

Hra o vybavení kuchyně za 20 000 Kč

Číslo 25 • 22. června 2010 ČR 10 Kč - SR 0,53 € / 16 Sk

+ 5000, 10 000 Kč,
LED televize...

**SUPER
CENA!
10 Kč**

Cítím se skvěle

Claudia



**JEN ZA
10 Kč**

luštění o báječné ceny



**Pořídte
si sexy
bříško**
Tipy pro
zestihlení

str. 6/7

**Krásná
zahrada**
Skvělé rady
pro vaše růže

36/37



**Modely
na letní
slavnost**
S námi budete
za hvězdu

str. 4/5

Talismany pro štěstí
Tušíte, jak se používají
a který se hodí pro vás?

str. 34/35



Pizza

jako od Itala



Rajčatové minipizy • Minestrone v chlebové misce • Pizza se špenátem
Foccacia s rozmarýnem • Pizza závin s olivami + **Šťavnatě kachýnky** str. 18-21

Víno je nápoj plný zdraví

Sklenička denně vám neuškodí. Naopak!

Chcete být dlouho zdraví a krásní? Dejte si večer sklenku vína!



chrání cévy před ucpáváním. Pravidelná konzumace dvou až tří deci může navíc snížit krevní tlak a je i prevencí opakovaného infarktu myokardu. Působí ale pozitivně i na plic (usnadňuje odbourávání škodlivin z plic), nervový systém a pohlavní orgány.

Červené, nebo bílé?

Je pravda, že „zdravotní účinky“ se liší. V červeném vínu jsou obsaženy především látky, které jsou schopny zatočit se škodlivými bakteriemi v trávicím traktu. Víno má protizánětlivé účinky a pomáhá tak chránit střeva před vznikem rakoviny. Červenému by měli dávat přednost také lidé, kteří mívají problémy s překyselením žaludku.

Ani bílému vínu se však nemusíte vyhýbat, podle posledních studií má zase o něco lepší výsledky, pokud jde o schopnost snižování „zlého cholesterolu“.

Jak často si dopřávat víno a kolik

Odborníci mají jasno. Pít nárazově větší množství vína našemu organismu velice škodí. Tvrdí, že ideální je dát si pětkrát až šestkrát týdně, nejlépe večer, dvě až tři deci vína. Jestli si ho vypijete samotné, nebo si z něj připravíte střík s vodou nebo minerálkou, je jenom na vás. Vína by se ale měli vyvarovat lidé s akutní vředovou chorobou žaludku, vážným onemocněním jater a ledvin.

Orosená sklenička s ledově lahodným vinným stříkem patří k velkým letním pokušením. Dobrou zprávou je, že pokud zůstanete u jedné sklenky vína nebo vinného stříku denně, nijak své zdraví neohrozíte. Naopak mu prospějete!

Budete mít srdce jako zvon

Víno obsahuje antioxidanty, které zlepšují odbourávání „zlého cholesterolu“ a tím

Vybrali jsme pro vás



Co popíjet při grilování

Doušek červeného vína Medvědí krev s rubínovou barvou, vonící po zralých lesních ostružinách lahodně doplní chuť grilovaných pokrmů. Je vyráběné ze směsi kvalitních odrůd Merlot a Cabernet Sauvignon pěstovaných v Trácké nížině na jihu Bulharska. Doporučená teplota k jeho podávání je 16–18 °C. V Česku je k dostání v balení 0,75 l v široké síti supermarketů a prodejen s potravinami. Více na www.medvedikrev.cz

Není rýže jako rýže

Dříve opomíjená rýže si postupně vydobyla významné místo v české kuchyni a je vedle brambor nejen častou přílohou jídel, ale také jejich základem. V obchodech Marks & Spencery naleznete na dvanáct druhů kvalitní rýže, například rýži pro pravé italské rizoto, pudinkovou rýži nebo lahodnou voňavou rýži Basmati. Vyberou si zde znalci i ti, kteří prostě jenom rádi experimentují v kuchyni.



Probiotika na vaginální mykózy

CANDISTOP



doplněk stravy

Moderní probiotický preparát podporující imunitu.

Bojujete s opakujícími se poševními záněty a moc se vám nedaří? Jejich příčiny jsou:

- užívání antibiotik a stres
- změna hladiny hormonů
- vysoká hladina cukru v krvi
- koupání v závadné vodě
- střídání sexuálních partnerů
- nevhodné spodní prádlo

Účinnou pomoc nabízí moderní probiotický preparát CANDI STOP, který obsahuje:

- 7 kmenů probiotických kultur
- extrakt grapefruitu a česneku
- prebiotickou vlákninu – inulin

Probiotika dokáží stimulovat imunitní systém, potlačují růst kvasinek *Candida albicans* v trávicím ústrojí, a v pochvě. Extrakt grapefruitu díky bioflavonidům působí proti aminokyselinám a patogenům a česnek působí proti infekcím kvasinek.

CANDI STOP je vhodným doplňkem stravy i pro muže, jejichž partnerka trpí vaginálními mykózami. Doplňek stravy CANDI STOP je sestavený čistě na přírodní bázi, vyrobený nejmodernějšími biotechnologickými metodami. Je vhodné jej užívat i preventivně.

Zakoupíte v lékárnách.

www.aspczech.cz
www.intimflora.cz

INZERCE