



MUDr. Jana Jurkovičová, CSc.

odborníčka na zdravú životosprávu a členka Združenia pre zdravie a výživu.

? Pri vyšetrení krvi mi lekár objavil vyššiu hladinu kyseliny močovej a poradil mi, že mám piť višňovú šťavu. Nenašiel som však žiadnu výrobnú príamo z višní, len v bioobchode som našiel šťavu z koncentrátu. Má aj takáto nejaký účinok? Karol, Nová Baňa

Odstránia višne kyselinu močovú?

Kyselina močová sa vytvára v každom zdravom organizme v rámci prirodzenej obnovy buniek. Tvorí sa z nukleových kyselín uvoľňovaných pri zániku bunky, pričom vznikajú tzv. puríny, z ktorých postupne vzniká táto kyselina. Veľa purínov obsahujú aj niektoré potraviny (červené mäso, vnútornosti, ryby, mäsové vývary atď.), po ich nadmernej konzumácii sa tvoria v organizme väčšie množstvo tzv. exogénnej kyseliny močovej. Dlhodobá zvýšená hladina kyseliny močovej v krvi spôsobí, že sa začne usádzať najmä v kĺboch vo forme kryštálikov a spôsobovať bolestivý zápal, alebo sa z nej môžu tvoriť obličkové kamene. Ak sa ochorenie včas diagnostikuje, dôsledná nízkopurínová diéta ho môže dlhodobo udržať v bezpríznakovom štádiu. Okrem diéty sa odporúča dodržiavať aj pitný režim, nekonzumovať alkohol, udržiavať si primeranú hmotnosť a konzumovať potraviny, ktoré pôsobia priaznivo na hladinu kyseliny močovej. Patria k nim mlieko a mliečne výrobky a pozitívny účinok sa pripisuje aj konzumácii čerešní, višní, jahôd či zelerovej šťavy, hoci ich účinok nie je zatiaľ vedecky objasnený (predpokladá sa pôsobenie látok s antioxidantnými a protizápalovými účinkami). Tieto produkty sa odporúča konzumovať prednostne surové a čerstvé, prípadne mrazené či konzervované. V priemyselne spracovaných výrobkoch je otáznym obsah biologicky aktívnych látok. Na trhu je viacero výrobkov, prednosť treba dať 100% šťavam lisovaným za studena z čerstvého ovocia, pasterizovaným, bez pridaného cukru a konzervačných látok.

Vyskúšajte

V našich končinách môžete účinok Lopezovej papričky vyskúšať v novinke z lekárne GinkoPrim® HOT, ktorá obsahuje Ginkgo biloba, magnézium a kapsaicín, ktorý sa odporúča pre využitie energie v tele, ale aj efektívnejšie chudnutie. Okrem toho prehrieva končatinu, vplyva na koncentráciu, chráni funkcie mozgu, pozitívne vplyva na pamäť, prispieva k duševnej aktivite a má antioxidantné účinky.



Ako to tie celebrity robia?

Nejaké to kilečko navyše sa občajnému smrteľníkovi dá odpustiť, ale známe tváre by mali vyzeráť tip-top. Ako sa im to darí dosiahnuť?



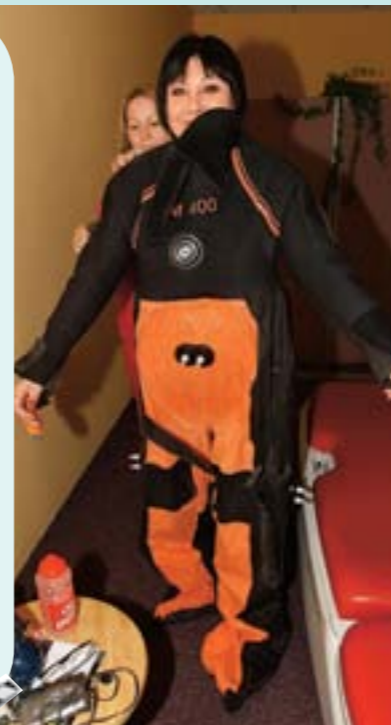
Kilá spaľuje papričkami

Len pred pár dňami ju magazín People vyhlásil za najkrajšiu ženu sveta, a už 41-ročná rodáčka z newyorského Bronxu prezradila tajomstvo svojej postavy. Speváčka a herečka **JENNIFER LOPEZ**, ktorá po narodení dvojčiek dosť pribrala, si k znovunadobudnutiu svojich neskutočných kriviek pomohla tabletami s obsahom extraktu čili. Zázračné papričky totiž vraj dokážu výrazne zrýchliť metabolizmus a spaľovanie. Prehltnutím jednej tablety, podľa jej slov, schudne toľko, ako počas 80 minút chôdze alebo 25 minút behu.



Odtučňuje v skafandri

Nie, nenakrúca sa pokračovanie známeho seriálu Návštevníci, v ktorom **DÁDA PATRASOVÁ** (55) stvárňovala uťonku Kátu. Do takéhoto skafandra sa oblieka len preto, aby zhodila prebytočné kilá. V pražskom Hypoxitúdiu Snella podstupuje zákroky s názvom Vacuum-massage a Hypoxitrainer. Prvý slúži na naštartovanie lymfatického obehu, a práve to sa deje vo vákuovom obleku, ktorý má v oblasti brucha, stehien a zadku štyristo vzduchových komôr. Hypoxitrainer, čo je podtlaková komora, zas vyzerá ako vajčko, uprostred ktorého je stacionárny bicykel. „A nenastáva jo-jo efekt,“ pochvaľuje si Dáda.



Kamerami k trvalej štíhlosti



V mladosti štíhla herečka **NADA KONVALINKOVÁ** (60) už niekoľko rokov nedokáže schudnúť. A to podľa vlastných slov vyskúšala všetky diéty na svete. Preto sa teraz rozhodla schudnúť pred očami celého národa. Prihlásila sa do šou Ste to, čo jete, ktorú vysielala televízia Prima, a pod vedením drsnej doktorky Kateřiny Cajthamlovej, ktorá jej ušila redukčný program priamo na mieru, už začala strácať prvé kilogramy. „Šokovalo ma, keď mi povedali, že málo jem. Zostavili mi jedálny lístok, kde je toľko jedla, že jem stále,“ prezradila herečka. V polovici nakrúcania mala dole už vyše päť kilogramov a dúfa, že schudne aspoň raz toľko.



Veľa vody a málo príloh

Do svedomia si vstúpil aj **IVAN VOJTEK** (49). S pomocou poradkyne pre výživu Milady Dobrotkovej sa mu podarilo za tri mesiace schudnúť 21 kg – zo 115 na 94 kg. Nebolo to však »zadarmo«. „Musel som poslúchať ako prváčik v škole,“ prezradil v markizáckej relácii Reflex. Z jedálneho lístka musel vyškrtnúť všetky prílohy, teda ryžu, zemiaky, cestoviny aj biele pečivo, »stopku« dostalo aj bravčové mäso, sladkosti či alkohol. „Jedol som veľa ovocia, zeleniny a vlákniny,“ prezrádza herec. Dôležitý bol aj pitný režim, pomocou ktorého sa kyslé prostredie v tele menilo na zásadité, a práve to pomáhalo pri odbúravaní tuku. „Človek by mal denne vypíť toľko ml vody, koľko je jeho hmotnosť vynásobená číslom 28,“ prízvukuje Dobrotková.



SÚŤAŽ RYTHMUS ŽIVOTA

Atraktívny balíček pre batolátá

Nová mliečna výživa Nestlé Junior mlieko Bifidus 1+ bola vyvinutá podľa nárokov batoliat vo veku od jedného roka. Obsahuje 13 základných vitamínov, železo, vápnik, esenciálne masťné kyseliny, a toto vyvážené zloženie je obohatené o priateľské baktérie Bifidus BL. Praktické balenie v plechovke umožňuje hygienické dávkovanie po celú dobu používania.



Chcete toto mliečko dopriať aj svojim deťom? Stačí poslať do 23. mája 2011 na číslo 6665 SMS v tvare **RY MLIEKO**. Jeden z vás získa balíček pre batola od spoločnosti Nestlé v hodnote 45 eur. Cena SMS je 0,80 eura pre všetkých operátorov.



Strážca vášho intímneho zdravia

Niellen tampón, ale aj probiotikum



Prvé probiotikum vo forme tampónu

Dostupné vo vašej lekární

www.ellentampony.sk