

✓ **Nové možnosti, jak výrazně snížit cholesterol**

Přinášíme dobrou zprávu pro více než polovinu z nás, kteří se potýkají se zvýšenou hladinou cholesterolu! Výrobce Flory pro.activ vyslyšel přání odborníků a spotřebitelů a rozšířil rodinu potravin snižujících hladinu cholesterolu o nízkotučné mléčné výrobky obohacené rostlinnými steroly. Od září tedy můžete do svého jídelníčku zařadit vedle nízkotučného rostlinného tuku Flora pro.activ také nízkotučné jogurty – bílý a jahodový, odtučněné mléko a oblíbený probiotický jogurtový minidrink, rovněž ve variantách bílý a jahodový. Klinické studie prokázaly, že Flora pro.activ výrazně snižuje hladinu LDL „špatného“ cholesterolu v průměru o 10 % během tří týdnů, v kombinaci s úpravou životosprávy až o 15 %. Pro optimální snížení hladiny cholesterolu je doporučeno konzumovat zhruba 2 g rostlinných sterolů denně, což odpovídá 3 porcím výrobků Flora pro.activ (rostlinný tuk, mléko nebo jogurt) nebo jednomu jogurtovému nápoji denně.



Novou řadu Flora pro.activ lze koupit v běžné maloobchodní síti a doporučené ceny výrobků jsou 14,90 Kč za jogurt a mléko a 76,- Kč za jedno balení (4 ks) minidrinků. Více informací se můžete dozvědět na www.flora.cz.

✓ **Jedeme za Vámi**

Problematika srdečně-cévních onemocnění je bohužel stále velmi aktuální téma. Nemá přitom smysl vylouvat se na geny, nejnovější výzkumy totiž ukazují, že až za 90 % těchto onemocnění mohou ovlivnitelné rizikové faktory, které máme sami ve svých rukou a při troše snahy je můžeme změnit. Patří mezi ně zvýšený cholesterol, ale také kouření, stres, nadváha, cukrovka, nedostatek pohybu nebo náš jídelníček. A protože dobrých rad není nikdy dost, vydává se letos po republice Flora pro.activ bus 2005, který navštíví celkem 17 měst. Přehled jednotlivých zastávek i s datem najdete na stránkách http://www.flora.cz/v_akci.php?sekce=florabus2005. Poradenský tým složený z laborantky a dvou nutričních terapeutek Vám bezplatně změří hladinu celkového cholesterolu v krvi, rozebere s Vámi jídelníček a doporučí případnou změnu životosprávy. Součástí akce bude také jedinečný průzkum snídaňových zvyklostí našeho národa, jehož cílem je zjistit, zda si Češi dopřávají snídaneň na vidličku, nebo se odbývají kávou v poklusu. Při návštěvě Flora pro.activ busu 2005 budete moci také ochutnat novinku z řady Flora pro.activ – probiotický jogurtový minidrink obohacený rostlinnými steroly.

✓ Světový den srdce

Světový den srdce, který vyhláší Světová federace srdce, připadá letos na 25. září. Partnerem akce je již tradičně značka Flóra a tomuto dni bude proto věnována i jedna ze zastávek letošního Flóra pro.activ busu. V areálu školy Na Pražačce v Praze 3, v místě cíle Běchovického běhu, bude všem běžcům i "neběžcům" k dispozici od 9 do 15 hodin bezplatné měření cholesterolu, výživové poradenství, zátěžové testování organismu a další zajímavé aktivity, prostřednictvím kterých se budou moci zájemci dozvědět něco o svém zdraví. Kromě toho je ale připraven také bohatý zábavný program – například spousta her a soutěží pro děti nebo maxidort v podobě srdce, který slavnostně nakrojí přední český kardiochirurg Prof. MUDr. Jan Pirk, DrSc.

✓ Tip pro houbaře

Jak je známo, český národ patří k největším houbařským znalcům i sběratelům. A protože už několik týdnů máme lesy plné hub, můžeme se tomuto koníčku oddávat zcela naplno. Pro zpestření vám nyní nabízíme jeden netradiční houbový recept. Zkusme projednou odolat klasické smaženici a houbovým řízkům a dopřejme si houbové jídlo v lehčí podobě, inspirované středomořskou kuchyní.

Houbový salát

Potřebujeme (na 4 porce): 250 g čerstvých hub, 6 mladých cibulek, 50 g šunky, 3 větvičky šalvěje, 15 g slunečnicových jader, 30 ml octa balsamico, 60 ml olivového oleje Bertolli Extra Vergine, sůl, pepř

Příprava: Houby očistíme, pokud je to nutné, tak i omyjeme. Cibulky očistíme a nakrájíme na jemná kolečka. Šunku nakrájenou na kostičky orestujeme na troše olivového oleje a vyjmeme ven. Na pánev přidáme ještě trochu oleje a opečeme v něm houby (v případě, že pustí vodu, necháme vydusit), poté je vyjmeme a necháme okapat na kuchyňském papíře. Šalvěj nasekáme, slunečnicová jádra nasucho orestujeme. Houby, šunku, cibulku a slunečnicová jádra promícháme na pánvi s octem a olejem, dochutíme solí, pepřem a šalvějí. Servírujeme vlažné, nejlépe s celozrnným pečivem.

