk – novinky

Máte málo času? K týmto výrobkom stačí pridať len tekutinu podľa popisu prípravy a môžete ochutnať vynikajúce americké palacinky, šišky, pagáče alebo bagety. Všetky zmesi sú lactose-free, bezvaječné a neobsahujú sóju.

**Ostatné informácie, výživové hodnoty, návrh na prípravu nájdete na našej webovej stránke**

# www.obchodzdravia.sk

***Tešíme sa na ďalšiu spoluprácu s Vami.***


**BOMAG s.r.o.**

Letištná 61/319
929 01 Dunajská Streda

**Tel: +421 (0) 948 139 666**
**Fax: +421 (031) 552 72 96**
**E mail: info@obchodzdravia.sk**

# 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.*

### KUKURIČNÉ TRUBIČKY Alaska

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

### SESAME PLUS

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

### HipHop - KUKURIČNÉ PRSTIENKY

*Vyrobené podľa rodinného receptu z kvalitnej kukuričnej krupice a vody, nasucho upečené.*
*Populárne ako ľahký snack na chrumkanie pre všetky vekové kategórie.*

### KROWKY - MLIEČNE KARAMELKY

*Mäkké cukrovinky vyrobené podľa originálnej receptúry pre milovníkov lahodného mliečneho karamelu.*


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

***www.tol.sk***

# Všetko o Celiakii

Bezlepkové hotely

Rady lekárov

Informácie o stretnutiach celiatikov

Recepty bez lepku

Občianske združenia celiatikov

celiakia.sk

POMÁHAME OD ROKU 2002

Základné informácie o celiakii

Bezlepkové výrobky

Súťaže

Facebook komunita

Bezlepkové reštaurácie

Diskusné fórum

**www.facebook.com/Celiakia.sk**

POZOR SÚŤAŽ

# Súťaž s gazdinkou o 3 balíčky bezlepkových produktov

## Súťažná otázka znie: Čo je Psyllium?

Správne odpovede posielajte na info@bezlepku.sk

1. cena balík s bezlepkovými produktami v hodnote 250 €
2. cena balík s bezlepkovými produktami v hodnote 150 €
3. cena balík s bezlepkovými produktami v hodnote 100 €

Súťaž prebieha od 28.04.2017 do 01.07.2017

www.ugazdinky.sk

V súťaži sú použité produkty ako prášok do pečiva, raw agave sirup, teffové semienka, mandľová múka, quinoa/kinoa múka, hladká chia múka, ryžová múka, orechová múka, ovsená múka, ciroková múka, pohánkové vločky, bezlepková strúhanka, horká čokoláda s konope atď...

Daniel Harušťák - SOJAPRODUKT s.r.o, Drietoma 83, T: +421-32-6499 081 F: +421-32-6499 080
M: +421-905-508 958, E-mail: sojaprodukt@sojaprodukt.sk

# zdravá línia Vepy® bez lepku

obilninové gulôčky kakaové

pohánkové chrumky

obilninové mušličky škoricové

ryžové placky

práškové sladidlo prírodného pôvodu

sladidlo steviol a sacharínové

kukuričné placky

VEPY, spol. s r.o., Oravická 633/31, 028 01 Trstená
T: +421 43 5393 160, +421 907 888 107, e-mail: vepy@vepy.sk, predajvepy@gmail.com

**www.vepy.sk**

# 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 zachránila 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.

Súčasné výskumy hovoria 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, udržuje 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:

K&R KON-RAD

### 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 prehnali s pitím alkoholu, vypite trocha 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 korienkov.

### OSVIEŽENIE

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

# cocomax

**Enjoy coconut wonders**

## 100% KOKOSOVÁ VODA

originál z **Thajska**, nie z koncentrátu

- obsahuje draslík, horčík, vápnik, fosfor a sodík
- podporuje trávenie, osvieži organizmus a zvyšuje imunitu
- telo hydratuje účinnejšie ako čistá voda
- vhodná na doplnenie energie
- najlepšie chutí vychladená

**www.kon-rad.sk**, výhradný dovozca pre SR

# ZDRAVÉ POTRAVINY PRE VÁS

**nájdete v predajni s produktami pre celiatikov, diabetikov, vegánov a BIO.**
**V ponuke je široký sortiment olejov, bezlepkových zmesí na rôzne druhy chleba a sladkého pečiva, instantné kaše, cestoviny, niečo zdravé aj pre najmenších, rôzne druhy zdravých semienok, sladkostí a múky.**
**Ponúkame vám aj zákusky a torty z poctivých, prirodzene bezlepkových surovín.**
**Veľmi chutné bezlepkové chleby a kvalitné vína.**
**Nájdete nás na ulici Červenej armády 23 (pri predajni LIDL Martin)**
**otváracie hodiny: Po-Pia: 07.00 - 17.00, So: 07.00 - 12.00, Ne: - zatvorené**

**www.facebook.com/www.celiadiabetes.sk**

**TEŠÍME SA NA VAŠU NÁVŠTEVU**

Fit Müsli
sesame & honey
Brigit
Sójový Suk
Sójový Suk
Sójový Suk DUO
MIG 21 ENERGY BAR
MIG 21 ENERGY BAR
combo
combo
Bobíkův mls
HORS BÉÉ BÉÉ OVEČKY
Lízátko bez cukru
Lízátko bez cukru
Lacasitos
Lacasitos
Duhové kuličky
MEDÍNEK
COCONUT PEPPERMINT bongo
COCONUT BANANA bongo
ORIGINAL COCONUT bongo
#YUMMY SOYA CHOCOLATE BAR
#YUMMY SOYA FRUIT BAR
#YUMMY SOYA FRUIT BAR
CRISP ROLLS
GLUTEN FREE COOKIES
WITH DARK CHOCOLATE CHUNKS
ÚSOVSKO
www.usovsko.sk

mojepedro
www.mojepedro.cz

# PEDRO

## Želé cukríky od tradičnej značky Pedro

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

Odkiaľ prišli na náš stôl?

# Dajme prednosť celozrnnej múke

Celozrnnú múku vo veľkom používali už naši predkovia. Prečo dnes na pultoch potravín dominuje jej horšia, biela verzia? Aký podiel vitamínov a živín nájdeme v celozrnnej a aký v bielej múke? O tom všetkom sme sa porozprávali s konateľom spoločnosti FRESH Miroslavom Labašom.

## Kvalitnými potravinami a rozvojom črevnej mikroflóry sa dajú minimalizovať nepriaznivé účinky potravinových intolerancií

Na Slovensku sa spoločnosť LABAŠ s.r.o. venuje predaju potravín, ktoré by ľuďom nespôsobovali v dlhodobom horizonte zdravotné problémy a civilizačné ochorenia. **Ponúka zdravšie alternatívy múky pre ľudí, ktorým lepok nespôsobuje problémy.** Nesnažia sa riešiť následok, ale hľadajú spôsoby, ako by lepšie potraviny mohli ovplyvniť to, aby čo najmenej ľudí trpelo potravinou intoleranciou. V súčasnosti hľadajú napríklad spôsob ako zachovať v bežne predávanom mlieku probiotické baktérie, ktoré by pomohli v rozvoji črevnej mikroflóry, čo by následne umožnilo konzumovať mlieko aj ľuďom s laktózovou intoleranciou. V ich ponuke nájdete aj široký výber bezlepkových potravín, ktoré sú určené pre ľudí s bezlepkovou diétou.

**Biela verzus celozrnná múka je dnes často diskutovanou témou. Je celozrnná múka skutočne zdravšia ako tá biela?**

Obsah vitamínov a dôležitých živín v celozrnnej múke oproti bielej je niekoľkonásobne vyšší. Keď jete výrobok z bielej múky, do organizmu sa vám dostáva napríklad štyrikrát menej vitamínu A. Je to spôsobené najmä procesom výroby jednotlivých druhov múk. Pri výrobe bielej múky sa z nej pri mletí odstraňujú otruby a klíčky, ktoré sú výrazným zdrojom výživných látok a tiež vlákniny pre naše telo.

**Prečo je potom práve biela múka taká obľúbená a rozšírená?**

Zaujímavý na celej problematike je jej historický vývin. Obiloviny ľudstvo konzumuje asi 8000 rokov. Bielu múku však poznáme iba približne 200 až 250 rokov. Predtým sme niekoľko tisíc rokov jedli len výrobky z celozrnnej múky. Iná totiž k dispozícii nebola. Naše telo bolo teda geneticky zvyknuté na celozrnnú múku. Postupne sa však výroba a predaj tejto múky rozšíril tak, že dnes to je už pomer 99 % k 1 % celozrnnej múky. Takto sa melie v mlynoch a na trh sa do výrobkov dostane v tom istom pomere. Ďalší dôvod, prečo sa vo výrobe používa najmä biela múka, je to, že je paradoxne lacnejšia ako celozrnná. Aj keď racionálny dôvod na to nie je, teda okrem toho, že sa melie v menších množstvách.

**Prečo sa vôbec začala biela múka vyrábať a stala sa takou obľúbenou? Je za tým lepšia chuť alebo treba dôvod hľadať inde?**

Podľa mojich informácií to celé začalo vo Francúzsku na

kráľovskom dvore, kde v tom období dokázali prvýkrát vyrobiť mlyn, ktorý vedel oddeliť klíčok a otruby od jadra. V tom čase ešte nevedeli odmerať výživové hodnoty. Tak sa biela múka stala výsadou vyššej spoločenskej vrstvy. Neexistovali výskumy, ktoré dnes máme k dispozícii. Vedeli len, že ak pri pečení používajú práve takúto múku, pečivo lepšie vykysne, je nadýchanejšie, vláčnejšie a belšie. V tom období bola práve biela múka drahšia. Dnes je to naopak. Z francúzskeho dvora sa to postupne rozšírilo aj do iných krajín a keď bola cenovo dostupnejšia, tak sa dostala aj k chudobnejším ľuďom. Takto celozrnnú múku nahradil jej biely variant. Priamo úmerne začalo narastať množstvo srdcovo-cievnych a aj ostatných civilizačných chorôb.

**Na pultoch mnohých obchodov dnes nájdeme obrovské množstvo výrobkov z bielej múky, ale len limitované množstvo celozrnných výrobkov. Prečo je to tak?**

Výrobcovia uprednostňujú bielu múku z niekoľkých dôvodov. Konečný výrobok vyzerá na oko lepšie, cesto lepšie vykysne. Keďže obsahuje takýto produkt viac sacharidov, môže byť sladší.

**Natíska sa mi otázka, používate aj vy doma múku a keď áno, tak akú?**

Ja osobne si kupujem domov len BIO špaldovú múku alebo BIO Kamutovú pšenicu. Kamutová pšenica je z egyptskej oblasti ešte z čias faraónov a túto si meliem podľa potreby doma na vlastnom mlynčeku, podľa toho, koľko jej momentálne potrebujem. Kvalitný mlynček sa dá ľahko zakúpiť v internetových obchodoch.

**Dali ste si vytvoriť aj licencované rozbory jednotlivých druhov múk. K čomu ste vďaka ním dospeli?**

Hodnoty, ktoré z rozborov vzišli, hovoria samé za seba. Porovnávali sme tri druhy múk – bielu múku hladkú, celozrnnú múku hladkú a celozrnnú múku Fresh exclusive polohrubú. Ako môžeme aj v tabuľkách vidieť, hodnoty vitamínov a ďalších živín sú neporovnateľné. Vo väčšine sa líšia aj niekoľkonásobne. Vďaka hodnotám, ktoré obsahuje práve celozrnná múka, viete v mnohých prípadoch s prehľadom pokryť odporúčané denné dávky vitamínov a živín, ktoré by sme mali prijať. Môžeme si to ukázať na konkrétnom príklade – vitamíne B1. Denná odporúčaná dávka u žien so strednou fyzickou záťažou je 1,2 mg. V kilovom balení celozrnnej múky sa nachádza až 8,51 mg vitamínu B1. Tým pádom stačia dva krajce chleba vyrobeného z tejto múky a človek má pokrytú dennú dávku.

Kdežto v klasickej hladkej múke nájdeme iba 1,18 mg vitamínu B1. To znamená, že ak by si človek chcel pokryť dennú odporúčanú dávku tohto vitamínu, musí zjesť oveľa väčšie množstvo pečiva z bielej múky.

**Všimla som si, že pri dvoch celozrnných múkach je tiež dosť veľký rozdiel v množstve vitamínov a minerálov, čím je to spôsobené?**

Rozdiel je v tom, že jedna múka je hladká múka a druhá je polohrubá, t.j. na množstvo výživných látok v múke vplýva ešte aj mletie. Polohrubá je na tom lepšie ako hladká. Na množstvo vitamínov má tiež vplyv to, ako dlho je múka zomletá. Je to tým, že vitamíny obsiahnuté v múke postupom času oxidujú so vzduchom a je ich menej, takže platí – čím čerstvejšia, tým lepšia. Ako veľký problém vnímam aj nedostatok vitamínu B9 (kyselina listová) v bielej múke, ktorý je kľúčový, ak zápasíte s vysokými hodnotami homocysteínu v tele. To sa môže prejaviť najmä srdcovo-cievnymi ochoreniami. Zarážajúce je, že ročne takmer 55 % ľudí na Slovensku zomrie na srdcovo-cievne ochorenia, je to asi 2 krát toľko, ako na všetky druhy rakoviny spolu.

**O homocysteíne široká verejnosť veľa nevie. Viete priblížiť, aký môže mať táto látka na náš organizmus dopad?**

Homocysteín spôsobuje zápaly v žilách. Problém je v tom, že aj keď máte zápal, tak o tom neviete, lebo to nebolí. Trvať to môže aj 15 rokov, pokiaľ človek začne mať problémy s upchávaním ciev, a to preto, lebo cholesterol sa začne usádzať len v cievach, kde je zápal. Pokiaľ by ste mali zdravé cievy, tak by vám cholesterol neublížil. Nebolo by však tomu tak, ak by ľudia mali v tele dostatok vitamínov skupiny B. Práve vitamíny B6, B9 a B12 totiž dokážu v tele premeniť homocysteín na neškodnú aminokyselinu. Ide o aminokyselinu, ktorá sa tvorí v bunkách pri metabolickom procese a následne sa dostáva do ciev. Ak však nemáme dostatok vitamínov, a to najmä vitamínu B9, homocysteín sa nedokáže premeniť na inú, neškodnú aminokyselinu, a tým pádom poškodzuje cievy. V celozrnnej múke nájdeme takmer dvojnásobné množstvo vitamínu B9 ako v klasickej hladkej múke. Verím, že ak by sme všetci začali konzumovať výhradne produkty z celozrnnej múky, tak hlavne srdcovo-cievne choroby, ale aj ostatné civilizačné choroby, by sa veľmi výrazne znížili. Svetová zdravotnícka organizácia odporúča práve kvôli tomu pridávať vitamíny do múky. Pokiaľ by sme však konzumovali výrobky z celozrnnej múky, tak to nie je potrebné, lebo by sme ich tam mali tak, ako nám to „patentovala príroda“.

**Keďže srdcovocievne ochorenia lekári dnes nedokážu vyliečiť, tak sa natíska tiež otázka, či je príčinou len nedostatok béčkových vitamínov alebo aj niečo iné?**

Ďalšou príčinou je prílišná konzumácia živočíšnych bielkovín. Z nich sa totiž pri metabolickom procese v bunkách vytvára až 3 krát viac homocysteínu ako z rastlinných bielkovín. Aj väčšina výživových poradcov vám povie, že je treba konzumovať menej mäsa, ale je dobré tiež vedieť kvôli čomu. Dôkazom toho, že to takto funguje je aj to, že vegetariáni spravidla nemajú problém so srdcovo-cievnymi ochoreniami.

**Sú podľa vás aj ostatné vitamíny, ktoré nájdeme hlavne v celozrnnej múke, dôležité pre naše zdravie?**

Určite sú. Asi každý vitamín a minerál, pokiaľ ho máte nedostatok, tak vám spôsobí rôzne ochorenia. Odborníci vám kvôli tomu budú radiť, aby ste jedli pestrú stravu, aby vám nič nechýbalo, lebo asi neexistuje žiadna potravina,

| KOĽKO ŽIVÍN JE V AKEJ MÚKE? (mg/100g) | | | ODPORÚČANÁ DENNÁ DÁVKA (mg) |
|---|---|---|---|
| Živina | Biela hladká múka | Celozrnná múka špeciál | Ženy (35-62r.) stredná záťaž |
| Vláknina | 3 200 | 12 200 | 25 000 |
| Fosfor | 84,4 | 319,23 | 800 |
| Horčík | 19,77 | 107,92 | 300 |
| Draslík | 95,30 | 306,52 | neuvedené |
| Mangán | 0,53 | 3,87 | neuvedené |
| Meď | 0,14 | 0,39 | 1 |
| Vápnik | 17,34 | 30,12 | 1 100 |
| Zinok | 0,63 | 2,83 | 9 |
| Železo | 0,47 | 4,77 | 16 |
| Vitamín A | <0,001 | 0,004 | 0,8 |
| Vitamín B1 | 0,12 | 0,85 | 1,2 |
| Vitamín B2 | <0,1 | 0,23 | 1,4 |
| Vitamín B3 | 1,265 | 10,25 | neuvedené |
| Vitamín B5 | 0,39 | 1,13 | neuvedené |
| Vitamín B6 | <0,1 | 0,31 | 1,4 |
| Vitamín B9 | 0,02 | 0,04 | 0,4 |
| Vitamín E | 0,22 | 1,35 | 15 |

ktorá by obsahovala všetky výživné látky a ešte aj v pomere, ktoré potrebuje naše telo, aby mohlo byť úplne zdravé. Rôzne ochorenia sa dajú vyliečiť len tým, že telu dodáte práve tieto vitamíny a minerály, ktoré mu momentálne chýbajú, v dostatočnom množstve.

**Z rozborov vidíme, že podiel vlákniny sa takisto pri jednotlivých druhoch múk značne líši. Ako sa to v organizme prejavuje?**

Vláknina je v našom organizme skutočne dôležitá. Spomaľuje nástup sacharidov zo stravy do krvi. Ak sa sacharidy uvoľnia naraz, v jednej chvíli máte veľmi veľa energie a pankreas je až príliš zaťažený výrobou inzulínu, v druhej chvíli zas energia prudko klesne. Tieto prudké výkyvy môžu neskôr viesť až k zlyhaniu pankreasu. Ak však konzumujete potravu s dostatočným množstvom vlákniny, jednak sa lepšie zasýtite a takisto sa dlhšie budete cítiť sýty. Vláknina má tiež nezastupiteľnú úlohu pri čistení nášho tráviaceho traktu. Častou príčinou rakoviny hrubého čreva je nedostatočné čistenie tráviaceho traktu, a preto – čím sme starší, tým by sme mali konzumovať viac vlákniny, aby sme takýmto problémom predchádzali. Spomalenie trávenia, a tiež spomalenie vstrebávania sacharidov, je veľmi dôležité pre osoby, ktoré majú problém s nadváhou. Keď máme prebytok cukrov, tak sa ako energia v podobe tukov ukladá v tele. Takže dobrá rada pre tých, čo chcú schudnúť, je, že sa nepriberá z tukov, ale z prebytočných cukrov, ktoré sa v tele menia na tuky a takto ukladajú energiu pre telo do zásoby. Pokiaľ konzumujete potraviny s vysokým podielom vlákniny, tak sa vaše trávenie a rýchlosť, akou sa cukry z potravy dostanú do krvi spomalí a energiu budete využívať postupne a vaše telo sa vám za to odvďačí. V klasickej bielej múke nájdeme bytostne málo vlákniny, v priemere iba 3,2 %. Celozrnná múka Fresh exclusive obsahuje až 12,2 % vlákniny. Ide teda o štvornásobne vyššie hodnoty.

**Ľudí intolerantných na lepok pribúda. Vraj už okolo 10% ľudí majú problémy s lepkom. Aký je teda váš názor na celiakiu, ktorá je na vzostupe?**

Áno, veľa ľudí je intolerantných na lepok, ale aj tu by sme si mali uvedomiť, že problémom nemusí byť múka, ale problémom je biela múka. Je preukázané, že táto skupina ľudí lepšie znáša celozrnné výrobky ako výrobky z bielej múky, čo by tiež mohlo naznačovať, prečo je táto choroba v dnešnej dobe tak veľmi rozšírená, keďže takmer všetko, čo jeme, či je to chlieb, pečivo, cestoviny, pizza, oblátky, koláče, piškóty, kornútok na zmrzlinu, je vyrobené z bielej múky.

**Nájdu návštevníci siete potravín FRESH na pultoch vo vašich predajniach celozrnné produkty?**

Tejto téme sa intenzívne venujeme. Aj preto sme zaradili do predaja cestoviny a oblátky s 30 % podielom celozrnnej múky. Takisto už teraz môžu nájsť naši zákazníci na pultoch napríklad piškóty so zníženým obsahom cukru a tiež s podielom celozrnnej múky. Ponuku neustále rozširujeme. Nedávno sme na pulty zaradili nadštandardný chlieb Čertík, ktorý obsahuje vysoké množstvo vlákniny a vitamínov skupiny B. Taktiež sme začali s predajom nového rožku “Fresh plus”, ktorý je obohatený o pivovarské kvasnice, ktoré sú prirodzeným zdrojom vitamínov skupiny B. Tieto zdravšie potraviny predávame pod novou privátnou značkou s názvom Healthy Living. Všetky tieto produkty sú v súlade s naším Kódexom, ktorým sa riadime pri našich požiadavkách na zloženie výrobkov, ktoré komunikujeme našim dodávateľom, kde jedným z bodov je aj postupné nahrádzanie bielej múky vo výrobkoch celozrnnou. Zároveň chceme, aby tieto výrobky neboli drahšie ako ich variant z bielej múky.

**Veľa odborníkov radí jesť rôzne exotické orechy, ovocie , bylinky a podobne, aby sme boli zdraví. Aký je váš názor na to?**

Samozrejme, že je množstvo rastlín, ktoré môžu byť dobré pre naše zdravie, ale to čo tvorí minimálne ¼ nášho jedálnička, sú práve výrobky z múky a ryže. Pri ryži platí presne to isté ako pri obilovinách. Preto aj tu odporúčam kupovať si a konzumovať hlavne celozrnnú respektíve ryžu natural pololúpanú.

**Dozvedela som sa, že v rade Healthy Living budete zavádzať výrobky, kde bude pomer múky celozrnnej ku bielej 30% k 70%. Prečo práve takýto pomer a nie 100% celozrnná múka?**

Je to z 2 dôvodov: 1. U dodávateľov som zisťoval, že technologicky im tento pomer vyhovuje. Množstvo výrobkov nie je možné na linkách, ktoré majú vo výrobe, robiť zo 100% celozrnnej múky. Pri tomto pomere sa dá vyrobiť takmer všetko. 2. Druhým dôvodom je aj to, že ľudia, ktorí jedli doteraz výlučne výrobky z bielej múky, by mohli mať problémy pri 100 % celozrnných výrobkoch jednak s trávením a jednak s chuťou. Je preto dobré na to ísť postupne, aby sme si na to zase zvykli, ale naším cieľom do budúcna je postupne ponúkať výrobky aj s vyšším a tiež aj so 100 % podielom celozrnnej múky, aby si každý našiel, čo je pre neho najlepšie.

# Bazika pH+

PRAL -11

Bázická sušienka / Bazická sušenka

Sušienky plnené figovou náplňou 65g

Sušienky plnené slivkovou náplňou 65g

Produkt sladený fruktózou | Neobsahuje laktózu (mliečny cukor) | Obsahuje kyselinu listovú | Bezgluténová potravina

## Horčík

427 mg v 100g sušienky (slivka)
465 mg v 100g sušienky (figa)

Skratka PRAL pochádza z angličtiny a znamená „potential renal acid load" = potenciálna kyselinová záťaž obličiek (ako sa dokážu obličky vyrovnávať s kyselinami v tele). Pri udávaní hodnoty PRAL sa používa jednotka merania miliekvivalent (mEq). Jeden mEq zásady (-1mEq) môže byť pritom vyvážený jedným mEq kyseliny (+1mEq).

PRAL hodnoty sú opatrené záporným (-) alebo kladným (+) znamienkom. Negatívne hodnoty platia pre nadbytok zásad, kladné pre nadbytok kyselín.

Stres, chronické pracovné vypätie a jednotvárna nezdravá strava predstavujú faktory, ktoré naše telo môžu dotlačiť do bodu úplného kolapsu. V prípade, že tento stav je chronický, môže viesť k poruchám látkovej výmeny a prekysleniu organizmu. Zoslabnutý a prekyslený organizmus nepracuje tak ako má, človek stráca schopnosť vyrovnávať sa so záťažou spojenou s každodenným životom, schopnosť koncentrovať sa a stáva sa náchylným na choroby a infekcie, ktoré môžu mať ťažší priebeh ako u zdravých ľudí. Nutričná biológia dlhodobo poukazuje na to, že strava bežného človeka je v súčasnosti do značnej miery kyselinotvorná. Bazická sušienka Vám preto môže pomôcť vyrovnávať kyslé prostredie organizmu svojou vysokou PRAL hodnotou (-11), ktorá je vypočítaná z jej zásaditého zloženia a pridaného horčíka vo forme organických solí - citrátu.

Výrobky je možné kúpiť:
*dm drogerie markt *TESCO SR *vo vybraných prevádzkach Billa
*COOP Jednota *Maloobchodná sieť
*Obchody zdravej výživy *Lekárne

# Bezlepková bagetka s tapenádou z čiernych olív

**Tapenáda**
130 g čiernych olív / vykôstkovaných /
1 PL kapary
2 strúčiky cesnaku
1 PL olivového oleja
1 PL citrónovej šťavy
2 PL petržlenovej vňate
Soľ, čierne korenie
1 PL sušených rajčín / nemusí byť /

**Bezlepková bagetka**
Olivový olej na potretie bagetky
Rajčiny
Poľný šalát
Petržlenová vňať na ozdobu / nemusí byť /

Všetky suroviny na tapenádu zmiešajte, vložte ich do mixéra a rozmixujte nadrobno. Bagetku potrite olivovým olejom, obložte šalátom, navrstvite tapenádu, čerstvé rajčiny, prípadne petržlenovú vňať. Z tejto dávky pripravíte 4 stredne veľké bagetky. Tip: Tapenádu môžete servírovať hosťom ako jednohubky, v tom prípade zmes rozmixujte tyčovým mixérom dohladka a dávku zdvojnásobte.

**www.patincatsomekitchen.com**

Tefal®

# Domáca pekáreň PF 2208

Pečenie bez kompromisov
3 BEZLEPKOVÉ programy
3 programy pre FITNESS pečenie

# Pripravte si plný pohár vitamínov. S úsmevom

Uponáhľaná doba nastolila trend rýchlych vitamínov. Úprimne si odpovedzte, nájdete si čas s chuťou sa zahryznúť do jablka či mrkvy? Ak nie, skúste žiť zdravo a pripravte si lahodné nápoje, či smoothies plné vitamínov v priebehu pár minút. S kvalitným odšťavovačom využijete až 90 % spracovaného ovocia a zeleniny a získate tak pre seba a blízkych poháre plné zdravej pochúťky.

## Dezert trochu inak

Po výdatnom obede sa nám žiada ešte čosi navyše. Sladké pokušenie, dezert. Nemusí to vždy byť len kalorický koláč či zmrzlina. Vyskúšajte aj niečo iné, rovnako chutné a navyše zdravé. Zdraviu pristanú vitamíny a ich najlepším zdrojom je príroda. Ovocie a zelenina v akejkoľvek forme dodajú telu potrebné látky, či už vitamíny, minerály alebo vlákninu. Pohár čerstvo pripravenej šťavy uhasí smäd a môžete si na ňom pochutnať rovnako dobre ako na čokoláde alebo pudingu.

## Do poslednej kvapky

Aby ste zužitkovali z ovocia a zeleniny čo najviac, vyberajte odšťavovač starostlivo. Philips Micro Juicer z Avance Collection poseká, rozdrví a odšťaví ovocie a zeleninu do poslednej kvapky. Vďaka unikátnej technológií získate až 90 % šťavy, takže odpad, ktorý odšťavovač vyprodukuje, je takmer suchý. Vyťažíte tak zo surovín maximum  len s minimálnym úsilím. Ak chcete nápoj ozvláštniť zdravými semienkami či orechmi, žiadny problém! Philips Micro Huicer si hravo poradí aj s nimi. Rozomelie ich a vášmu nápoju dodá to pravé, orechové.

## Zdravé, chutné a praktické

Ak ste odšťavovať zamietli kvôli nedostatku miesta v kuchyni, je tu dobrá správa. Tento odšťavovač má štíhle telo, preto na kuchynskej doske nezaberie veľa miesta. Tiež je to výhodné pri jeho uskladnení v čase, keď ho nevyužívate. Stabilitu na akomkoľvek povrchu mu dodávajú malé gumené podložky na spodnej strane, vďaka ktorým stojí pevne na svojom mieste.

Aby ste si nápoj mohli vychutnať okamžite a bez zbytočného zdržiavania sa, Philips Micro Juicer HR1897/30 je vybavený funkciou Quisk Clean. Neobsahuje sitko a všetky potrebné časti sú odnímateľné, s hladkým povrchom. Na jeho očistenie vám preto stačí prúd vody a v priebehu pár sekúnd je po práci.

Hoďte starosti za hlavu, odšťavovanie nikdy nebolo jednoduchšie, rýchlejšie, čistejšie a efektívnejšie. S Philipsom máte zdravé pochúťky na dosah ruky a stále vám zostane dosť času pre vašu rodinu a sny.

# 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.

Krásno®

# EXTRA ÚRODA Z VALAŠSKA

BEZ LEPKU

## 97% VÝROBKOV JE BEZ LEPKU

Klobásovník

NOVINKA

## KRVAVNIČKY S POHÁNKOU BEZ LEPKU

Tradičný a pritom nevšedný. Pohánka je tradičná česká plodina s pestrým využitím. Krásno si ctí tradičné plodiny preto nájdete medzi širokou ponukou lahodných údenín tiež dva produkty s pohánkou – jaternice a jaternicovú kašu. Mlyn, ktorý do Krásna dodáva pohánku ju lúpe už od roku 1861 mechanickým spôsobom, pri ktorom nie sú znehodnocované vitamíny. Spojenie prospešnej pohánky s výbornou zabíjačkovou lahôdkou je skutočne nevšedná kombinácia, pričom vitamíny nie sú znehodnocované. Spojenie zdravej pohánky s výbornou zabíjačkovou lahôdkou je skutočne nevšedná kombinácia.

www.krasno.cz

Toskania.sk

# Bezgluténové cestoviny s chuťou talianska

www.toskania.sk

# McCain podporuje dobré chvíle

## aj tie bez gluténu

**Dobré momenty sú ako hranolčeky, 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, predsmažených v slnečnicovom oleji.

## Steak na rume s chrumkavým šalátom

- 1 balenie hranolčekov 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 zohrieva 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 hranolčeky 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 hranolčeky 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

Vitana®

Bez Lepku

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

žite s chuťou

www.vitana.sk, Vitana Slovensko

# Hamburgerové žemle bez lepku a vajec

**Ingrediencie**
- 4 dcl studenej vody
- 12 g kvasníc
- 70 g prirodzene bezlepkovej kukuričnej múky / maizeny / zemiakovej
- 130 g prirodzene bezlepkovej bielej ryžovej múky / celozrnnej ryžovej
- 150 g prirodzene bezlepkovej pohánkovej múky / cirokovej
- 1 čajová lyžička soli
- 15 g fiberHusk (skorocel indický)
- sezamové semienka na posypanie
- olivový olej na vytvarovanie
- studená voda na potretie

**Postup**
1. Vo väčšej miske zmiešame všetky suroviny okrem fiberHusk-u.
2. Miesime vareškou až nedosiahneme celistvé a hladké cesto.
3. Do vymieseného cesta pridáme fiberHusk a krátko premiešame.
4. Cesto zakryjeme potravinovou fóliou a necháme kysnúť na teplom mieste po dobu 1½ hodiny.
5. Po vykysnutí s pomocou olivového oleja vytvarujeme 6 guľatých hamburgerových žemlí bez lepku a vajec.
6. Hamburgerové žemle uložíme na plech vystretý papierom na pečenie.
7. Rukou žemle jemne pripučíme a jemne potrieme studenou vodou.
8. Nakoniec hamburgerové žemle posypeme sezamovými semienkami.
9. Hamburgerové žemle bez lepku a vajec pečieme pri teplote 225 °C po dobu 22 minút.

**Tip**: Pre ešte lepšiu chuť a jedinečný pôžitok, odporúčam upečené žemle nechať 15 minút vychladnúť, rozkrojiť, potrieť z vnútornej strany olivovým olejom a jemne opiecť (najlepšie na grile).

# Najchutnejšia ..bezlepková.. ponuka

McCafé

# MECOM GROUP 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 (EÚ) č. 828/2014 z 30. júla 2014 o požiadavkách na poskytovanie informácií spotrebiteľom o neprítomnosti alebo zníženom obsahu gluténu v potravinách boli nastavené dve základné kategórie potravín na základe obsahu lepku:

- potraviny označené nápisom „ Bezgluténový “, 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 gluténu“, môžu obsahovať max. 100 mg/kg hotovej potraviny. Takto označené potraviny obsahujú jednu alebo viacero zložiek zo špecificky upravenej pšenice, jačmeňa, raže a ovsa, 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 našich výrobkov pre bezlepkovú diétu testujeme v akreditovanom laboratóriu ešte pred uvedením každého výrobku na trh.

V súlade s Nariadením komisie ES č. Nariadením komisie (EÚ) č. 828/2014 slovom „bezgluténový“ alebo symbolom „preškrtnutého klasu“ označujeme iba tie výrobky, ktoré sme predtým laboratórne vyšetrili a ktoré vyhoveli kritériám stanoveným Nariadením ES.

Žite s nami bez lepku.

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

mecom
CISÁRSKE PÁRKY
97% mäsa
BERLÍNSKE PÁRKY
80% mäsa
SIBÍR SALÁMA
132g mäsa na 100g
BAJKAL SALÁMA
122g mäsa na 100g
BACON
85% bravčového boku
Premium
Vieme čo vám chutí .sk
mecom
Premium
QUALITY
VAŠA PRÉMIOVÁ CHUŤ
VYSOKÝ PODIEL MÄSA
BEZ LEPKU
AWARDED Superbrands SLOVAKIA 2014
AWARDED Superbrands SLOVAKIA 2015
AWARDED Superbrands SLOVAKIA 2016

# 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 mastné kyseliny, ktoré sa nachádzajú aj v rybom mäse blahodarne pôsobia na ľudský organizmus. Potvrdzuje 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?
Ryba Žilina je najstarším nepretržite fungujúcim výrobným podnikom na spracovanie rýb na Slovensku, s tradíciou od roku 1924. Tento podnik je najväčší výrobca rybacích a lahôdkových šalátov a patrí medzi najväčších 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 rybie 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 lepok 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%. V súlade s naším cieľom, poskytnúť spotrebiteľom najvyššiu kvalitu, pracujeme na nahradzovaní chemických konzervantov prírodnými konzervačnými látkami.

Všetky tieto pozitívne zmeny prichádzajú spolu s novým dizajnom. Tradičnú slovenskú pochúťku z rýb vhodnú aj pre celiatikov môžete odteraz nájsť v predajniach v novom „sfarbení". Pravá žilinská treska v majonéze, známa aj ako Treska slovenská, 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, známa ako Treska slovenská, je teraz ešte zdravšia – neobsahuje umelé sladidlo a nahradzujeme v nej chemické konzervanty prírodnými konzervačnými látkami.

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.

PRETO
RYBA ŽILINA

# Skvelé chutné šaláty bez lepku, *PRETO* vaše obľúbené!

Treska v majonéze Exklusiv
s feferónovým šalátom 145 g

Rybí šalát Exklusiv
v majonéze 140 g

Rybí šalát
v majonéze 140 g

www.rybazilina.sk

Treska slovenská

BERTO

1991

NAJVYŠŠIA KVALITA

# Familia šunka

**97 % PODIEL MÄSA**

VYROBENÉ RUČNE

## To najlepšie pre moju rodinu

Predstavujeme Vám ručne vyrábané šunky s 97% podielom mäsa a so zníženým obsahom soli až o 25%. Vychutnajte si v kruhu rodiny tie najdelikátnejšie plátky jemnej a vyváženej chuti, ktoré v sebe nesú tradíciu rokmi overeného poctivého mäsiarskeho remesla zo Záhoria. Dostupné aj v praktickom rodinnom znovuuzatvárateľnom 140 g balení. Všetky výrobky BERTO neobsahujú lepok, alergény a laktózu.

**Dostupné v sieťach predajní Billa a Tesco.**

- BEZ LEPKU
- BEZ ALERGÉNOV
- BEZ LAKTÓZY
- ZNÍŽENÝ OBSAH SOLI

www.berto.sk

# BERNARD
# BEZLEPKOVÝ LEŽIAK

CZ

BERNARD
Pivo

# Aké vitamíny najčastejšie chýbajú celiatikom?

Veľa celiatikov vie, že lepok, ktorý poškodzuje črevnú sliznicu, často bráni potrebnému vstrebávaniu nevyhnutných vitamínov a minerálnych látok do tela. Tento nedostatok môže viesť k ďalším závažným zdravotným ťažkostiam. Zhoršená absorpcia vitamínov a minerálov sa bohužiaľ nezriedka týka aj tých chorých, ktorí bezlepkovú diétu starostlivo dodržiavajú.

## Aké vitamíny a minerály teda celiatikom najčastejšie chýbajú?

**Vitamíny B, najmä B12**

**vitamín A**

**vitamín D**

**vitamín E**

**vitamín K**

**železo**

**vápnik**

**karotén**

**meď**

**kyselina listová**

**magnézium**

**selén**

**zinok**

V dôsledku toho sa môže u pacientov s celiakiou vyvinúť z nedostatku železa anémia, ktorej sa niekedy nedá ubrániť ani doplňovaním železa, ktoré je podávané ústne. Kvôli zníženej absorpcii vápnika a vitamínu D sa tiež u celiatikov často vyskytuje osteoporóza a osteopénia. Z týchto dôvodov je dôležité, aby pacienti s celiakiou boli pravidelne monitorovaní, aby sa zabezpečilo, že majú v tele správne množstvo vitamínov a minerálnych látok.

# PREBUDÍŠ V SEBE ŽIVOT

**BOŽSKÁ CHUŤ OBOHATENÁ O VITAMÍNY ODOŽENIE ÚNAVU A VYČERPANIE.**

## vitamín B-komplex

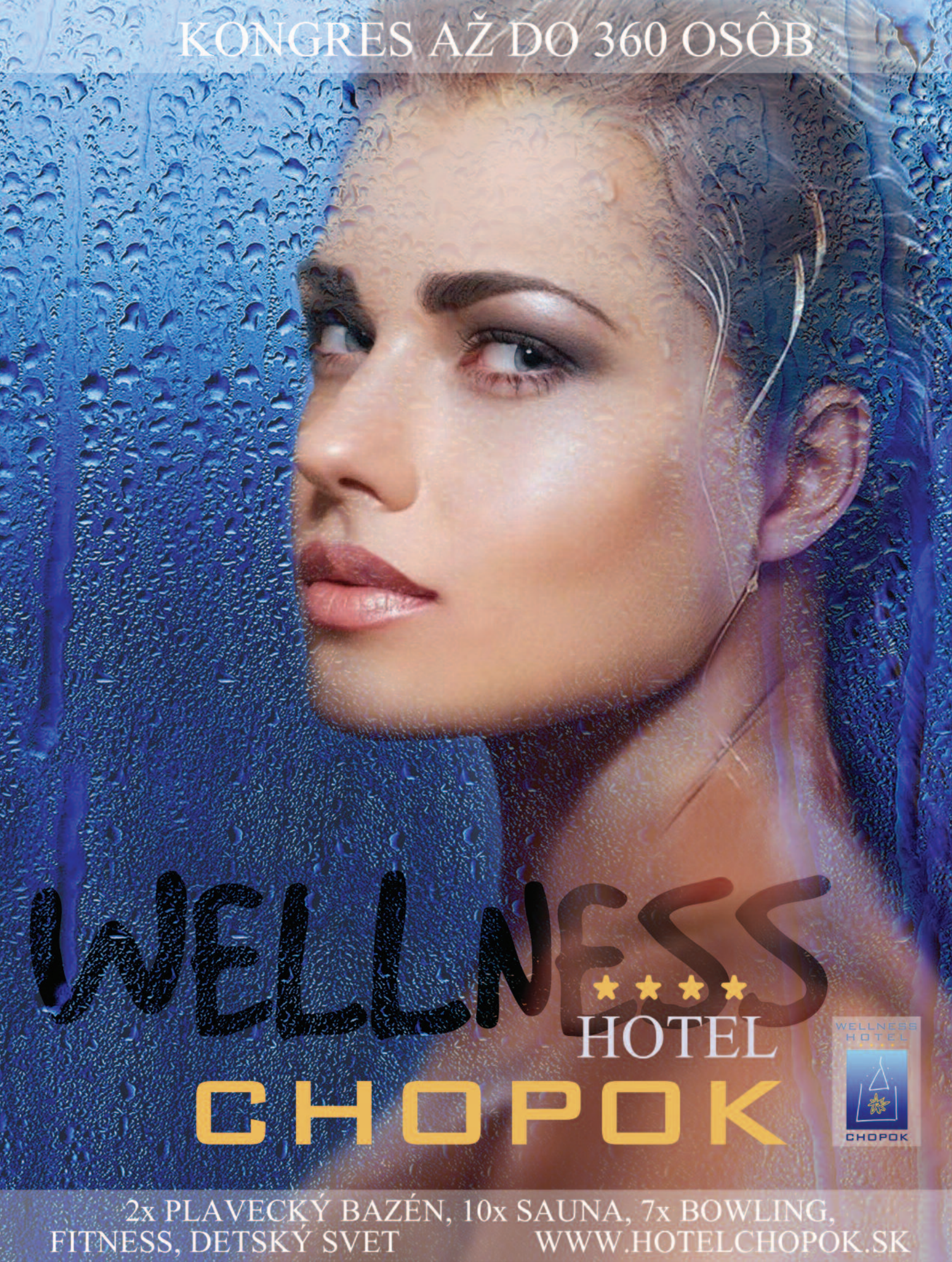
B3 B5 B6 B12

Jedna fľaša doplní dennú dávku vitamínu B.

**NOVINKA**
HROZNO
GRAPEFRUIT

Budiš
BOŽSKÁ CHUŤ

KONGRES AŽ DO 360 OSÔB



# WELLNESS

★★★★ HOTEL

# CHOPOK

2x PLAVECKÝ BAZÉN, 10x SAUNA, 7x BOWLING,
FITNESS, DETSKÝ SVET

WWW.HOTELCHOPOK.SK

# Som Cola z prírodných surovín.

Simply COLA

Cola od Red BULLu.

ČISTO PRÍRODNÁ.
ČISTO COLA.

redbull.sk/simplycola

# Malí celiatici a deti s nadváhou sú u nás vítaní

**Obezita** – jedno z najčastejších metabolických ochorení ľudstva, často prehliadané 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. Osobité 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, hepatopathie, 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 **kineziote-rapie, fyziatrických procedúr** zvyšujúcich metabolizmus organizmu a kalorický výdaj ( napr. minerálny kúpeľ, whirpool, 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, neprospievania, 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.

Doplnkom 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.

100% ŽIVÉ AKTÍVNE BAKTÉRIE

# NADÚVANIE, ŽALÚDOČNÉ KŔČE, HNAČKA ČI ZÁPCHA?

- **Zmierňuje nadúvanie a žalúdočné kŕče.**
- Pomáha pri Syndróme dráždivého čreva, Crohnovej chorobe, Ulceróznej kolitíde a iných zápalových črevných ochoreniach.
- Počas užívania antibiotík účinne pomáha obnovovať narušenú črevnú mikroflóru.
- Rýchlo a efektívne **pôsobí pri hnačke alebo zápche.**
- **SYMPROVE™** *nie je* vytvorený na mliečnom základe.

## VIAC SA DOZVIETE NA WWW.SYMPROVE.SK

NEOBSAHUJE LEPOK

NEOBSAHUJE LAKTÓZU

BEZ UMELÝCH FARBÍV

# Celiakia a pečeň

***Celiakia (CD) je autoimunitné, multi - systémové ochorenie vyvolané požitím lepku u geneticky predisponovaných jedincov, ktoré môže ovplyvniť akýkoľvek orgánový systém vrátane pečene.***

Môže teda existovať určitá súvislosť medzi pečeňovými ochoreniami a CD. Poškodenie pečene pri CD sa pohybuje od miernych pečeňových abnormalít až k závažným ochoreniam pečene. Ak by sme mali byť konkrétny, jediným mimo črevným prejavom CD, alebo pridruženým ochorením môže byť asymptomatické zvýšenie hladín pečeňových enzýmov, autoimunitná hepatitída (AIH), primárna biliárna cholangitída, primárna sklerotizujúca cholangitída (PSC), nealkoholické stukovatenie pečene až cirhóza pečene. Najčastejšie vyskytujúcimi sa pečeňovými ochoreniami asociovanými s CD sú primárna biliárna cirhóza, ktorej asociácia s CD sa pohybuje od 6 do 11% a autoimunitná hepatitída s asociáciou s CD 3 – 6 %. Asociáciu medzi týmito ochoreniami a CD môže do určitej miery vysvetľovať aj spoločná imunogenetická predispozícia k autoimunite, nakoľko rovnaké molekuly HLA triedy majú dôležitú úlohu v patogenéze týchto ochorení. Aj na základe toho sa vo všetkých prípadoch autoimunitných ochorení pečene, ako je AIH, OPS, PSC doporučuje vylúčiť najprv CD, nakoľko štatistiky v tomto prípade hovoria až o jej 3 - 7% výskyte. Pomerne častým ochorením pečene je aj steatóza, alebo stukovatenie pečene, kedy sa tuk hromadí v pečeňových bunkách, ale nedochádza v nich k metabolizmu ako za normálnych okolností. Steatóza môže byť spojená aj s CD, aj keď nie je jasné, či ide o príčinu, alebo následok. Vieme že chudý celiatik už nepredstavuje typický obraz CD, nakoľko počet obéznych celiatikov pribúda. Až u 10 - 20 % celiatikov, ktorí sú už nejaký čas na bezlepkovej diéte sa objavuje hypertransaminézia, metabolické zmeny v pečeni, čo sa môže pripisovať aj vysokému obsahu tukov v bezlepkových výrobkoch. Aj z toho dôvodu má význam monitorovanie hladín transamináz u priberajúcich pacientov s CD.

Pečeň funguje ako filter a továreň, kde sa spracovávajú všetky látky zachytené z krvi. Naša pečeň je miestom, kam smeruje prevažná väčšina toho, čo do svojho organizmu dodávate zvonku. Potraviny, lieky, aj vitamíny po prehltnutí prejdú pažerákom, krátko sa spracujú v žalúdku a ďalej pokračujú do tenkého a hrubého čreva. Tam sa z črevného obsahu vstrebávajú do krvi všetky potrebné, ale i škodlivé látky. Táto krv potom putuje práve do pečene. Niektoré spracované látky sa tu ukladajú do zásoby, ostatné pokračujú ďalej do krvného obehu a tak do celého nášho tela. Mechanizmus poškodenia pečene pri CD avšak nie je jednoznačne definovaný. Vieme povedať, že črevná priepustnosť je pri CD zvýšená. S tým teda súvisí aj zvýšená priepustnosť, vstup rôznych mediátorov - toxínov, antigénov, zápalových materiálov do portálneho obehu - krvi, čo môže hrať úlohu v zapojení pečene u pacientov s CD. Hoci dysfunkcia pečene sa vyskytuje nielen u pacientov s CD, ale aj pri iných ochoreniach, ako IBS ( syndróm dráždivého čreva ), ABKM ( alergia na bielkovinu kravského mlieka ), rôzne potravinové alergie a iné ochorenia, kde je zvýšená črevná priepustnosť, tieto s abnormalitami pečeňových enzýmov nesúvisia tak často, ako je tomu u pacientov s CD.

Väčšina pacientov s poškodeniami pečene spojenými s CD nemá žiadne príznaky alebo príznaky ochorenia pečene v čase diagnostiky, aj keď nešpecifické symptómy, ako je nevoľnosť a únava sú bežné. Citlivosť a špecifickosť každého prejavu je variabilná, ale kombinácia príznakov by mala vyvolať podozrenie na CD. Avšak, mierne až stredné zvýšenie sérovej hladiny AST alebo aj ALT je najčastejší a často jediný laboratórny prejav poškodenia pečene u pacientov s CD. Typicky sa zachytí ALT vyššie ako AST. Koreláciu medzi poškodením pečene a CD môže vysvetľovať aj pozitívna odpoveď týchto pacientov na bezlepkovú diétu a to v tom zmysle, že u týchto pacientov po nejakom čase na diéte dochádza k normalizácii sérovej hladiny pečeňových enzýmov, čo potvrdzuje aj množstvo vykonaných štúdií.

Pre pomerne vysoký výskyt pečeňových porúch pri CD, by hladiny pečeňových enzýmov mali byť hodnotené u všetkých pacientov v čase diagnostiky CD, nakoľko včasné rozpoznanie CD by umožnilo úplné zotavenie z pečeňových lézií a predídeniu komplikácií. Mierne pečeňové abnormality sú teda bežné u pacientov s CD a zvyčajne ustúpia na bezlepkovej diéte v priebehu 1 roka.

**MUDr. Marian Oltman, PhD.**
NZZ Gastroentero-Hepatologické centrum **THALION**
www.thalion.sk

# GlutenPrima

BIOMEDICA

## KEĎ JE LEPOK ŠKODLIVINA, VYPOMÔŽE GLUTENPRIMA

Určené pre osoby s intoleranciou na potraviny obsahujúce lepok

- Umožňuje lepšiu stráviteľnosť výrobkov a potravín obsahujúcich lepok
- Obsahuje tri enzýmy, ktoré napomáhajú štiepiť glykoproteíny lepku
- Vhodný tiež pre vegetariánov

Dávkovanie: Deti od 12 rokov – dávkovanie konzultovať s lekárom alebo lekárnikom. Dospelí 1 kapsula vždy na začiatku konzumácie potravín obsahujúcich lepok. Maximálna denná dávka 2 kapsule. Balení: 10 kapsúl alebo 30 kapsúl. Doplnok stravy.

K dostaniu vo všetkých dobrých lekárňach

www.glutenprima-laktoprima.eu

# LaktoPrima

10 000 ALU, FCC

BIOMEDICA

## KEĎ JE MLIEKO ŠKODLIVINA, VYPOMÔŽE LAKTOPRIMA

Určené pre osoby s intoleranciou na potraviny obsahujúce laktózu

- Umožňuje lepšiu stráviteľnosť mliečnych výrobkov a potravín obsahujúcich laktózu.
- Obsahuje enzým laktázu, ktorý napomáha rozkladu mliečneho cukru laktózy.
- Každá kapsula obsahuje 10 000 ALU, FCC jednotiek laktázy
- Vhodný tiež pre vegetariánov

Dávkovanie: Deti od 12 rokov – dávkovanie konzultovať s lekárom alebo lekárnikom. Dospelí 1 kapsula vždy na začiatku konzumácie mlieka, mliečnych výrobkov alebo potravín obsahujúcich laktózu. Maximálna denná dávka 3 kapsule. Balenie: 10 kapsúl alebo 30 kapsúl. Doplnok stravy.

K dostaniu vo všetkých dobrých lekárňach

www.glutenprima-laktoprima.eu

# Črevné baktérie majú pre nás mimoriadny význam

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 prečloveka, 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.

**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 znižovaniu 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

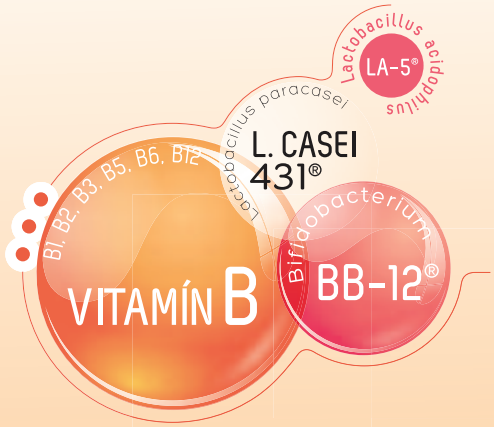
# floraliv®

VÝŽIVOVÝ DOPLNOK

## *prispieva k správnemu 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 $B_6$, $B_{12}$*
***Methocel® a fosfát sodný*

*Pozorne si prečítajte návod na použitie. floraliv® je zaregistrovaný ako výživový doplnok.*
*Všetky informácie použité v tomto materiáli sú v súlade s Návodom na použitie.* ***Dátum výroby materiálu:*** *február 2017.*

***Obchodné zastúpenie v SR:*** *Berlin-Chemie AG, Palisády 29, 811 06 Bratislava, tel.: 02/5443 0730, fax: 02/5443 0724, e-mail: slovakia@berlin-chemie.com*

SK-FLO-01-2017-V01-Visual
INZERCIA

# SLOVENSKÁ FARMA na Kysuciach vyrába slovenské kozie kolostrum a produkty zo sušeného kozieho mlieka obohatené o vitamíny

## Čo je kozie kolostrum?

Kozie kolostrum je prírodný produkt, ľudovo nazývané "mledzivo", tekutina zafarbená do žlta, ktorú produkujú mliečne žľazy kôz približne 48 hodín po pôrode. Najúčinnejšie je však **do 24 hodín po pôrode**. **Kozie kolostrum nie je možné laboratórne vytvoriť** a medzi odborníkmi sa nazýva **BIOLOGICKÉ ZLATO**.

## Kozie kolostrum od firmy Capramilk

- je to 100% kozie kolostrum
- odobraté cca do 2 hodín po narodení kozliatok
- je zo ***Slovenskej farmy*** priamo z Kysúc, nie je skupované z iných fariem
- je schválené Úradom verejného zdravotníctva SR
- kozy sa voľne pasú v čistej prírode
- kozliatka majú prirodzenou reprodukciou, 1x ročne
- kolostrum je spracované lyofilizáciou - vymrazovaním
- sú v kapsuliach, vhodné aj pre deti

## Tabletky zo sušeného kozieho mlieka 144 ks

**Fialové** - podpora imunity, alergie, prevencia nádorových ochorení, kardiovaskulárne ochorenia
**Modré** - menopauza, osteoporóza, štítna žlaza, anémia, tehotné, dojčiace ženy a deti
**Zelené** - ochorenia tráviaceho a zažívacieho traktu, cukrovka, zápcha, redikcia nadváhy
**Oranžové** - alergia, imunita, po liečbe antibiotikami, prostata, močové ústrojenstvo, onkologické ochorenia

## Kozie kolostrum pomáha

- na posilnenie imunity, alergie a astmy
- pri ochoreniach zažívacieho traktu a diabetes
- autoimunitné ochorenie
- lepšia funkčnosť srdca a ciev
- pri vírusových, bakteriálnych, plesňových a parazitných ochoreniach
- pri kožných ochoreniach, atopický ekzém, akné
- onkologický pacienti pri chemoterapeutickej a rádioterapeutickej liečbe
- pre tehotné a dojčiace ženy
- pri popáleninách, pri obnove buniek a tým urýchľuje obnovu tkanív

Distribútor pre Slovensko
Ing. Renáta Kozárová
mobil: 0905 319 211
firma.rolox@gmail.com

**www.pravekoziekolostrum.sk**

# Vitamíny Jamieson

– vitamíny

# bez lepku

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

**Doplňte si ich!**

## Pomoc pri celiakii a alergii na lepok

AWARD Superb SLOVA 2015 — AWARDED Superbrands SLOVAKIA 2016

výživové doplnky

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

quality assured 360 pure qualité assurée

z prírodných zdrojov
biologicky aktívne
klinicky testované

www.jamieson.sk

www.facebook.com/JamiesonVitaminy

Jamieson™
NATURAL SOURCES
Since 1922

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

**Žiadajte v lekárni!**

# Aké formy celiakie poznáme?

**Na základe klinického stavu a kompletných vyšetrení sa delí celiakia na aktívnu, silentnú (tichú), latentnú (skrytú) a potenciálnu (možnú). Všetky majú pozitívne autoprotilátky na celiakiu.**

• Podľa 46. metodického listu o racionálnej farmakoterapii a diagnostike sa **aktívna celiakia** delí ešte na klasickú s plne vyjadrenými gastrointestinálnymi príznakmi celiakie, s histologickými zmenami v črevnej sliznici. Väčšina pacientov s aktívnou celiakiou má však tzv. atypickú formu – s extraintestinálnymi príznakmi (mimočrevnými), ale pozitívnymi histologickými zmenami na sliznici čreva.

• **Silentná** (tichá) je charakteristická tým, že pacient nemá žiadne symptómy, ale má histologické zmeny na črevnej sliznici a má pozitívne autoprotilátky na lepok.

• **Latentná** forma je asymptomatická (bezprízнaková), nemá zmeny na sliznici čreva, ale má pozitívne autoprotilátky.

• **Potenciálna** forma príznaky môže mať i nemusí, v bioptickej vzorke čreva je zvýšený počet gama/delta intraepiteliálnych lymfocytov, autoprotilátky sú pozitívne.
Je potrebné zdôrazniť, že celiakia nie je choroba detí, z ktorej sa vyrastie. Je celoživotná, z čoho vyplýva, že aj liečba je celoživotná. Celiakia sa môže diagnostikovať aj u geriatrických pacientov. Literatúra dokonca udáva, že až okolo 20 percent pacientov je diagnostikovaných po šesťdesiatom roku života.

**Čo patrí medzi spúšťače choroby?**
Cereálne prolamíny – v pšenici je to gliadín, v jačmeni hordeín, v raži sekalín – sú dominantnými bielkovinami vo väčšine obilnín a sú spúšťačmi celiakie. Hlavnými triedami pšeničných prolamínov sú gliadíny a gluteníny. Tieto u predisponovaných (náchylných) jedincov spôsobujú na sliznici tenkého čreva zápalové zmeny. V dôsledku geneticky podmieneného enzýmového defektu sa uplatňuje ich toxický (škodlivý) efekt na výstelku slizníc, predovšetkým v tenkom čreve. Dochádza k patomorfologickým (chorobná zmena štruktúry) zmenám, k poškodeniu celistvosti (integrity) slizníc. To je signál na aktivovanie mechanizmov imunitného systému a nepozorovane sa rozbieha autoimunitný patologický (chorobný) proces pod obrazom rôznych klinických prejavov.

# Rýchlotest na zistenie celiakie

# NEZNÁŠANLIVOSŤ LEPKU

Opakujúce sa zažívacie problémy neznámeho pôvodu, nafukovanie alebo hnačka môžu byť spôsobené intoleranciou na lepok – bielkovinu, ktorá sa vyskytuje vo veľkom množstve potravín. Ďalšími príznakmi neznášanlivosti lepku môžu byt výrazný úbytok váhy, prejavy nedostatku živín alebo kožné ochorenia.

Pomocou domáceho testu **Veroval® „Neznášanlivosť lepku“** rýchlo a spoľahlivo zistíte, či sú vaše problémy zapríčinené neznášanlivosťou lepku, a môžete ich okamžite zmierniť zmenou stravovacích návykov. Stačí jedna kvapka krvi zo špičky prsta a desať minút vášho času. Ak áno, môžete sa poradiť so svojím lekárom, či by pre vás mohla byť vhodným riešením bezlepková diéta.

Rýchlotest na zistenie neznášanlivosti lepku bol vyvinutý tak, aby bol i pri domácom použití k dispozícii s presnosťou a spoľahlivosťou modernej diagnostiky. Je založený na zistení protilátok proti transglutamináze (IgA protilátky), ktoré sú známkou neznášanlivosti lepku. Tento test je vhodný na prvú diagnózu, ako aj na kontrolu v priebehu liečby. Pri bezlepkovej diéte IgA protilátky proti transglutamináze v priebehu niekoľkých týždňov zanikajú. Po 6 mesiacoch sa už protilátky nedajú dokázať. Štúdiami funkčnosti bola preukázaná presnosť testu 98 %.

Vykonanie testu nie je zložité. Všetko, čo potrebujete, sú čisté ruky, hodinky a rovný povrch stola. Na stanovenie a interpretáciu výsledku je nutné dôkladne si prečítať návod na použitie. Pred vykonaním testu je nutné porozumieť všetkým podrobnostiam.

**Z akých domácich testov Veroval® si možno vybrať?**
HARTMANN - RICO predstavuje na slovenskom trhu najširšie spektrum diagnostických testov pre domáce použitie. K už zavedenému CRP testu, ktorý sa používa pre rozlíšenie vírusovej a bakteriálnej infekcie, je k dispozícii deväť ďalších testov Veroval. Zdravotný stav vám tak môžu pomôcť overiť testy na Zistenie alergie, Neznášanlivosť lepku, Borélií z kliešťa, Zápal močových ciest, Nedostatok železa, Prevencia črevných ochorení, Prevencia žalúdočných ochorení, Cholesterol a Mužská plodnosť.

Viac informácií o domácich diagnostických testoch nájdete na webových stránkach http://veroval.info/sk-sk a kanáli YouTube spoločnosti HARTMANN - RICO, kde sú k dispozícii videonávody k jednotlivým testom.

**Ďalšími možnými spúšťačmi sú:**
• adenovírusové a rotavírusové infekcie

• perinatálne obdobie dieťaťa (neonatálna infekcia), obdobie pred narodením dieťaťa

• čas prvého zavádzania lepku do stravy.

**Prejavy**
Symptómy (príznaky) choroby sú rôzne, preto ani včasná a správna diagnostika nie je jednoduchá.

**Príznaky týkajúce sa tráviaceho traktu (klasické gastrointestinálne príznaky)**
Patria sem hnačky (u 70 – 75 percent pacientov), strata hmotnosti (u 44 – 60 percent), nafúknuté brucho (u 28 – 36 percent), vracanie (u 26 – 33 percent), znížený rast (u 10 – 40 percent), bolesti brucha (u 12 percent), zápcha (u 4 – 12 percent), nechutenstvo (u 8 percent), meteorizmus, čiže nafukovanie (u 5 percent), rekurentná (opakujúca sa), aftózna stomatitída (zápal ústnej sliznice), glositída (zápaly jazyka).

Medzi typické príznaky tejto choroby týkajúce sa tráviaceho traktu patrí hnačka so steaotoreou (tzv. "mastné stolice"). Stolica je bledá až šedá, „pláva na vode", ťažko sa zmýva z WC. Prítomná býva výrazná flatulencia (odchod plynov). Hnačky bývajú často epizodické, tzn. striedajú sa obdobia pokoja s útokmi nevysvetliteľných hnačiek.

Podľa veľkosti úseku postihnutého čreva dochádza aj k úbytku na hmotnosti, rôznym stratám mikro - a makronutrientov (živín) – bielkovín, železa, minerálov, stopových prvkov, vitamínov a podobne.
Na druhej strane jediným príznakom celiakie môže byť výrazná zápcha, teda poruchy vyprázdňovania!

**Príznaky mimo tráviaceho traktu (tzv. podozrivé symptómy)**
Patrí sem depresia, epilepsia, ktorá nereaguje na terapiu, periférna neuropatia, migréna, osteopénia, osteoporóza, zvýšená fragilita (lámavosť) kostí, porucha skloviny trvalého chrupu, myalgie (bolesti svalov), únavový syndróm, výrazný nepokoj dieťaťa, oneskorená puberta, infertilita (neplodnosť žien, ale aj mužov), edémy (opuchy).

Medzi ďalšie príznaky zaraďujeme abnormálne laboratórne hodnoty – elevácia transamináz (zvýšenie pečeňových testov), sideropenickú anémiu (málokrvnosť) nereagujúcu na liečbu, trombocytózu (väčší počet krvných doštičiek), predĺžený protrombínový čas (porucha zrážanlivosti krvi).

Špeciálnym druhom celiakie je Dermatitis herpetiformis Duhring – kožná forma celiakie. Pacient má v tomto prípade výrazné svrbivé vyrážky na predkoleniach, predlaktiach, ale často aj na iných častiach tela. Nemusí mať žiadne tráviace ťažkosti. Odoslaním pacienta na gastroenterologické vyšetrenie, správnou diagnostikou, nastavením na celoživotnú bezlepkovú diétu však dôjde k úplnému vyhojeniu kožných lézií.

MUDr. Jarmila Kabátová
www.npz.sk

EUROLAB LAMBDA

# Striktné dodržiavanie bezlepkovej diéty je kľúčom k Vášmu zdraviu

## Pomocou jednoduchých testov na domáce použite si viete overiť správnosť dodržiavania bezlepkovej diéty

### GlutenDetect

**- dôkaz prítomnosti lepku v stolici a v moči**
**- odhalí nedodržanie diéty**

- ✓ jediné testy na trhu, ktoré odhaľujú prítomnosť lepku vo **vzorkách stolice a v moči**
- ✓ sebamonitorovanie dodržiavania bezlepkovej diéty a detekcia **omylom požitého gluténu**
- ✓ **jednoduché a rýchle** – (výsledok do 15 minút)

**GlutenDetect Stool test** - detekcia gluténu v **stolici**, dokáže detekovať porušenie diéty v čase 2 - 4 dní od požitia potravín, alebo nápoja s obsahom lepku

**GlutenDetect Urine test** - detekcia gluténu v **moči**, dokáže detekovať porušenie diéty v čase 2 - 24 hodín od požitia potraviny, alebo nápoja s obsahom lepku

**K dispozícii sú aj testy pre profesionálne použitie v laboratóriu. Kontaktujte svojho lekára.**

### Striktné dodržiavanie bezlepkovej diéty

- zlepšuje kvalitu života, redukuje symptómy ochorenia a normalizuje stav črevnej mukózy
- redukuje riziko dlhotrvajúcich komplikácií (nutričný deficit, demineralizácia kostí, spomalenie rastu, obezita a periférna neuropatia)
- redukuje pravdepodobnosť vývoja lymfómov
- umožňuje odstrániť patologické vplyvy súvisiace s celiakiou (ženská infertilita, opakujúce sa potraty)

### GlutenTox Home

**- dôkaz lepku v potravinách, nápojoch a kozmetike**
**- odhalí aj neočakávaný lepok v potravinách**

Biomedal DIAGNOSTICS

- ✓ **jednoduchý a rýchly test** – (výsledok do 20 minút)
- ✓ odhalí aj lepok, ktorý je súčasťou **prídavných látok a konzervantov**
- ✓ zistí prítomnosť lepku v hodnote 20 ppm (minimálne 5 ppm)

Potravina je považovaná za bezlepkovú, ak obsah gluténu neprekročí 20 ppm (ppm - množstvo miligramov gluténu na kilogram potraviny)

**K dispozícii sú aj rýchle skríningové testy pre komerčné použitie - pre výrobcov a spracovateľov bezlepkových potravín, identifikujúce lepok v potravinách, nápojoch a na pracovných povrchoch.**

### Objednávky a informácie

**Eurolab Lambda a. s.**
**T. Milkina 2, 917 01 Trnava**
**tel: 033/5341 448-9**
**eurolambda@eurolambda.sk**
**www.eurolambda.sk**

EUROLAB LAMBDA

# Choroby súvisiace s celiakiou

Až dve tretiny celiatikov o svojej chorobe ani netušia! Možno preto, že netrpia typickými príznakmi ako nafúknuté brucho, vracanie či nechutenstvo. Lenže táto nevyliečiteľná choroba sa môže maskovať aj za osteoporózou či migrénou. Alebo dokonca za neplodnosťou.

Špeciálnu skupinu tvoria autoimunitné choroby, asociované (pridružené) choroby, syndrómy, u ktorých môže byť asociovaná celiakia (uvedené percentá pri jednotlivých chorobách vyjadrujú približnú asociáciu s výskytom celiakie).

**Autoimunitné choroby**
- Diabetes mellitus I. typ (cukrovka na inzulíne) u 3 – 12 percent pacientov
- autoimunitná hepatitída (zápal pečene) u 12 – 13 percent
- autoimunitná thyreoiditída (choroby štítnej žľazy) u 7 percent
- IgA nefropatia (choroba obličiek) – u 4 percent
- IgA deficit – nízka hodnota – u 2 – 8 percent
- juvenilná chronická artritída – u 1,5 – 2,5 percenta
- primárna biliárna cirhóza
- Sjögrenov syndróm
- autoimunitná trombocytopénia (nízky počet krvných doštičiek) a iné autoimunitné choroby

**Asociované choroby s celiakiou**
Nešpecifické zápalové choroby čreva, systémový lupus, polymyozitídy, vaskulitídy, iridocyklitída, sarkoidóza, cystická firbróza, schizofrénia, autizmus a iné choroby.

**Genetické syndrómy a choroby**
Patria sem Morbus Down (u 5 – 12 percent pacientov), Turner syndrom (u 2 - 5 percent), M. Williams (u 9 percent pacientov). U prvostupňových príbuzných pacienta s celiakiou býva 10 až 20 percentný výskyt celiakie.

Je potrebné upozorniť, že aj prítomnosť jedného z uvedených príznakov môže znamenať nediagnostikovanú celiakiu. Pacienti často aj niekoľko rokov navštevujú rôzne odborné ambulancie, užívajú veľké množstvo liekov, často sa nevyhnú práceneschopnosti, hospitalizácii. Nielen ich, ale aj zdravotné poisťovne a Sociálnu poisťovňu to stojí nemalé finančné prostriedky. Pacienta nezlepšujúci sa zdravotný stav často až invalidizuje!

**Celiakia sa zaraďuje vo väčšine publikácií do chorôb s obrazom „celiakálneho ľadovca“, ktorého dve tretiny sa nachádzajú pod vodou, a to sú vlastne nediagnostikovaní pacienti, ktorých je stále väčšina.**

MUDr. Jarmila Kabátová
www.npz.sk

BIO-F-JB-20-DEC/2016

Merck spol. s r. o., Dvořákovo nábrežie 4, 810 06 Bratislava

# BION3

Kombinácia 3 v 1 = tri bakteriálne kmene, vitamíny a minerály v patentovanej trojvrstvovej tablete. Bakteriálne kmene napomáhajú telu lepšie využiť vitamíny a minerály.
**VERNOSTNÝ PROGRAM** Bion3 garantuje odmeny a zadarmo balenia Bion3 každé 3 mesiace.
Viac info na **www.bion3vp.sk**

Bion je bezgluténový výživový doplnok.

CH-ISG-13-DEC/2016

# CEBION

**Cebion** (vitamín C) a **Cebion multi** (multivitamín) **kvapky** pre dojčatá a malé deti, **Cebion 2x multi sirup** s vitamínmi, minerálmi a inulínom pre deti od 1 roka, **Cebion Imunity+ tablety** na cmúľanie s vitamínom C, betaglukánom, extraktom z brusníc a kolostrom pre deti od 3 rokov prispievajú k správnemu fungovaniu imunitného systému.

# FEMIBION

Prvý originálny prípravok na Slovensku obsahujúci Metafolín - biologicky aktívnu, patentovanú formu folátu, ktorá je lepšie využiteľná ako samotná kyselina listová a vhodná pre všetky budúce mamičky. **Femibion** pomáha doplniť látky dôležité v období plánovania tehotenstva, v tehotentve až do ukončenia dojčenia.

Cebion a Femibion sú bezgluténové výživové doplnky.

Merck spol. s r. o., Dvořákovo nábrežie 4, 810 06 Bratislava

# Bulharský bacil a celiakia

## (Čo dokáže bulharské probiotikum)

Dedične podmienené autoimunitné ochorenie tenkého čreva – celiakia, vzniká na podklade neprimeranej imunitnej reakcie prejavujúcej sa ako neznášanlivosť na bielkovinu pšenice a ďalších obilnín, konkrétne na lepok.

Dedične predisponovaným ľuďom sa pri konzumácii hoci aj malého množstva potravy s obsahom lepku spúšťa chorobná imunitná reakcia, ktorá poškodzuje sliznicu tenkého čreva. Vnútorné steny čreva sa stávajú hladkými, črevné klky sa zmenšujú, niekedy až úplne chýbajú a sliznica sa stenčuje. V dôsledku týchto zmien má črevná výstielka značne zmenšenú plochu, čo narúša normálne vstrebávanie výživných látok. Súčasne vzniká zápal. Celiakia môže postihnúť ľudí kedykoľvek. Nie je raritou, ani ak sa odhalí v staršom veku.

### Typické prejavy

Najzávažnejším problémom ľudí s celiakiou je, že trpia podvýživou. Klinické prejavy závisia od štádia ochorenia a predovšetkým od rozsahu postihnutia tenkého čreva. Patria medzi ne hnačky, plynatosť, chudnutie, slabosť, únava, osteoporóza, ochorenia žalúdka a celkové neprospievanie. V prípade, že sa ochorenie objaví už v detstve v období rastu, aj poruchy rastu. Výnimkou nie je ani málokrvnosť, poruchy zrážania krvi, gynekologické, urologické, neurologické, prípadne aj psychiatrické poruchy. Celiatici môžu byť postihnutí aj ďalšími druhmi autoimunitných chorôb, napríklad autoimunitnými zápalmi štítnej žľazy alebo cukrovkou I. typu. Neliečení celiatici bývajú väčšinou chudí, bledí a menšieho vzrastu. Približne polovica z nich má navyše aj neznášanlivosť laktózy, mliečneho cukru.

V posledných rokoch sa vďaka dobrej diagnostike darí chorobu včas odhaliť a aj správne manažovať. Okrem bezlepkovej diéty a vylúčenia akejkoľvek potravy obsahujúcej lepok - čo je jediná kauzálna liečba celiakie, sa v zvládaní tohto ochorenia veľmi dobre osvedčili probiotiká a probiotické funkčné potraviny, výživové doplnky s vysokým obsahom špecifickej probiotickej kultúry **Lactobacillus bulgaricus**.

### Unikátne probiotikum pomáha zvládať celiakiu

Spojením tradície starých Trákov – pradávnych obyvateľov dnešného Bulharska, ktorých legendárna dlhovekosť sa spája s pravidelnou konzumáciou bulharského jogurtu s obsahom najstaršej probiotickej baktére Lactobacillus bulgaricus a moderných technológií – vznikol rad funkčných probiotických doplnkov výživy **BIOMILK a LAKTERA +**. Počas výrobného procesu fermentácie a lyofilizácie (sušenia) rozkladá unikátne probiotikum mliečne bielkoviny, tuky a aj mliečny cukor – laktózu. Preto sú tieto **výrobky bezlaktózové**. Ide o suché probiotické mliečne výživové doplnky obsahujúce miliardy živých buniek bulharského laktobacila a ďalších probiotík, aminokyselín a mastných kyselín. Navyše produkty obsahujú aj celý rad základných minerálov a stopových prvkov – vápnik, draslík, fosfor, železo, zinok, mangán, meď a síra. Tiež vitamíny A, B1, B2. a zvýšený obsah vitamínu D3. Vďaka tomuto špecifickému zloženiu dokážu produkty obsahujúce Lactobacillus bulgaricus s ostatnými zložkami výrazne pomáhať v množení našich probiotických bakterií, v obnovení normálnej mikrobiálnej flóry a aj priamo stimulovať imunitný systém. Dochádza k povzbudeniu produkcie fagocytov - bielych krviniek, ktoré pohlcujú nebezpečné látky, cuzie mikroorganizmy i mŕtve bunky organizmu. Zvyšuje sa tvorba interferónov, ďalšej časti imunitného systému, ktorá ničí a zabraňuje bujneniu vírusov. A rastie tiež množstvo cytokínov, ktoré kontrolujú zápalové procesy a koordinujú reakcie medzi bunkami imunitného systému.

Lactobacillus bulgaricus tak dokáže zastaviť vývoj rôznych patogénnych mikroorganizmov. Najvýraznejšie zo všetkých probiotických baktérií je v boji **proti rakovinovému bujneniu** v hrubom čreve. Obyvatelia Bulharska s tým majú dobré skúsenosti – v porovnaní s ostatnými obyvateľmi Európy trpia najmenej onkologickými ochoreniami postihujúcimi tento orgán. Keď k tomu prirátame schopnosť tohto probiotika bojovať aj s takými patogénami ako je **Helikobakter pylori** či baktérie spôsobujúce urogenitálne infekcie, lebo ako jediné probiotikum kolonizuje žalúdok a ženskú pošvu, jeho využitie je naozaj širokospektrálne. Dobrou správou pre celitikov je, že bulharské laktobacily vplývajú na **správnu aktivitu vrchnej vrstvy tenkého čreva**, lebo zamedzujú pôsobeniu toxických metabolitov - produktov látkovej výmeny a preto pomáhajú obnovovať vrchnú vrstvu tenkého čreva poškodenú neprimeranou imunitnou reakciou na lepok.

# DAFLORN - LACTOBACILLUS BULGARICUS

**Bulharská firma Daflorn Ltd. vyrába probiotické potraviny a výživové doplnky, ktoré obsahujú Lactobacillus bulgaricus a ďalšie baktérie kyslomliečneho kvasenia. Výrobky sú vyvíjané viac ako 30 rokov, experimentálne a klinicky testované na viac ako 4 000 pacientoch. V roku 2011 sa spoločnosti podarilo prvýkrát na svete izolovať Lactobacillus bulgaricus a Streptococcus thermophilus z čistej pramenitej vody v Bulharsku. Kmene sú majetkom Daflorn Ltd a sú patentovo chránené v USA .**

Lactobacillus bulgaricus a Streptococcus thermophilus sú jediné probiotické baktérie, o ktorých je prijaté zdravotné tvrdenie v Európskej únii, podľa nariadenia 432/2012 : Živé kultúry v jogurte alebo kyslomliečnych výrobkoch zlepšujú trávenie laktózy v prípade osôb, ktoré majú ťažkosti s trávením laktózy. Produkty musia obsahovať minimálne 10 na 8 spomínaných živých mikroorganizmov. Produkty Daflorn Ltd. spĺňajú tieto požiadavky.

## LACTOBACILLUS BULGARICUS CELIAKIA a LAKTÓZOVÁ INTOLERANCIA

*„Mám veľmi agresívne prejavy celiakie a všeobecne intolerancie na jedlo. Robia sa mi otvorené veľké rany a pľuzgiere, ktoré mi aj mesiac krvácajú. A pri požití napr. cesnaku, i len stopového množstva, dostanem silný anafilaktický šok. Preto mám veľký rešpekt a strach skúsiť niečo nové. Ale som neodolala ...najskôr som skúsila len tri zrniečka prášku Biomilk Colon. Potom som postupne pridávala, až som zistila, že ho môžem kedykoľvek, na lačno či po jedle. A nielen, že mi nerobí zle, ale naopak, robí so mnou zázraky! 12 rokov som nemohla jesť orechy ani hríby a po užití Colonu som opäť zakúsila tú slasť vrátiť sa ku týmto pamlskom :-). Za to som veľmi vďačná :-).“*

**WWW. DAFLORN. COM / SK WWW.BULGARICUS.SK +421 911 937 944**

**VYROBENÉ BIOTECHNOLÓGIOU, BEZ GMO A KONZERVANTOV**

# Zápal – tichý zabijak

Georges M. Halpern MD, PhD, profesor na Univerzite medicíny a výživy Kalifornia, hosťujúci tiež na Univerzite v Hong Kongu

**Zápal je tichý a zriedkavo známy zabijak, ktorý zabíja približne 1000 Austrálčanov každý týždeň formou chorôb srdca, tvrdí štatistika, ktorú vypracoval Austrálsky inštitút pre zdravie a zdravý životný štýl.**

Výsledky štatistiky srdcových chorôb v Austrálii sú hrozivé a neustále narastajú. Približne 3,67 milióna Austrálčanov trpí srdcovo-cievnymi ochoreniami, z ktorých 1,1 milióna má za následok práceneschopnosť. Za posledných desať rokov vzrástol počet srdcovo-cievnych ochorení o 18,2 %. Celkové náklady, ktoré vláda na ich liečenie vynakladá, sa podľa predpokladov zvýši na neuveriteľné čiastky, keďže populácia starne.

Súčasťou boja proti tejto očakávanej vlne nárastu srdcovo-cievnych ochorení je zameranie sa odborníkov na vysvetlenie úlohy zápalu ako príčiny chorôb srdca, diabetes, Alzheimerovej choroby a aj najobávanejšej hrozby zo všetkých – rakoviny. Kým vedci vypracovali obrovské množstvo publikovaných štúdií o nebezpečenstve chronických zápalov v organizme z aspektu ohrozenia zdravia, do laickej verejnosti táto skutočnosť prenikla iba málo. Pre väčšinu praktických lekárov sú možnosti boja so zápalom obmedzené ponukou prostriedkov ponúkaných sieťami farmaceutických producentov. Bezpečnosť týchto protizápalových farmaceutických produktov sa v priebehu posledných rokov do veľkej miery začala spochybňovať ako dôsledok mnohých zaznamenaných úmrtí z dôvodu vedľajších účinkov pri ich užívaní.

Pôvodný zámer prírody spočíval v užitočnosti zápalu. Predtým, než existovali antibiotiká, správna hygiena a bezpečná pitná voda, bol zápal jedným z obranných mechanizmov organizmu, ktoré našich predkov udržiavali nažive.

Dobrý imunitný systém je samozrejme stále životne dôležitý, ale keďže každá generácia žije v priemere dlhšie ako jej rodičia, narastá tým aj počet zdravotných problémov vo forme porúch obranných mechanizmov v organizme. Je potrebné pochopiť systém fungovania zápalu aby sme mohli pochopiť, ako sa tento systém môže obrátiť proti nám.

Predstavte si, že sa vám do prsta zapichla trieska a s ňou sa do tela dostali nepriateľské baktérie. Po tom, čo sa trieska dostane pod kožu, špeciálne „strážne“ bunky, ktoré sú rozmiestnené po celom tele, zalarmujú imunitný systém. Niektoré z nich začnú uvoľňovať chemickú látku zvanú histamín, čím spôsobia, že okolité kapiláry sa stanú priepustnými. To umožní malým množstvám krvnej plazmy, aby vytekala do okolitého tkaniva a tým spomalila postup nepriateľských baktérií. Medzitým iná skupina strážnych buniek, nazývaných makrofágy, začne protiútok a začne uvoľňovať chemické látky nazývané cytokíny a chemokíny, ktoré zvolajú biele krvinky, aby bojovali s infekciou. V priebehu niekoľkých minút miesto zaplavia biele krvinky, aby zničili baktérie spolu s akýmkoľvek poškodeným tkanivom. Problém nastáva vtedy, keď zápalový proces pretrváva a stane sa chronickým. Účinok sa mení a prehlbuje v tej časti organizmu, kde pôsobí.

Odborníci na liečbu srdca boli prví, ktorí spoznali úlohu, akú hrá zápal pri kardiovaskulárnych ochoreniach. Po celé generácie boli lekári vedení k tomu, aby sa na srdcové ochorenia pozerali ako na „inštalatérsky“ problém. Väčšina laikov doteraz takto chápe choroby srdca. Teoreticky sa tuk počas života ukladá v cievnom systéme kým ho neupchá natoľko, že zablokuje prísun krvi do srdca a nenastane infarkt.

Zložitá molekula, nazývaná LDL, alebo tiež „zlý cholesterol“, tvorila surovinu pre tieto zásoby tuku. Lekári sa zhodovali na logickom závere, že ktokoľvek s vysokou hladinou LDL cholesterolu má zvýšené riziko, že bude mať srdcovo-cievne ťažkosti.
Tu však bola definitívna trhlina v teórii. Približne polovica pacientov, ktorí utrpeli srdcový infarkt, nemala zvýšenú hladinu cholesterolu LDL. Ako sa zlepšovali zobrazovacie technológie, ukázalo sa, že najnebezpečnejšie vyzerajúce tukové škvrny nemuseli byť také veľké, aby znamenali ohrozenie života. Bolo jasné, že na príčine musí byť ešte niečo iné. Niečo muselo spôsobovať, že tieto škvrny vytvorili zhluky a zrazeniny, ktoré zastavili prívod krvi do srdca.

V deväťdesiatych rokoch začal byť Dr. Paul Ridker, kardiológ v Brighamskej nemocnici v Bostone presvedčený o tom, že tou silou, ktorá spôsobila upchatie ciev, bol zápal. Na overenie svojej hypotézy začal Dr. Ridker skúmať jeden z markerov chronického zápalu v organizme. Vybral CRP, C-reaktívny proteín, ktorý produkuje pečeň ako odpoveď na zápal. Počas akútneho ochorenia, ako je bakteriálna infekcia, sa hladina CRP zvýši z hodnoty 10 mg/l na hodnotu 1000 mg/l. Do roku 1997 Dr. Ridker a jeho kolegovia preukázali, že u navonok zdravých ľudí s najvyššími hladinami CRP bola až trikrát vyššia pravdepodobnosť vzniku srdcového infarktu v porovnaní s tými, u ktorých bola hladina CRP nízka. Lekári ešte stále skúmajú presný mechanizmus, ktorý spôsobuje vznik zrazenín. Existuje teória, ktorá má množstvo atribútov. Táto teória hovorí, že zvyšovaním hladiny LDL v krvi jeho časť presakuje do obalu koronárnych artérií. Makrofágy sú mobilizované a vstúpia do tkaniva kvôli zničeniu cudzieho materiálu. Ak cytokínové signály zvýšia zápalový proces namiesto toho, aby ho zvrátili, zhluk sa stáva nestabilným. To spôsobuje jeho prasknutie a upchatie cievy. Akákoľvek je už pravda v prípade procesov, ktoré sú do toho zapojené, úloha zápalu je tu nepopierateľná.

### Otázka znie – čo s tým vieme urobiť?

Federálna austrálska vláda spustila kampaň na podporu konzumácie jedál, ktoré sú bohaté na omega-3 mastné kyseliny a na obmedzenie spotreby trans-mastných kyselín. Jednoducho povedané, odporučila konzumovať viac morských rýb a živočíchov a súčasne obmedziť konzumáciu vyprážaných hranolkov. Za účelom podpory zdravia bola preukázaná konzumácia rybích olejov /lipidov/ ako prínos pre pacientov trpiacich na artritídu a astmu.

**Podľa najnovších výsledkov štatistických prieskumov, ktoré zhromaždil Austrálsky inštitút pre zdravie spolu s Nadáciou pre srdcovocievne ochorenia každoročne zomrie na kardiovaskulárne choroby až 50 294 Austrálčanov. V roku 2002 to predstavovalo 37,6 % všetkých úmrtí.**

Niektoré mastné kyseliny podporujú zdravie, iné vás zabíjajú. Napríklad trans-mastné kyseliny, ktoré sú také obľúbené u výrobcov polotovarov, je možné nájsť aj u vyrábaných potravín, ako je margarín. Vôbec nie je prehnané, ak takéto kyseliny nazveme „infarktom v škatuľke“ vzhľadom na účinok, aký majú na hladinu cholesterolu LDL. Existuje množstvo výsledkov medicínskeho výskumu, ktorými môžeme podložiť takéto tvrdenie. Austrálčania denne konzumujú trans-mastné kyseliny často bez toho, aby si uvedomovali, čo svojmu zdraviu spôsobujú. Tieto kyseliny sú v sušienkach, čo si dáte ráno ku káve až po hranolky, ktoré máte na obed.

Môžete nasledovať rady austrálskej vlády a konzumovať viac rýb, ale museli by ste ich skonzumovať obrovské množstvo, aby sa vaše zdravie výrazne zmenilo. Reálne vzaté, pokiaľ neprejdete na tradičnú diétu Eskimákov alebo japonských rybárov, vplyv potravinárskeho konzervačného priemyslu neoslabíte. Keď je v Austrálii tichý deň, takmer je počuť tvrdnutie artérií. Nič nenahradí potrebu rozumnej diéty a telesného cvičenia, avšak existujú tiež látky, ktoré ponúka príroda a ktoré sú bez vedľajších účinkov, pričom sú účinnejšie, než lieky, vyrobené v laboratórnych podmienkach.

Najsľubnejšou z takýchto prírodných látok je zložka, extrahovaná z novozélandskej mušle, Slávky zelenej (Perna canaliculus). Olej z novozélandskej zelenej mušle obsahuje jedinečnú kombináciu morských lipidov omega-3 a omega-6, ako aj iné zložky, ktoré ho podľa výsledkov laboratórnych skúšok robia 200-násobne účinnejším, ako sú najlepšie rybie oleje.
Novozélandská mušľa nie je zázračným prostriedkom na všetky choroby, je však tým najlepším, čo doteraz lekárska veda doká-

zala ponúknuť. Ak sa chcete tešiť zo zdravia a z dlhého života, neváhajte s cvičením a rozumnou diétou, ale mušľa Slávka zelená môže byť dobrým štartom pre takúto zmenu.
Záujem vedcov o novozélandskú Slávku zelenú sa zvýšil po tom, čo si lekári všimli, že u pobrežných kmeňov novozélandských domorodých Maorov sa artritída vyskytuje vo výrazne níz-

kom počte a obyvateľstvo sa celkovo v dobrom zdravotnom stave dožíva vysokého veku. Maori prispievali k svojej dobrej zdravotnej kondícii denným konzumovaním surových zelených mušlí.

Od tej doby bolo publikovaných množstvo vedeckých prác o tom, že na udržanie dobrého zdravia je najlepšia konzumácia novozélandskej zelenej mušle.

Olej zo slávky zelenej sa získava patentovaným procesom extrakcie, ktorým sa stabilizuje mušľový materiál a potom za pomoci kvapalného kysličníka uhličitého sa za studena extrahujú lipidy. Jediným problémom oleja je jeho extrémna citlivosť. Aj najmenšie vystavenie vysokej teplote alebo vzduchu, teda oxidácii spôsobí, že terapeutické účinky oleja rapídne poklesnú. Preto stabilizácia a manipulácia v chlade sú pre tento materiál podstatné.

Na trhu sú dostupné rozličné mušľové prášky, avšak až doteraz si udržal overené terapeutické účinky jedine olej, vyrábaný a distribuovaný pod názvom Lyprinol. Na trhu je dostupný vo vzduchotesných kapsulách, do ktorých je plnený po zmiešaní s farmaceutickým olivovým olejom, a vitamínom E na prevenciu pred oxidáciou. Extrakt lipidovej frakcie mušle neobsahuje proteíny a je bezpečný na užívanie zvlášť pre tých, ktorí sú alergickí na mäkkýše.

**Počas niekoľkých rokov užívania a výskumu nebola na čistý extrahovaný olej z novozélandskej mušle zaznamenaná ani jedna alergická reakcia. Od začiatku 90-tych rokov sa realizovali rôzne klinické štúdie, ktoré preukázali, že stabilizované lipidové frakcie boli vysoko účinnými protizápalovými prostriedkami pre úľavu symptómov zápalových ochorení.** Prínosov novozélandskej mušle pre zdravie je mnoho. Nie sú však k dispozícii údaje, ktoré by preukazovali, že existuje účinok lipidových frakcií oleja na kardiovaskulárne ochorenia. Existuje však množstvo vedeckých dôkazov na preukázanie toho, že tieto lipidy patria medzi najúčinnejšie protizápalové prostriedky, akými súčasná medicína disponuje a že predstavujú alternatívu na liečbu artritídy a astmy. Bol to napokon zarážajúco nízky výskyt artritídy u Maorov, čo prilákal pozornosť vedcov k novozélandskej Slávke zelenej. Veľký diel trápenia artritídy je spôsobený zápalom postihnutých kĺbov. Dr. Michael Whitehouse z Nemocnice princeznej Alexandry v Brisbane uskutočnil in vivo štúdie artritídy u potkanov. Porovnával účinnosť Lyprinolu s inými protizápalovými a protiartritickými zložkami. Zistil, že po orálnom podaním má Lyprinol 93 až 97% protizápalové účinky. Žiadne iné z morských lipidov ani liečiv, napríklad Indomethacin, neboli schopné dosiahnuť takú účinnosť, ako Lyprinol.

Pre laika môže znieť nepravdepodobne, že zápal hrá dôležitú úlohu pri cukrovke, ktorej výskyt za posledné desaťročia v Austrálii narástol vďaka životospráve. Predtým, ako Dr. Frederick Banting so svojimi kolegami na Univerzite v Toronte v 20-tych rokoch izolovali inzulín, lekári sa snažili liečiť diabetes vysokými dávkami salicylátov, čo je skupina zložiek, podobných Aspirínu.

Aspirín, ako je známe, je protizápalový prostriedok.

Ako začali vedci v 90-tych rokoch venovať viac pozornosti zápalu, niektorí sa sústredili na vzťah zápalu k cukrovke a zistili, že medzi zápalom, inzulínom a tukmi existuje veľmi zložité prepojenie. Tuk, ktorý sa nachádza v strave a ukladá sa pod pokožkou obéznych ľudí, produkuje rovnaké zápalové cytokíny, aké sa tvoria imúnnymi bunkami pri boji s infekciami. Veda ešte musí presne definovať úlohu, akú zohráva zápal pri cukrovke , ale ako ukázala pôvodná liečba Aspirínom, lekári vedeli už pred viac ako sto rokmi, že stav cukrovky je možné zlepšiť podávaním protizápalových prostriedkov. **Je jasné, že účinný protizápalový prostriedok bez negatívnych vedľajších účinkov, ako je novozélandská mušľa, by mal byť pre liečbu diabetes prínosom**. Výskum, ktorý realizoval Dr. Steve Shoelson v Joslinskom Centre pre diabetes v Bostone ukázal, že správne načasovaný zásah do zápalového procesu, môže zvrátiť niektoré z účinkov diabetes. Niektoré z dostupných liečiv, predávaných na liečbu diabetes, ako Metformín, môžu byť účinné preto, lebo spomaľujú zápalový proces. Výskum sa tiež momentálne venuje vzťahu medzi zápalmi a Alzheimerovou chorobou. Prvé náznaky súvisu sa objavili, keď si lekári, ošetrujúci pacientov, trpiacich týmto ochorením všimli, že u tých, ktorí užívali protizápalové prostriedky z dôvodu artritídy, alebo srdcovocievneho ochorenia, bola tendencia vzniku Alzheimerovej choroby neskôr. Je potrebné uskutočniť ešte veľa v oblasti výskumu, aby sa dosiahli definitívne odpovede na mnohé otázky, ale prvé údaje ukazujú, že protizápalové prostriedky môžu pri znižovaní rizika vzniku Alzheimerovej choroby hrať významnú úlohu. Aby to však malo účinok, musí pacient začať s užívaním protizápalových prostriedkov v predstihu predtým, než sa zjavia prvé neurologické problémy.

Vedecké úvahy o úlohe protizápalových prostriedkov pri prevencii pred Alzheimerovou chorobou hovoria, že tieto prostriedky predchádzajú tomu, aby gliové bunky v mozgu pracovali bez kontroly. Úlohou gliových buniek je vyživovať a komunikovať s neurónmi. Majú sekundárnu funkciu, ktorá je podobná funkcii tukových buniek pokožky, ktoré produkujú zápalové cytokíny ktoré zhromažďujú dodatočné imúnne bunky. Predpokladá sa, že imúnny systém vytvára charakteristické doštičky a chumáče, ktoré sa tvoria v mozgu pacientov, trpiacich na Alzheimerovu chorobu ako poškodené tkanivo, ktoré musí byť odstránené. Ak je to tak, hrá zápal podstatnú úlohu pri progrese poškodenia mozgu, k akému dochádza u tejto diagnózy.

Každý, kto ošetroval dieťa, trpiace na astmu a pri záchvate lapajúce po dychu, by mal venovať pozornosť výskumu, ktorý sa venoval väzbe medzi astmou a zápalom. Zvlášť štúdii, ktorá sa zameriavala na účinnosť oleja novozélandskej mušle Lyprinolu pri liečbe astmy, ktorá preukázala podstatnú úľavu pre pacientov. Štúdiu realizoval Dr. Alexander Jemeljanov, profesor Kliniky na Lekárskej fakulte Univerzity Pavlova v Petrohrade. Správa o výsledkoch bola vypracovaná za spolupráce s profesorom Petrom J. Barnesom z Kráľovskej Bromptonskej Nemocnice v Londýne a publikovaná v máji 1999 v odbornom časopise European Respiratory Journal 2002. Štúdia preukázala, že pacienti, užívajúci Lyprinol, už po 30 dňoch potrebovali inhalátor o 50% menej. Títo pacienti zaznamenali výrazné zníženie počtu astmatických záchvatov a zlepšenie v objeme vzduchu, ktorý boli schopní vydychovať.

Azda najprovokujúcejšou oblasťou výskumu účinkov zápalov je oblasť rakoviny.

Už v roku 1860 tu existovali predpoklady súvisu. Ako prvý ho vyslovil patológ Rudolf Virchow, ktorý pozoroval, že tumory sa mali tendenciu vyskytovať v miestach chronických zápalov. Súčasná veda skúma možnosť, že zápal a mutácie sú vzájomne sa posilňujúce procesy, ktoré môžu zmeniť zdravé bunky na tumory. Predpokladá sa, že takzvané voľné radikály poškodzujú DNA buniek, čo vedie k ich postupnej malígnosti. Vedci skúmajú úlohu enzýmu, nazývaného cyklo-oxygenáza 2 (COX-2) pri vzniku rakoviny hrubého čreva. COX-2 je proteín, ktorý produkuje telo počas zápalu. Vedci zistili, že u pacientov, ktorí denne užívajú Aspirín, ktorý, ako je známe, blokuje COX-2, je menej pravdepodobné, aby vznikli predkarcinogénne polypy. Problém s Aspirínom je však ten, že môže spôsobovať vnútorné krvácanie. To je ďalší príklad toho, kde bezpečnosť a účinnosť novozélandskej slávky zelenej zaznamenáva jasnú výhodu pred produktmi farmaceutického priemyslu. Olej z mušle nespôsobuje vnútorné krvácanie, ani neovplyvňuje tvorbu krvných zrazenín, čo môže byť problém u iných morských lipidov. Vysoká účinnosť slávky zelenej však pre vedcov bola iba prchavým víťazstvom, kým v roku 1992 Dr. Henry Betts z Reumatologického laboratória pri Nemocnici kráľovnej Alžbety v Južnej Austrálii, ktorý spolupracuje s Kráľovským technologickým inštitútom v Melbourne, neobjavil niekoľko veľmi účinných zložiek v mušľovom extrakte. Zistil, že niektoré zložky v extrakte boli najúčinnejšími protizápalovými zložkami v jeho laboratóriu.

Trvalo ďalšie dva roky práce na presnom určení týchto účinných zložiek a vypracovaní patentovaného procesu extrakcie čistého lipidu z mušlí.

**Vedci zistili, že lipidový extrakt obsahuje jedinečné mastné kyseliny, ktoré znižovali zápal v organizme. Zistili tiež prítomnosť karotenoidov, ktoré cirkulujú v tele a odstraňujú voľné radikály a chránia organizmus pred oxidačným poškodením**. Niektoré kombinácie lipidov omega-6 a omega-3, extrahované z mušlí, modulujú zápalový proces. Všetky tieto látky sú pre naše zdravie rozhodujúce. Ovplyvňujú náš imunitný systém, cievny obehový systém a kĺby. Lipidové frakcie slávky zelenej sú podľa hmotnostného kritéria najúčinnejším známym protizápalovým morským olejom. Tajomstvo spočíva v jeho jedinečnom zložení. Slávka zelená má vlastnosti, ktoré neboli objavené v nijakom inom zdroji pochádzajúcom z mora.

Tnsl.: J. Beláková,
© Australian Bodycare 2006
Pharmalink International Australia

VITALITA
pre Vaše telo
KOMFORT
pre Váš organizmus
POHODLIE
pre žalúdok a trávenie
... predstavujú pohyb, vitalitu, radosť zo života...
patentovaný, výživový doplnok
KLINICKY OVERENÉ
Lyprinol
Stabilizovaný morský lipidový extrakt
s unikátnou kombináciou vzácnych Omega 3 - mastných kyselín
• ETA • EPA • OTA • DHA •
60 kapsúl
Perna canaliculus
Patented Marine Lipid Extract
VYSOKOČISTÝ A STABILIZOVANÝ
PCSO-524™ lipidový komplex
- optimálny výživový doplnok, patentovaný k starostlivosti o pohybový aparát, cievny systém, dýchanie, trávenie...
PCSO-524TM lipidový komplex - vo svojej aktívnej frakcii obsahuje jedinečnú kombináciu morských lipidov a extra podiel Omega-3 polynenasýtených mastných kyselín, vrátane OTA, ETA, EPA, DHA, ktorým sa pripisuje priaznivé pôsobenie v organizme celkove. Pre udržiavanie zdravia a povzbudenie, postačí Vášmu organizmu 1kps denne. Pre upokojenie nežiadúcich prejavov v organizme a zlepšenie celkového stavu, postačia 2-4 kps denne, čo je veľmi dôležité hlavne u ľudí s problémom znášanlivosti niektorých farmaceutických liečiv a ich vedľajších účinkov.
„Súčasťou boja proti vlne nárastu srdcovo-cievnych ochorení je zameranie sa odborníkov na vysvetlenie fungovania zápalu a následnej príčiny chorôb srdca, diabetes, Alzheimerovej choroby a tiež najobávanejšej hrozby - rakoviny. Problém nastáva vtedy, keď zápalový proces pretrváva a stane sa chronickým. Extrakt lipidovej frakcie mušle neobsahuje proteíny a je bezpečný aj pre ľudí alergických na mäkkýše."
PROF. G. M. HALPERN MD, PHD, Univerzita medicíny a výživy v Kalifornii a Hong Kongu
Žiadajte v lekárni, alebo navštívte • www.lyprinol.sk
Viac info a referencie na: • www.lyprinol.de • www.lyprinol.com

# Prečo potrebujeme enzýmy

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

**Význam biokatalyzátorov v organizme**

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

**Otec elixíru mladosti**

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

**ENZÝMY SA PODIEĽAJÚ NA:**

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

**Využitie enzýmov v medicíne**

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

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

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

**Zoznámte sa s Wobenzymom!**

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

# Wobenzym®

## Prírodné enzýmy proti zápalom, opuchom a poruchám imunity

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

## Prečo Wobenzym pomáha pri toľkých ochoreniach ?

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

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

## Ako Wobenzym správne užívať a aké balenie kúpiť ?

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

*Liek k vnútornému užitiu z prírodných zdrojov.*

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

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

# Intolerancia laktózy

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

**Tip:**

| |
|---|
| **Laktózu hľadajte pod pojmami:**<br>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:**<br>mliečna bielkovina, kyselina mliečna, baktérie kyseliny mliečnej. |

*mliečnych jedál!*

# a celiakia

## Je laktáza bezpečná?

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

Produkty LAKTAZAN sú schválené Úradom verejného zdravotníctva Slovenskej Republiky.

**Bližšie informácie:**

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

**AKCIA! ZDARMA!!!**

**Vyskúšajte si zdarma LAKTAZAN tablety!**

**Objednávam si 1 balenie LAKTAZAN 10 tbl.:**

Meno a priezvisko: _____

Adresa: _____

Podpis: _____

**Alebo**

internet: www.laktazan.com/test

infolinka: 0850 / 003 111

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

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

**Kanadský prírodný produkt**

**NATURAL**

**Pri problémoch spojených s intoleranciou laktózy**

# Laktazan

**Výživový doplnok s obsahom enzýmu laktáza**

*Pre zdravé trávenie mliečnych jedál!*

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

**BEZ LEPKU**

**www.laktazan.com**

# CELIAKIA - ďalšie užitočné informácie

**Laktózová intolerancia**

Väčšina pacientov trpí v čase stanovenia celiakie aj laktózovou intoleranciou (netoleruje mliečny cukor). Preto je potrebné upozorniť pacienta, aby vynechal na prechodné obdobie mlieko, a to nielen kravské, ale aj ovčie a kozie. Organizmus pri intolerancii laktózy prejavuje neschopnosť rozložiť mliečny cukor (laktózu) v dôsledku nedostatku enzýmu laktázy (väčšinou prechodnému). V takom prípade sa nerozložená laktóza dostáva do hrubého čreva. Tam sa rozkladá za vzniku plynných substancií (metán, vodík) a štiepnych produktov (kyselina mravčia, kyselina octová, formaldehyd), ktoré na sliznicu čreva pôsobia veľmi dráždivo. Dochádza k prejavom, ktoré sa začínajú po 30 – 90 minútach od vypitia plnohodnotného mlieka – nevoľnosť, zvracanie, nafukovanie, odchod plynov, hnačka, časté, riedke, vodnaté a kyslo zapáchajúce stolice.

Pacienta je vhodné podrobnejšie vyšetriť. Zrealizuje sa výdychový laktózotolerančný test. Je to nebolestivé vyšetrenie. Pacient vypije podľa hmotnosti určitú dávku vo vode rozpustenej laktózy a potom v určitých intervaloch „dýcha“ do prístroja, kde sa zaznamenáva hodnota tolerancie laktózy. V prípade pozitívneho výsledku sa pacientom odporúča konzumovať kyslé mlieko a mliečne výrobky vzniknuté fermentáciou mlieka a smotany. K dispozícii je aj bezlaktózové mlieko a bezlaktózové mliečne výrobky. Na trhu sú aj kapsule s obsahom laktázy (tráviaci enzým pre mliečny cukor), ktoré pacient užije po požití klasického mlieka a tak sa vyhne tráviacim ťažkostiam. Postupne tak, ako sa upravuje sliznica čreva, dochádza aj k tolerancii laktózy.

Ak by toto obmedzenie mlieka neprinieslo zlepšenie klinického stavu celiatika, je potrebné myslieť aj na alergiu na bielkovinu kravského mlieka. Tá sa vyskytuje len u 1 – 3 percent pacientov.

**Liečba závažných komplikácií**

• Celiakia je významná prekanceróza (stav predchádzajúci rakovine), avšak v prípade správneho dodržiavania bezlepkovej diéty je sledovaný pokles tohto rizika.

• Najčastejšou malignitou (zhubnosťou) býva non-Hodgkinov lymfóm, menej často karcinóm (nádor) tenkého čreva, pažeráka, hltanu.

• Menej častou komplikáciou je ulcerózna kolitída, kolagénová sprue, kolagénová kolitída.

• Samostatnou komplikáciou je refraktérna kolitída; ide o ťažkú villóznu atrofiu – vyhladenie slizničných výrastkov tenkého čreva, ktorá nereaguje na prísnu bezlepkovú diétu; u týchto pacientov sa realizujú opakované enterobiopsie z viacerých úsekov tenkého čreva a musia sa vylúčiť iné závažné, často aj onkologické choroby.

Tieto zdravotné situácie sa liečia na špecializovaných klinických pracoviskách. Musia sa zrealizovať aj špeciálne imunogenetické vyšetrenia; podľa ich výsledkov sa potom postupuje aj v terapii. Tu sa už v liečbe nasadzujú kortikoidy (hormonálne lieky), imunosupresívne lieky (lieky potláčajúce imunitné reakcie), dokonca ako sľubná možnosť sa ukazuje autológna transplantácia (autotransplantácia) hematopoetických buniek. Veľmi dôležitá je v týchto prípadoch aj nutričná podpora pacienta (dodávanie živín).

Ojedinele sa ako komplikácia, väčšinou v súvislosti s nedodržaním bezlepkovej diéty, vyskytuje celiakálna kríza. Takýto pacient sa tiež rieši na lôžkovom oddelení, musia sa podávať kortikoidy a postup je individuálny

podľa potreby korekcie vnútorného prostredia. Sledovanie pacientov na bezlepkovej diéte má na starosti gastroenterológ.

V úvode liečby dospelých pacientov sú potrebné častejšie kontroly. U pacienta sa sleduje nutričný stav, podľa laboratórnych parametrov sa koriguje deficit krvných parametrov. U klinicky stabilizovaného pacienta stačí kontrolné vyšetrenie raz ročne. U detí sa odporúča kontrola po 3 až 6 mesiacoch od začiatku bezlepkovej diéty. Vtedy gastroenterológ kontroluje hladinu autoprotilátok na lepok. Pri správnom dodržiavaní diéty dochádza k poklesu hodnôt týchto protilátok, postupne až normalizácii výsledkov. Znamená to, že pacient dobre dodržiava diétu. U klinicky stabilizovaného dieťaťa sa realizujú kontroly raz ročne. Všeobecný lekár pre deti a dorast, ale väčšinou pediatrický gastroenterológ, sleduje aj iné parametre v krvi, ako napr. krvný obraz, glykémiu, transaminázy (pečeňové testy) alebo mineralogram.

Každý pacient, či už detský alebo dospelý, by mal mať zrealizované denzitometrické vyšetrenie (vyšetrenie hustoty kostí), aby sa v prípade nálezu osteomalácie, osteoporózy (porucha tvorby kostí, zvýšená lámavosť kostí), nastavil na náhradnú liečbu.

**Ako ochrániť pred chorobou deti už v čase dojčenia?**
Materské mlieko je zmes bioaktívnych zložiek, ktoré ovplyvňujú stav imunity dieťaťa tým, že mu poskytujú tzv. pasívnu ochranu, ale na druhej strane podporujú vývoj a toleranciu zápalovej odpovede dieťaťa na rôzne faktory vonkajšieho prostredia. Postupné zavádzanie lepku u detí, ktoré sú stále dojčené, znižuje riziko celiakie v ranom detskom veku, ale pravdepodobne aj v ďalšom živote. V období 60. rokov 20. storočia došlo v európskych krajinách k rozvoju umelej dojčenskej výživy. Skracovala sa dĺžka dojčenia, odporúčalo sa skoršie zavádzanie umelej výživy do stravy dieťaťa vrátane podávania múčnych príkrmov do jedálneho lístka v období 2. – 3. mesiaca veku dieťaťa.

Celiakia sa prejavovala v tomto období už u malých dojčiat, pričom príznaky choroby boli často veľmi dramatické – v podobe celiakálnej krízy. Stav vyžadoval hospitalizáciu, kompletnú liečbu, často aj podávanie kortikoidov. Tento fakt viedol k vypracovaniu stratégie včasnej výživy dojčiat ako prevencie včasného rozvoja celiakie.

**Kedy sa odporúča zavádzať lepok do výživy?**
- Najskôr v 4. mesiaci života dieťaťa,
- najneskôr v 7. mesiaci života dieťaťa,
- neodkladať zavedenie lepku do výživy neskôr ani u rizikových detí (napr. u detí matiek s celiakiou).

Dôležité je pokračovať v dojčení dieťaťa aj v čase zavádzania lepku do stravy.

MUDr. Jarmila Kabátová
www.npz.sk


LACTO SEVEN®

Skladovanie pri izbovej teplote.
Výživový doplnok sa nesmie používať ako náhrada pestrej stravy.
Vitamín D prispieva k správnemu fungovaniu imunitného systému.

# Laktobacily pre malých aj veľkých

## Na imunitu

Finnish pharmaceutical quality since 1980

### 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.

Vitabalans Oy

November 2016

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

# Pomôžu uľahčiť život s celiakiou

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

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

## Gastroenterológovia radia vitamíny kombinovať

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

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

**Vitamín B3 (niacín)** – vitamín pevných nervov. Podieľa sa na látkovej výmene a pôsobí na dobré trávenie. Zároveň pozitívne ovplyvňuje nervovú sústavu, je nevyhnutný pre správnu činnosť nervových buniek. Odstraňuje výkyvy nálad, podporuje psychickú rovnováhu, dodáva chuť do života. Jeho vstrebávanie uľahčuje prítomnosť ďalších vitamínov B-komplexu.

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

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

**VITAMÍN D3** Pomáha riešiť symptómy prerednutia kostí pri osteoporóze. Bez jeho prí-

tomnosti sa totiž z krvi nevyplavuje vápnik ani fosfor a kosti nezískavajú potrebnú pevnosť. Ak má organizmus zabezpečený dostatok vitamínu D3, dokáže zvýšiť vstrebateľnosť vápnika až 4-násobne! V poslednom čase čoraz viac vystupuje do popredia aj nenahraditeľná úloha vitamínu D3 pri aktivácii imunitného systému. Vedci upozorňujú na súvis medzi nedostatkom vitamínu D3 a celým radom civilizačných ochorení, vrátane autoimunitných, ako sú diabetes, psoriáza, reumatoidná artritída čo Crohnova choroba!

Bez slnečného vitamínu D3 je imunitný systém neaktívny a poskytuje len malú alebo žiadnu ochranu pred napadnutím mikroorganizmami. S vitamínom D3 v krvnom riečisku sa T bunky, najdôležitejší článok imunitného systému „ozbroja" a začnú vyhľadávať votrelcov, ktorých zničia a z tela vylúčia. Deficit vitamínu D3 dokáže vynikajúco doplniť účinný prírodný vitamín D3 – cholekalciferol, ktorý firma Jamieson vyrába špeciálnou patentovanou technológiou z čistého lanolínu z ovčej vlny, z oviec chovaných na slnečných pasienkoch Nového Zélandu.

**BAKTERIÁLNE KULTÚRY** Napomáhajú osídliť črevnú sliznicu „dobrými" baktériami, ktoré zabraňujú premnoženiu hnilobných patogénnych „zlých" baktérií a podporujú zdravé trávenie. Prispievajú k udržaniu zdravia čreva a znovu obnoveniu poškodenej rovnováhy bakteriálnej mikroflóry. K najvýznamnejším „dobrým" baktériám patria laktobacily, ktoré produkujú dôležitú kyselinu mliečnu, bifidobaktérie a niektoré druhy streptokokov. Osídlenie črevnej sliznice „dobrými" baktériami, ktoré bránia „zlým" baktériám v nežiaducom premnožení, napomôže vylúčiť z organizmu jedy a vytvoriť podmienky na zlepšenie činnosti najdôležitejšieho detoxikačného orgánu – pečene. V súčasnosti výrobca prírodných vitamínov Jamieson obohatil ponuku lekární o Probiotikum 30-miliardové, ktoré je najsilnejším probiotikom z jeho ponuky. Napomáha udržiavať a obnovovať rovnováhu črevnej mikroflóry, pozitívne ovplyvňuje trávenie a reguluje ľahké gastroinestinálne ťažkosti, ako sú hnačky, nadúvanie či problematické vyprázdňovanie. Patrí mu dôležitá úloha pri detoxikácii čriev, vitamínovej syntéze a pri správnom fungovaní imunitného systému.

**ŽELEZO** Železo je všeobecne ťažko vstrebateľné a pri celiakii sa jeho využitie ešte viac zhoršuje. Výsledkom jeho nedostatku je málokrvnosť, ktorá má na svedomí zníženie fyzickej výkonnosti. Absencia železa sa prejavuje malátnosťou, pocitmi slabosti, trvalou únavou, nedostatočnou koncentráciou, väčšou vnímavosťou organizmu na infekcie, bledosťou. Železo je totiž kľúčovou zložkou krvného farbiva hemoglobínu a zodpovedá za viazanie kyslíka, ktorý červené krvinky dopravujú do tkanív. Ak pri tomto procese nastane porucha – dôjde k zníženiu počtu červených krviniek a hladiny hemoglobínu, do životne dôležitých orgánov sa dostane menej kyslíka a zároveň sa v nich hromadí veľké množstvo oxidu uhličitého. A práve jeho zvýšená hladina v organizme má na svedomí spomínané typické príznaky málokrvnosti.
Navyše niektorí pacienti preparáty železa horšie tolerujú – objavuje sa u nich zápcha alebo hnačka, tlaky v oblasti žalúdka či kovová pachuť v ústach, je vhodné siahnuť po špeciálnych prípravkoch s postupným uvoľňovaním do organizmu. Takýmto prípravkom je Železo s postupným uvoľňovaním, vyrobené patentovanou technológiou v laboratóriách kanadského výrobcu prírodných vitamínov Jamieson. Vďaka jedinečnému zloženiu tabliet vo forme mikrokapsúl umožňuje telu dopĺňať si železo postupne viac ako 8 hodín. Jeho výhodou je teda priebežné vstrebávanie, čo znásobuje jeho účinnosť.

**OMEGA-3 NENASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY** Udržiavajú mentálne i fyzické zdravie a vitalitu, priaznivo ovplyvňujú poznávacie schopnosti, zbavujú telo zápalov, posilňujú imunitný systém. Hrajú kľúčovú úlohu v životne dôležitých procesoch v našom tele, pomáhajú uľahčovať trávenie a vstrebávanie tukov organizmom. Vďaka protizápalovým účinkom sú prospešné pri mnohých chronických ochoreniach – tráviacich, srdcových, Crohnovej chorobe a množstve ďalších, ktorých spoločným menovateľom je zápal. Zlepšujú kvalitu slizníc, potláčajú bolesti pohybového aparátu. Štúdie potvrdili, že veľmi účinne znižovať zápal pomáha krilový olej Omega COMPLETE Jamieson Super Krill – olej získaný z antarktických kôrovcov. Vďaka obsahu vysokoúčinných antioxidantov, ako sú vitamín E, vitamín A, betakarotén a karotenoidy kantaxantín a astaxantín i svojej jedinečnej molekulovej štruktúre, ktorá transportuje omega-3 mastné kyseliny priamo do buniek, môže maximálne zredukovať potrebu užívania protizápalových liekov. Výskum priniesol jedinečný poznatok – antioxidačné vlastnosti omega-3 mastných kyselín v krilovom oleji sú v porovnaní s antioxidačnými účinkami omega-3 mastných kyselín v bežných rybích olejoch až 48-krát silnejšie!

# 30. konferencia AOECS

The Association of European Coeliac Societies - tiež známa ako AOECS - je zastrešujúca organizácia európskych národných spoločností celiatikov, ktorá má v súčasnej dobe 35 členských spoločností v celej Európe. AOECS reprezentuje ľudí, ktorí majú celiakiu alebo dermatitis herpetiformis (DH) a snaží sa spolupracovať s medzinárodnými organizáciami pre celiatikov po celom svete.

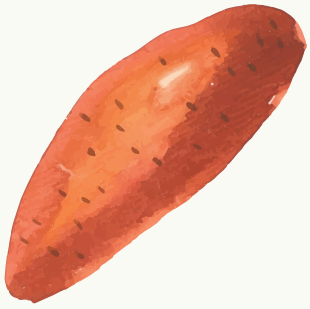
Organizácie 30. konferencie AOECS sa ujala poľská organizácia Polskie Stowarzyszenie Osob z Celiakia i na Diecie Bezglutenowej na čele s Malgorzatou Zrodlak. Konferencia sa niesla v duchu „Your diet, Your health“ (v preklade "Vaša diéta, Vaše zdravie"). Medzi najzaujímavejšie prednášky patrili témy "Aké množstvo lepku má vplyv na zdravie?" pri prednáške doktora Malasy a "Alkohol a lepok" v prednáške doktorky Swiaderovej.

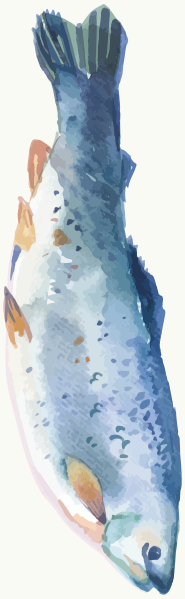
Problematika konzumácie alkoholu pri bezlepkovej diéte je často diskutovaná. Pre celiatikov platí zlaté pravidlo všetko s mierou. Tvrdý alkohol (vrátane destilátov ako whisky, gin, vodka) býva vďaka výrobným procesom z hľadiska bezlepkovej diéty povolený, pri správne vykonanej destilácii sa do výsledného produktu lepok nedostane. Problém nenachádzame ani u vína. V rámci prednášky však doktorka Swiaderová spomenula niektoré druhy ochutených destilátov, v ktorých je následným spracovaním lepok obsiahnutý. Hodnota lepku však neprekračuje množstvo lepku povolené legislatívou, a to 20 mg/kg, prípadne 100 mg/kg.

Počnúc júlom 2016 nastali zmeny v označovaní bezlepkových potravín. Do platnosti vstúpilo nové nariadenie komisie (EÚ) č. 828/2014. Medzi povolené tvrdenia, ktoré sa môžu objaviť na obaloch výrobkov, patrí označenie "bez lepku" a "veľmi nízky obsah lepku", pričom hranica pre maximálny obsah lepku 20 mg/kg, príp. 100 mg/kg zostáva nezmenená. Nariadenie sa venuje aj potravinám obsahujúcim ovos. Vo výrobku s označením "bez lepku" alebo "s veľmi nízkym obsahom lepku", nesmie obsah lepku v ovse prekročiť hranicu 20 mg / kg. Nariadenie ďalej povoľuje používanie sprievodných tvrdení ako "vhodné pre osoby s neznášanlivosťou lepku" a "vhodné pre celiatikov", prípadne "špeciálne pripravené pre osoby s neznášanlivosťou lepku" alebo "špeciálne pripravené pre celiatikov".

Súčasťou programu bola aj prezentácia CYE, pracovnej skupiny AOECS, Mirjam Eiswitrh spolu s Terezou Láškovou predstavili činnosť CYE za uplynulý rok a výsledky projektu zameraného na cestovanie s celiakiou. Na webovej stránke cyeweb.eu v sekcii TRAVEL NET nájdete aktualizované informácie týkajúce sa informácií o celiakii a bezlepkovej diéte v európskych krajinách, ktoré sa môžu hodiť pri cestovaní.

www.glutenfreeexpo.sk





# Gluten Free Expo

## Gluten Free Expo 2017
## Expo Center a.s., Trenčín

## 28—29 Apríl 2017

BEZLEPKOVÁ UDALOSŤ ROKA 2017

1. ročník medzinárodnej prezentačnej a predajnej výstavy s kongresom pre celiatikov a všetkých, ktorých zaujímajú nové trendy v potravinách, výrobky bez lepku a prirodzene bezlepkové výrobky.

Pravda · varecha.sk · ZDRAVIE · CELIAKIA.SK · Schär · Apetit · BezLepku.sk · NOVALIM

BioGaia®

ProTectis

# Riešenie prirodzenou cestou

ewopharma

## BioGaia® ProTectis

***Lactobacillus reuteri* Protectis**

**tablety s jahodovou a citrónovou príchuťou**

www.biogaia.sk

ALPHA MEDICAL

www.alphamedical.sk
call centrum:0850 150 000

# Preč s pochybnosťami o celiakii, otestujte sa!

## Máme pre vás všetky vyšetrenia potrebné na diagnostiku celiakie

**Pozorujete na sebe niektoré z týchto príznakov?**

- Všeobecné – chronická únava, stupňujúci sa úbytok hmotnosti, vypadávanie vlasov, bolesti kĺbov.
- Gastrointestinálne – chronická hnačka či zápcha, objemná stolica, nutkanie vracať či opakované zvracanie, chronická bolesť brucha, nadúvanie čriev.

Máte pocit, že príčinou môže byť intolerancia na lepok?

**Zbavte sa domnienok jednoduchým testovaním.**

Obráťte sa na svojho lekára alebo navštívte niektoré z našich odberových miest.

Vaše obavy z prípadnej celiakie môže potvrdiť, respektíve vyvrátiť jednoduchý odber krvi, z ktorého bude realizované imunofluorescenčné stanovenie protilátok proti endomýziu a stanoveniu protilátok proti tkanivovej transglutamináze v triede IgA a IgG metódou ELISA. Tieto vyšetrenia si môžete dať urobiť u našich zmluvných lekárov kedykoľvek ako samoplatca*, bez potreby návštevy špecialistu. Po porade s lekárom môžete využiť aj špeciálne genetické vyšetrenia.

*Definitívnym vyšetrením potvrdzujúcim diagnózu celiakie je endoskopické vyšetrenie s biopsiou čreva realizované v gastroenterologickej ambulancii.*

* Samoplatca hradí sumu za poskytnutie ním objednaných vyšetrení v plnom rozsahu, ak tieto vyšetrenia nie sú indikované lekárom zo zdravotného poistenia.

Najlepšia diagnóza je zdravie.

# Distribútor bezlepkových potravín

Čokoládový koláč

Škrob 175 g

Kakaový puding 120 g

Zmes na prípravu pizze 400g

Torta Margerita 400 g

Práškový cukor 125 g

Kakao 75 g

Čokoládový nápoj 100 g

Kuskus 375 g

VPSK s.r.o.

**Šoltésovej 1655/155, 017 01 Považská Bystrica**

**Obchodné oddelenie: 0944 096 500 - obchod@vpsk.sk**

pedon

Fiducia ben nutrita.

Karamelový krém 130 g

Lievance 130 g

Mriežkový koláč 400 g

Zmes na prípravu celozrnného chleba 500 g

Múka organická 250 g

Zemiakový škrob 250 g

Prášok do pečiva 80 g

Kakaová torta 400 g

Strúhanka 250 g

**www.bezlepkove-potraviny.sk**