

## RADY ODBORNÍKA



Mgr. Veronika Pokorná  
DiS., nutriční poradce NUTREND

**?** Ráno snídám ovocné smoothie. Co mám dělat, abych neměla už za hodinu hlad?

Jiřina L.

To, že máte po vypití smoothie brzy hlad, je způsobeno tím, že nápoj není dostatečně vyvážený a obsahuje zdroj energie především z ovoce. Jak ovoce, tak mléko obsahují rychlé cukry, které tělo hned zpracuje, a tak pocit sytosti netrvá dlouho. Nutričně vyvážené smoothie by mělo obsahovat více bílkovin, zdravé tuky a ideálně také vlákninu.

**?** Čím si ráno můžu obohatit smoothie, abych měla rovněž dostatek bílkovin a dalších potřebných látek?

Lucie Sporná, Chrudim

Skvělým způsobem je přidat kvalitní protein, například z řady Just Live Well, který je vhodný nejen na snídani, ale i pro doplnění bílkovin kdykoliv během dne. Avokádo nebo kvalitní oříškové máslo zase dodá nejen zdravé tuky, ale i krémovou konzistenci, která je ve smoothie velmi příjemná. Pokud chcete nápoj zahustit a přidat vlákninu, pak jsou skvělou volbou chia a lněná semínka, která jsou navíc přirozeným zdrojem omega-3 mastných kyselin.

## Omládnout s lososem

Novinka v estetické dermatologii zbavuje tmavých kruhů pod očima a obnovuje přirozenou krásu pleti. Klinika estetické dermatologie LaserPlastic pod vedením primářky MUDr. Marty Moidlové přichází s revolučním ošetřením, které využívá polynukleotidy získané z DNA divoce žijících lososů.



**M**etoda se stala populární v asijských zemích, jako jsou Korea a Japonsko, kde je hladká a jasná pleť ideálem krásy. „Ošetření Rejuran je jednou z nejmodernějších metod, která se zaměřuje na obnovu pleti zevnitř. Použití polynukleotidů z lososí DNA zpevňuje pleť a má silné regenerační účinky, které podporují její přirozený vzhled,“ shrnuje MUDr. Marta Moidlová. „Na rozdíl od klasických výplňových injekcí,

kteřé přidávají objem, Rejuran pleť regeneruje zevnitř,“ vysvětluje odbornice. Výsledky jsou viditelné postupně v následujících týdnech, kdy se pokožka obnovuje a zpevňuje.

„Je ideální volbou pro ty, kteří touží po mladistvé, zdravé a hydratované pleti bez nutnosti invazivních zákroků,“ dodává dr. Moidlová.

### Proč právě rybí DNA?

Metoda využívá polynukleotidy, biologicky aktivní látky,

jejichž zdrojem jsou sterilní a vysoce čištěné fragmenty rybí DNA. Fragmenty jsou šetrně extrahovány ze spermií divokých lososů, jejichž DNA je kompatibilní s tou lidskou.

Takto získaný biostimulant má silný účinek. Povzbuzuje buněčnou obnovu a zvyšuje produkci kolagenu a elastinu, čímž zlepšuje pevnost a pružnost pleti. Polynukleotidy se vpravují injekčně do střední vrstvy kůže, kde aktivují její regenerační procesy. ■

## Houba coby úleva pro alergie



Alergici procházejí náročným obdobím, když vše roste a kvete. Mnohým ale poskytují záchranu právě také dary přírody – houby obsahující betaglukany. „Jsou to polysacharidy, které stimulují přirozenou imunitní odpověď tím, že působí na několik složek imunitního systému,“ vysvětluje Ing. Adrián Doboly z biotechnologické společnosti Natures.

Sice se nacházejí i v obilninách a kvasnicích, ale největší efekt na podporu imunity mají právě betaglukany z hub. Důležité je, aby měly vysokou čistotu a byly co nejmenší – získané mikronizací. Tak je dokáže organismus vstřebat přes stěny celého trávicího traktu a využít jejich potenciál na maximum.

„Klinické studie dokazují, že k imunomodulačním účinkům betaglukanů patří i podpora produkce látek, které snižují hladinu imunoglobulinu E. Pravidelné užívání výživových doplňků s betaglukanem tak může přispět ke zmírnění alergií a jejich projevů,“ doplňuje odborník.