**Reference:**

Lucka pro Dudlu.cz sepsala desítky článků a zvládla se poprat s širokým rozsahem témat, která skvěle a rychle zpracovala přesně podle našeho zadání.

Za náš tým můžeme Lucku 100% doporučit a těšíme se na další spolupráci.

Tomáš Zahálka, Dudlu.cz Tomáš Zahálka SEO / PPC specialista https://tomaszahalka.cz/ 723-268-346 | info@tomaszahalka.cz IČO: 05975328 | DIČ: CZ8909284032

**Co je pesto?**

8.9.2022

Rádi vaříte a zkoušíte i nové věci? Pesto je velmi oblíbené skoro ve všech domácnostech, protože je navíc lehké na přípravu. Zajímáte se o nové recepty? Tak si pojďte s námi jeden vyzkoušet. Pesto navíc pochází z italského názvu, a vy si tak na chvíli můžete připadat jako v Itálii! Můžete navíc použít jakékoliv bylinky, které máte na zahradě nebo ty, které jste zakoupili v obchodě kam chodíte pravidelně nakupovat.

Chodíte často na procházky se svým psím miláčkem? Zahlédli jste krásný medvědí česnek? Medvědí česnek je jemnější a daleko lépe ho snášejí lidé, kteří mají trávicí problémy oproti klasickému česneku, který jim nemusí dělat dobře.

*Na přípravu pesta z medvědího česneku budeme potřebovat:*

* 150 g medvědího česneku
* 5 lžic olivového oleje (pokud nemáte, můžete zvolit i klasický)
* sůl, pepř

Na správné pesto bychom měli mít hmoždíř, kdo ho doma však nemá může využít mixér. U hmoždíře nejdříve zpracujeme listy, a poté až přidáváme olej a další suroviny. U klasického mixéru můžeme dát vše rovnou dohromady a sledovat, jak se vše zpracovává.

Po dokončení celého procesu, vše ještě jednou ochutnáme a dochutíme podle libosti.

Vše skladujeme v malých a uzavíratelných skleničkách v chladu a suchu. Spotřebujte tedy tento váš domácí výrobek nejlépe do týdne. Můžete jím potírat samozřejmě maso, ale také je spousta dalších receptů. Nemusíte se bát toho, že pesto se dělá pouze z medvědího česneku. Další typy jsou bazalkové pesto, koprové apod.

Dary z vaší zahrádky tedy můžete využít nejen na klasické vaření, ale i na takový malý a nový experiment, který samozřejmě zachutná nejen vám, ale také i vaší rodině.
A pokud si navíc nevíte rady, jaký dárek dát své kamarádce nebo snad kamarádovi, tak stačí zakoupit ozdobnou skleničku a domácí produkt předat. Určitě tak uděláte obrovskou radost.

Pro Dudlu napsala: Lucie Štýchová

**Co je to suplementace?**

6.6.2022

Setkali jste se někdy se suplementací? Určitě ano jen si nedokážete v rychlosti vzpomenout co to vlastně je. Dnes a denně se o tom vedou různé diskuze. Díky suplementaci si doplňujeme do svého těla prvky, které si nedokáže naše tělo samo vyrobit nebo, které mu v danou chvíli chybí.


(Zdroj fotky: [Freepik.com](https://www.freepik.com/home))

Známý je pro vás určitě také hořčík, který je skvělý jak pro vaši nervovou soustavu, ale také pro to, aby vás tak často nechytaly křeče. Tento prvek se nachází v oříšcích, luštěninách, semínkách, banánech, listové zelenině atd. Jsou dnes i informace o tom, že není vhodné kombinovat hořčík s vápníkem. Ale proč tomu vlastně tak je? V tuto chvíli se jedná o kombinaci s mléčnými výrobky, ne doplňky, které hořčík obsahují.

Problém nastává tehdy, když konzumujete ve velkém mléčné výrobky, které jsou bohaté na vápník jak už víme, jenže tady nám nastává právě problém. Díky této špatné kombinaci dochází k inhibaci hořčíku a také zinku v našem tenkém střevě. Náš skvělý vápník nám napomáhá i při srážení krve. Stavba kostí, růst zubů a spousta dalších informací, které jsou všude kolem nás. Nezapomínejme ani na zinek a další prvky, které se váží na sebe. Proto není dobré do sebe neustále cpát například jen hořčík, ale také další doplněk, který pomůže jeho vstřebávání. Naše tělo je velmi chytré, co si budeme namlouvat. A potřebuje ke své správné funkci vitamíny a minerály díky kterým se navíc budete cítit dobře i my.

Jak správně fungují svaly nebo jaké živiny potřebujete ke svému správnému výkonu a také ke zdraví si dočtete i v různých magazínech specializovaných právě na toto téma. Využít výživového poradce, který je ve svém oboru dobrý, a to poznáte jak? Moderní doba nabízí recenze díky, kterým jsme daleko chytřejší. Kdo by chtěl kupovat zajíce v pytli? My rozhodně ne! Pokud navíc máte ve svém okolí osobu, která se této věci věnuje, pak stojí určitě za optání se dozvědět něco nového.

Pro [Dudlu](https://www.dudlu.cz/) napsala: Lucie Štýchová