

moderní průvodce zdravým životním stylem

# MAGAZÍN ZDRAVÍ

ROČNÍK 67/6 červen 2019  
CENA 41 Kč / 1,85 €

Jídelníček nejen  
pro diabetiky

**ROZHOVOR:**  
módní  
návrhářka  
Denisa  
Dovalová

JAK  
NEMÍT  
V LÉTĚ  
MYKÓZY

ABY  
BEDRA  
NEBOLELA

Jízda  
na kole  
je zdravá!

**CO DOKÁŽE  
FENYKL**

Poznáte  
šedý zákal?

**12 TIPŮ  
PRO DOVOLENOU  
BEZ NERVŮ!**







## POMÁHÁ s hubnutím

Pu erh je nejstarším čajem světa. Na plantážích v provincii Jün-nan se pu erh usídlil už před více než sedmnácti stoletími a od pradávna je ceněn pro své blahodárné účinky na zdraví. Západní civilizace jej objevila teprve nedávno pro jeho schopnost korigovat chuť a pomáhat s hubnutím. Vyberte si některý z čajů pu erh z nabídky v Čajové zahradě a vyzkoušejte originální chuť – den si můžete zpestřit například brusinkovou, vanilkovou či pomerančovou příchutí. Dopřát si můžete také vzácnou variantu, již jsou čajové pupeny. Tento nápoj má lehké nasládlou bylinkovou chuť s nádechem růžových květů.

## DETOXIKAČNÍ polévka

Tato zeleninová polévka dostatečně zasytí, ale organismus nezatíží. Další recepty a užitečné rady k detoxu najdete na stránkách <https://itesco.cz/hello/>

Na 6 porcí budete potřebovat:

1 střední cibuli, 1 velkou mrkev, 2 stonky celeru, 1 červenou papriku, 4 stroužky česneku, 2 hrnky mražených zelených fazolek, 400 g konzervovaných rajčat, ¼ hlávky zelí, 1,5 l zeleninového vývaru, lžička olivového oleje, 1,5 lžičky sušeného oregana, 1 lžičku sušené bazalky, ½ lžičky sušeného tymiánu, 1 lžičku soli, ½ lžičky drčeného černého pepře, 2 lžičky čerstvé petrželky k servírování

Postup přípravy:

Omyjte a nakrájejte cibuli, mrkev, celer a zelí. Opepřete a restujte na rozpáleném oleji tři až pět minut. Poté přidejte česnek, fazolky a ještě chvíli restujte. Následně zalijte směs vývarem, přidejte rajčata i se šťávou a bylinky. Polévku vařte zhruba půl hodiny. Při servírování posypte nasekanou petrželkou.



## Protážení celého těla a zpevnění zádového a břišního svalstva

Lehněte si na podložku, pokrčené nohy opřete chodidly o zem. Přitáhněte levou nohu oběma rukama. Někřte ji, ze začátku raději přitahujte méně. Zvedněte hlavu od země. V pozici chvíli vydržte a pak opakujte na druhou stranu.



## Všestranný POMOCNÍK

Chytré hodinky Fitbit Versa Lite Edition nabízejí funkce jako automatické zaznamenávání aktivity, nepřetržitě 24/7 měření srdečního tepu, monitorování spánku, více než 15 sportovních režimů nebo SpO<sub>2</sub> senzor, který měří okysličením krve. Jsou určeny pro uživatele, kteří od chytrých hodinek vyžadují atraktivní vzhled, všestrannost, jednoduché používání a motivaci ke zlepšení svého zdraví.



Poslech hudby může výrazně zlepšit náladu, podpořit soustředění, relaxaci či zvyšovat sportovní výkon, a to až o 15 %. Proto vám každý měsíc přinášíme tipy na hudbu, která stojí za poslech.

- ✦ Jak nejlépe nastartovat den, abyste se cítili pozitivně a měli úsměv na tváři, i když vás třeba čekají nepříjemné povinnosti? Pusťte si desku francouzské zpěvačky Zaz pojmenované jednoduše Zaz. Kromě jiných pozitivně naladěných písniček na ní najdete i hit „Je veux“.
- ✦ Při fyzické aktivitě můžete sáhnout po albu Origins oceňované americké poprockové skupiny Imagine Dragons. Deska se pohybuje mezi art rockem, hip-hopem, popem a folkem. Rychlé a rytmické skladby střídají pomalejší, takže prostor budete mít i na „vydýchání“.
- ✦ Pokud se potřebujete večer tak říkajíc usebrat, relaxovat nebo si odpočinout u dobré knížky, pak jedinečnou kulisu vytvoří bohatě melodický a především nádherný Violoncellový koncert h moll, op. 104 Antonína Dvořáka.



## ZEPTALI JSME SE ZA VÁS

Co je to vlastně hormonální jógová terapie a jaké benefity přináší?

Hormonální jógová terapie (HJT) podle Dinah Rodrigues je sestava cviků vycházejících z hatha jógy, kundalini jógy a tibetských technik práce s energií, která byla vytvořena pro ženy s problémy způsobenými hormonální nerovnováhou. Zmírňuje nebo odstraňuje nepříjemné doprovodné symptomy menopauzy, premenstruačního syndromu, ale navíc zvyšuje pružnost těla, pohyblivost kloubů, posílí plíce, detoxikuje organismus, podpoří metabolismus, vylepší tvar postavy i stav pleti, zvýší imunitu a napomůže omlazení těla i mysli. Na semináři se naučíte celou sestavu hormonální jógové terapie, která trvá zhruba půl hodiny a kterou pak budete cvičit sama doma. Cviky jsou velmi jednoduché a zvládnou je i ženy, které nemají předchozí zkušenosti s jógou.

Odpovídá  
**ŠÁRKA SIMONIDESOVÁ,**  
certifikovaná  
lektorka  
Hormonální jógové  
terapie podle Dinah  
Rodrigues,  
[www.svehormonalnijoogy.cz](http://www.svehormonalnijoogy.cz)

Foto: Shutterstock a archiv redakce

**LÁZNĚ MŠENÉ**  
1796

# Relaxujte

Zapomeňte nakrátko na starosti všedních dnů při krátkém wellness pobytu.

## Zadáno pro ženy

**Délka pobytu:** 3 dny / 2 noci  
**Ubytování:** komfortní jedno nebo dvoulůžkové pokoje  
**Strava:** polopenze, bufetové stravování  
**Lázeňská péče:**

- 1x ovocný zábal dolních končetin
- 1x anticelulitidní ozónová masáž dolních končetin
- 1x základní kosmetické ošetření
- 1x parafinový zábal na ruce
- 1x koupel Sametový ročník

**Cena pobytu již od 4.195,- Kč/osoba\***

## Bylinný balíček

Balíček lázeňských procedur, které lze čerpat během jediného dne.

- bylinná koupel z Lázní Mšené
- konopná masáž zad
- aroma parafinový zábal na ruce

**Cena balíčku 860,- Kč\***

**Další nabídku bezmála 20ti týdenních a víkendových léčebných i relaxačních pobytů naleznete na [www.msene.cz](http://www.msene.cz)**

\*Uvedená cena je včetně zákonné sazby DPH.

**Lázeňský resort nedaleko Prahy.**  
Lázně Mšené, a. s. • Lázeňská 62 • 411 19 Mšené-lázně  
tel.: +420 416 866 007 • e-mail: lazne@msene.cz