

# Můj recept

## Nemoc je jen jiná cesta



Pro někoho je podzim symbolem umírání a konce, pro jiného znamená odpočinek před novým začátkem. Ten druhý přístup je rozhodně lepší, co říkáte?

**N**enechat nádor prsu, aby se vůbec objevil, nebo jej zachytit včas, aby ho léčba úspěšně a navždy zlikvidovala. To je ideální situace. O prevenci se hodně píše, přicházejí zvací dopisy na mamografická vyšetření, pochoduje se v růžových tričkách... Jenže pak existuje odvrácená strana mince, a tou jsou nádory, které se vyléčit nepovede a metastazují, neboli se šíří dál po těle. Konečná a výhled do krematoria? V žádném případě! V tomto čísle najdete článek o naději a o tom, že i s nevléčeným nádorem lze žít dlouhá léta plnohodnotný život. Samozřejmě je to jiný život, než byl ten před nemocí. Občas si žena potřebuje dodat sebevědomí, že je stále tou bytostí, kterou byla. Pokud zavítáte 31. října na pražský Designblok, můžete se v šest hodin večer podívat na Benefashion pro Projekt 35. Mladé

ženy, které rakovina prsu zastihla v ten nejméně vhodný čas, tu budou předvádět speciálně pro každou z nich vytvořené jedinečné modely od módních návrhářů. Projít se vzdor nádoru po přehlídkovém mole? No paráda! A jindy si zase ženy s rakovinou nebo i ti, kteří o ně pečují, potřebují dobít baterky, aby nevyhořeli. Pro ně ONKO Unie připravila ve Sportovním areálu Satalice na 5. a 6. listopad workshop s názvem Den pro sebe, kde se naučí relaxační techniky pro uvolnění úzkosti a stresu. Nemocí zkrátka život nekončí. Jen člověk přestoupí na jinou cestu. Také o tom jsou články v našem časopise.

**Hodně sil pro všechny životní cesty přeje**

*Ladina*

## Zrníčkové pochoutky

**O ZDRAVÉM JÍDLE PRO VÁS NEJEN PÍŠU, ALE MOC RÁDA HO I OCHUTNÁVÁM.**

A nedávno jsem si pochutnala na něčem fantastickém. Společnost Zdravé stravování přišla s novinkou a začala vyrábět zrníčkové saláty. Místo bramborového či vajíčkového, plných majonézy, můžete zkusit nevšední a výborně ochucené kombinace. Poslouchejte: bulgurový salát se zeleninou a šmakounem, kamutový salát s kuřecím masem, salát s quinoou, fazolemi a granátovým jablkem nebo špaldový salát se zeleninou a grilovaným sýrem. Jsou zdravé a syté a koupíte je pod značkou Navařeno v prodejnách My Food Market a Sklizeno.



## + Mé objevy tento měsíc

### NADÝCHANĚ NAMAZÁNO

Margaríny nemusím, tuhé máslo se zase špatně rozmazává. Když se potřebuju rychle nasnídat, sáhnou nejraději po čerstvém syru. **Novinkou mezi nimi je Lučina nadýchaná.** Má smetanový základ, takže těm, kdo si drží štíhlou linii, doporučuju nesníst naráz celý 140gramový kelímeček. I na podzim mi kromě klasické lučiny chutná nová letní příchuť s okurkou a koprem.



### SLADKÝ ŽIVOT



Na cukrovku 2. typu se dá pohlížet jako na nemoc, při níž lidem chybí inzulín, který by vysokou hladinu cukru

z krve pomáhal odbourávat. A pak je druhý pohled, jak vysvětluje lékař Karel Kubát, internista z litoměřické nemocnice: „Začátek problému je v chutích. Pacienti mají inzulínu dost, ale moc jedí a málo se hýbou!“ **Pojednání o cukrovce formou rozhovoru lékaře s astronomem Giordanem Brunem Sladký život vydalo nakladatelství Grada.**

**OTÁZKA PRO VÁS**  
PODĚLTE SE O SVÉ ZKUŠENOSTI

*Pište nám, dostanete dárek*

### KTERÉ DIETĚ DOOPRAVDY VĚŘÍTE?

Napište nám na e-mailovou adresu bleskzdravi@cncenter.cz nebo pošlete dopis na adresu BLESK ZDRAVÍ, Komunardů 42, 170 00, Praha 7. Tři nejlepší tipy zveřejníme a autorům pošleme dárek: **dvě balení doplňku stravy Maxivitalis Slimax™, díky kterému jíte méně, a přitom nehladovíte. Dochází ke snížení kalorického příjmu potravy a následně ke snížení hmotnosti.**

