

✓ **Florabus 2007 – Šance pro Vaše srdce**

V době od 4. června do 26. června 2007 projíždí celou Českou republiku speciální ambulance „Florabus 2007“. Během svého putování navštíví celkem 13 měst a nabídne bezplatně své služby všem, kteří se chtějí dozvědět více o stavu svého srdce. Zájemcům zjistí hladinu cholesterolu a výši rizika, že v nejbližších deseti letech budou vystaveni některému ze srdečně-cévních onemocnění. Odborným garantem celé akce je Česká kardiologická společnost. Cílem je podpořit prevenci srdečních a cévních onemocnění v České republice a ovlivnit u Čechů nesprávné životní návyky, které k těmto nemocem vedou.

Poradenský stan s týmem odborníků je zájemcům k dispozici vždy od 12 do 18 hodin. Laborantka změří hladinu celkového cholesterolu, nutriční terapeutky na základě naměřených hodnot každému zájemci určí riziko srdečně-cévních onemocnění a poradí i s úpravou jídelníčku a celkové životosprávy. Součástí projektu je dotazník „Šance pro Vaše srdce“, s jehož pomocí se zjišťuje, zda při současném životním stylu bude mít respondent šanci prožít aktivní stáří. Dotazník byl vytvořen ve spolupráci značky Flora a Kliniky GHC Praha a je k dispozici na www.flora.cz, v sekci věnované Florabusu.



Prevence srdečních a cévních onemocnění se týká všech bez rozdílu věku, neváhejte tedy a využijte ještě příležitosti nechat si změřit hladinu cholesterolu a poradit se s odborníky!

✓ **Flora pro.activ - garance snížení cholesterolu nebo vrácení peněz**

V České republice umírá denně na kardiovaskulární onemocnění zhruba 160 lidí, což je 1 člověk každých 9 minut. Vysoká hladina cholesterolu v krvi je jedním z hlavních rizikových faktorů těchto onemocnění a u dospělých osob by neměla přesahovat 5,0 mmol/l. Pokud je hladina cholesterolu velmi vysoká (vyšší než 8,0 mmol/l), je často nezbytná farmakologická léčba. Vyšší hladinu cholesterolu však lze snížit i jinak – pomocí rostlinných sterolů. Rostlinné steroly jsou přírodní extrakty, které se v malém množství přirozeně vyskytují v naší stravě, např. v rostlinných olejích, obilovinách či zelenině. Rostlinný tuk Flora pro.activ obsahuje aktivní složku, rostlinné steroly, které výrazně snižují hladinu „špatného“ LDL cholesterolu v průměru o 10 % během tří týdnů, v kombinaci s úpravou životosprávy až o 15 %. Rostlinné steroly fungují tak, že snižují vstřebávání cholesterolu ve střevě. V rostlinném tuku **Flora pro.activ** jsou rostlinné steroly v koncentrovaném množství, aby výrazně snižovaly hladinu cholesterolu. Toto množství je naprosto bezpečné pro lidské zdraví.



Máte vyšší hladinu cholesterolu? **Snižte si ji s rostlinným tukem Flora pro.activ! Garantujeme Vám snížení cholesterolu – nebo vrácení peněz.**

Pokud si chcete snížit hladinu cholesterolu s Florou pro.activ, prostudujte si nejprve podmínky akce a nechte si lékařem změřit svou hladinu cholesterolu v krvi. Po třítydenní konzumaci rostlinného tuku Flora pro.activ v doporučené denní dávce si hladinu cholesterolu nechte změřit znovu. Pokud se Vaše hladina cholesterolu nesníží a Vy zároveň splníte všechny podmínky akce, po zaslání garanční kartičky s vyplněnými osobními údaji, výsledků obou měření, potvrzených lékařem, a dokladů o nákupu odpovídajícího množství rostlinného tuku Flora pro.activ Vám vrátíme Vaše peníze.

Více informací o akci **Garance snížení cholesterolu nebo vrácení peněz** najdete na www.flora.cz.

✓ **A ještě pár tipů na letní občerstvení ve středomořském duchu**

Italský pomerančový salát

Potřebujeme: 3 velké šťavnaté pomeranče, 10 datlí, 1 malou červenou cibuli, 15 lístků čerstvé bazalky, 3 lžice olivového oleje Bertolli Extra Vergine, mletý černý pepř, sůl

Příprava: Pomeranče oloupeme a ostrým nožem nakrájíme na tenké plátky a jejich šťávu necháme k dalšímu použití. Datle vypeckujeme, cibuli oloupeme a nakrájíme na kolečka. Pomeranče a datle naaranžujeme na talíře, ozdobíme cibulí a lístky bazalky. Zálivku připravíme z olivového oleje, pomerančové šťávy, soli a pepře. Salát podáváme s bílým pečivem nebo s plátky opečeného chleba, které pokapeme olivovým olejem.

Bruschetta

Potřebujeme: 10 plátků italského chleba ciabatta (můžeme nahradit vekou nebo bagetou), 10 ml olivového oleje Bertolli Extra Vergine, 10 g česneku, 550 g rajčat (oloupaných, zbavených jádřince), 20 g šalotky (jarní cibulky), sůl, čerstvě mletý černý pepř, čerstvou bazalku

Příprava: Plátky ciabatty potřeme česnekem z obou stran, vložíme na plech a v troubě předehřáté na 200°C pečeme asi 5 minut. Rajčata a šalotku nasekáme najemno, ochutíme solí, pepřem, jemně sekanou bazalkou a smícháme s olivovým olejem. Poklademe na plátky pečeného chleba, zdobíme lístky bazalky a podáváme.

Další zajímavé recepty najdete na www.bertolli.cz

