

# Zakysané nápoje – co to vlastně pijeme?

V našem jídelníčku by určitě neměly chybět. Seznamte se s nimi blíže.

**Z**akysané nápoje jsou důležité pro správnou činnost střev, podporují imunitní systém a působí jako prevence osteoporózy. Jejich pití vám prospěje, pokud užíváte antibiotika, máte problémy s pleť, býváte vystaveni stresu nebo držíte dietu. Zakysaných nápojů existuje řada, liší se druhem použitých mikroorganismů, konzistencí a tučností. Podle typů použitých kultur (jogurtová, kefirová...) rozlišujeme druhy zakysaných nápojů. Rozdíl mezi nimi popsala Jiřina Ostrowská z jihočeské Madety.

■ **Kefír a kefirové mléko** – vznikají z mléka a kefirových zrn. Kefír působí příznivě na trávení, podporuje chuť k jídlu a je lehcě stravitelný. Kefirové mléko obsahuje méně kvasinek než kefír.

■ **Acidofilní mléko**, vyrábí kultura *Lactobacillus acidophilus*. Posiluje střevní mikroflóru, dodává organismu i vitamin B<sub>12</sub>. Chuť je výrazně kyselejší. Má podobné účinky jako kefír, vyrábí se v řadě ovocných příchuť.

■ **Zákys** vzniká kysáním mléka a smetanové kultury. Má probiotické účinky, pozitivně působí na střevní mikroflóru a zvyšuje obranyschopnost organismu.

■ **Kyška** je druh zákysu. Vzniká pomocí konkrétní smetanové kultury.

■ **Jogurtové mléko** se vyrábí z jogurtové kultury. Má nakyslejší chuť než smetanový zákys. Nejméně polovinu složení tvoří jogurt.

Nakyslý nápoj je nejen zdravý, v horkých dnech i účinně osvěží..



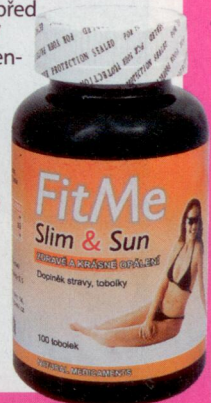
■ **Podmáslí** je vedlejší produkt výroby másla. V porovnání s mlékem má nižší podíl sušiny a vyšší podíl lecitinu. Má mírně nakyslou chuť. Je vhodné i pro lidi s poruchami jater, kvůli nízkému obsahu tuku se hodí také pro redukční diety.

■ **Syrovátka** vzniká při výrobě sýrů a tvarohů. Reguluje hmotnost, vysoký krevní tlak, zvyšuje imunitu. Syrovátka je nízkokalorická, obsahuje mnoho vitaminů a minerálů. Působí detoxikačně, snižuje hladinu cholesterolu, hodí se pro všechny, i pro těhotné ženy.

Je zřejmé, že ať si vyberete jakýkoli kysaný nápoj, nesáhnete vedle. Jen si pohlíďte, ať se jedná o čerstvý výrobek, tepelně ošetřené nápoje neobsahují živé kultury a zdraví prospěšný efekt tudíž postrádají. Skladovat se mají v lednici a podávat dobře vychlazené. ■

## Budte štíhlá a fit

Snažíte se shodit přebytečná kila, bojíte se letního sluníčka, chcete snížit hladinu cholesterolu? FitMe Slim & Sun chrání kůži před nepříznivým vlivem UV záření, urychluje a zintenzivňuje její opálení. Formuje a zpevňuje postavu, přeměňuje tuky v energii a současně chrání svalovou hmotu. Zabraňuje jo-jo efektu a celulitidě. Působí antioxidačně. Zlepšuje kvalitu kůže a fyzickou kondici. Seženete v lékárnách za 380 Kč/100 tobolek (měsíční dávka).



## Pro zdravé klouby

LitoZin® Forte je jediný přípravek na českém trhu, který obsahuje 100% přírodní aktivní látku z růže šipkové. Tato látka pomáhá udržovat zdravé a pohyblivé klouby a podporuje jejich správnou funkci. Inovované složení je obohaceno o vitamin C,



ktej přispívá ke správné funkci kostí a chrupavek. Nevykazuje žádné vedlejší účinky, je možné jej užívat dlouhodobě a bezpečně kombinovat s jinými přípravky. Doplněk stravy. Více info na [www.litozin.cz](http://www.litozin.cz)

Lázně vám pomohou i psychicky.



## Aby vás už kůže netrápila...

**L**upénka (psoriáza) je bolestivé chronické onemocnění, při kterém se na kůži objevují červené skvrny s odlupující se kůží. Nemocní se často cítí vyřazení ze společnosti, ač lupénka není nakažlivá. Život s ní je jako začarovaný kruh, mění negativně život pacienta (i jeho blízkých).

Lupénka postihuje kolem 2 % lidí a vyskytuje se stejně u obou pohlaví. Může vzniknout v jakémkoli věku, její podstatou je zrychlený a nesprávný proces rohovatění kožních buněk. Příčina dosud není známá.

Bývá dědičná, k propuknutí dochází, je-li tělo vystaveno stresu a bojuje s infekcí nebo škodlivinami – zejména z ovzduší nebo ze stravy.

Lupénku sice nejde vyléčit úplně, avšak vhodně zvolená léčba spolu s prevencí docílí zlepšení, zahojení či značného ústupu projevů nemoci. Jde však o dlouhodobý proces skládající se z medikamentózní léčby, diety, světloléčby a každoroční lázeňské péče. Proč lázně? Lázeňský lékař dokáže přesně podle potřeb pacienta, sladit celý proces léčby s fotote-

rapií, mastmi, léky a správnou dietou, aby měla celá kúra maximální efekt. Lázně navíc plní i tu funkci, že pomohou se správnými stravovacími návyky a celým léčebným rytmem.

Skvělé výsledky mají např. ve slovenských lázních Smrdáky, pouhých 80 km od Brna. Lázně vynikají sirovodíkovou minerální vodou, která dokáže lupénku, ale i ekzémy účinně „vymizovat“. Léčebný pobyt je plně hrazen většinou zdravotních pojišťoven v ČR. Více na [www.kupelesmrdaky.sk](http://www.kupelesmrdaky.sk).