

TĚLO NENÍ DŮM, ALE STAN

S ALEŠEM URBANCZIKEM O JEHO KOLENI,
ROLFTERAPII A CESTĚ ZA ROVNOVÁHOU

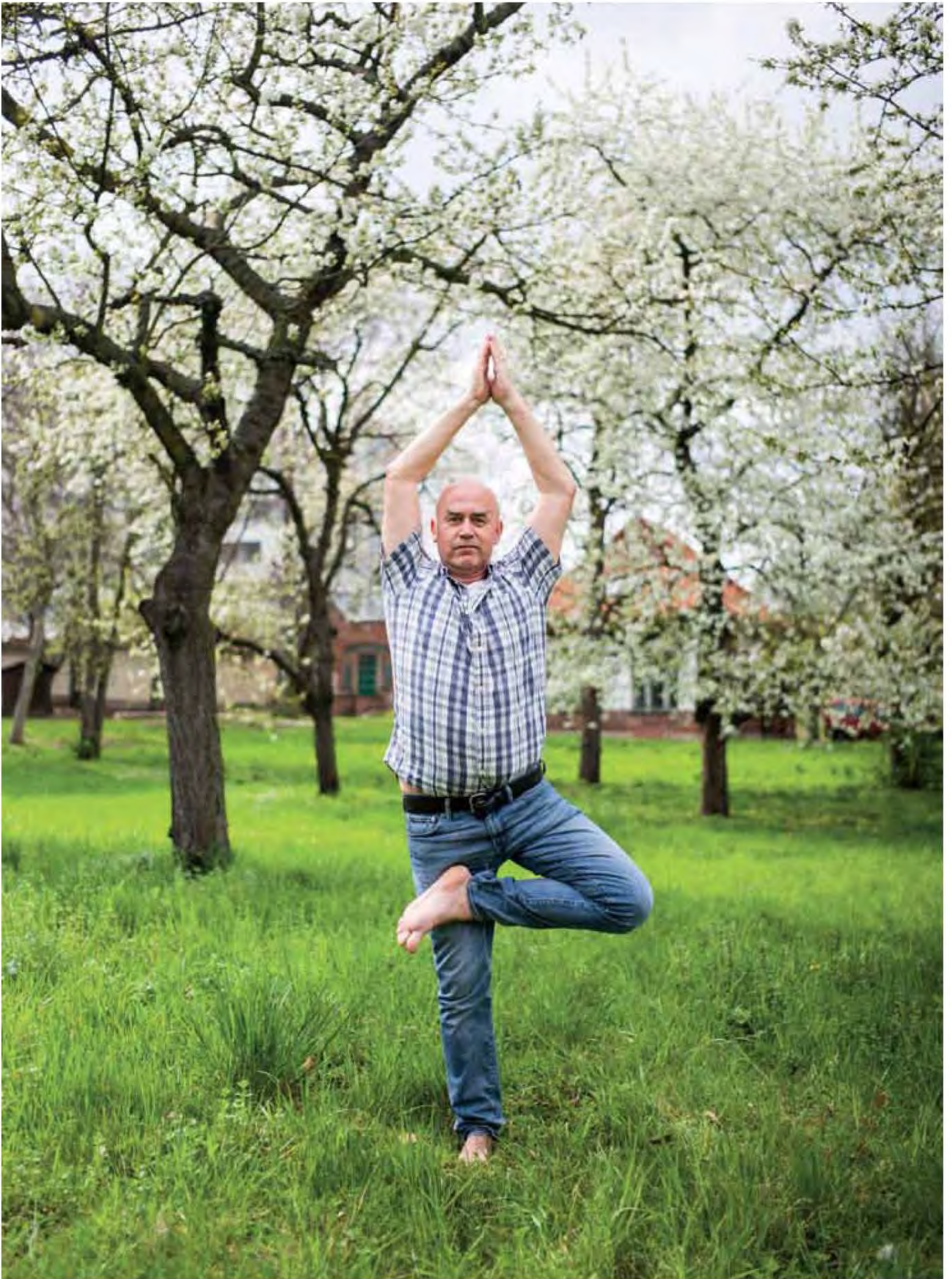
Nejlepšími terapeuty se často stávají lidé, kterým terapie pomohla.

To je i případ Aleše Urbanczika, českého emigranta a původním povoláním herce. Trpěl vážnými zdravotními problémy a s pomocí metody nazývané rolfing nebo rolfterapie uzdravil nejen své koleno.

Dnes jezdí ze Švýcarska do Prahy učit a má řadu žáků.

Věnuje se také józe a zenové meditaci.

□ PETR TŘEŠŇÁK / FOTO MILAN JAROŠ



Studoval jste matematiku, živil se jako herec, ale nakonec skončil jako terapeut, který pracuje s tělem. Jak se to stalo?

Oba moji rodiče byli lékaři a v osmašedesátém roce jsem s nimi zůstal v Anglii. Jeli jsme původně na dovolenou, zpáteční letenku jsme měli na jednadvacátého srpna odpoledne. Ráno jsme viděli ve zprávách, co se v Československu děje. Během dvou tří hodin se rodiče rozhodli, že zůstaneme. Za týden jsem už chodil do anglické školy.

Nebylo pro desetiletého kluka obtížné změnit ze dne na den život?

Ani ne. Děti často snášejí věci lépe než rodiče. V Anglii jsme žili dva roky a pak se přestěhovali do Švýcarska. Když jsem dostudoval gympl, zajímala mě spousta věcí, ale neměl jsem jeden jasný směr. Rodiče na mě šíleně tlačili, abych studoval něco, co bude odpovídat jejich představám. Hlavně maminka trvala na tom, že musím mít dobrou univerzitu. Nešli do emigrace kvůli nim samotným, šli kvůli dětem, kvůli naší budoucnosti. Z toho pramenil ten tlak. Takže jsem šel studovat matematiku, která mi na gymplu šla. Po čtyřech letech jsem ale cítil, že mě to nebaví. Neuměl jsem si představit, že sedím celý život v kanceláři a dělám pro nějakou pojišťovnu. Tehdy už jsem hrál v Basileji v malém profesionálním divadle, které obsazovalo do menších rolí amatéry. Herecká škola v Curychu, která je ve Švýcarsku jediná, má věkový strop, kterému jsem se blížil. Takže jsem cítil, že mám poslední šanci se rozhodnout. Ze dne na den jsem odešel z univerzity na herectví.

Rodiče museli zuřit.

Samozřejmě nebyli vůbec nadšení. Oni se obětovali pro nás a my s bratrem jsme pro ně byli nevděčné děti, které nedělají věci podle jejich představ. Vznikla strašná tenze a prožíval jsem velký vnitřní konflikt. Neustále jsem měl špatné svědomí, cítil nevyřčené výčitky. A herectví pro mě bylo zároveň náročné. Do té doby mi ve škole šlo všechno samo, teď jsem poprvé dělal věci, které jsem neuměl. Musel jsem trénovat jako profesionální sportovec a byla to docela dřina. Dostal jsem se do složité situace a začal trpět depresemi. Zhoršovalo se to a brzy jsem byl psychicky tak na dně, že nechýbělo moc, abych spáchal sebevraždu.

Kvůli rodičům?

Kvůli tomu konfliktu. Zahodil jsem čtyři roky na univerzitě pro něco velice nejistého a neměl žádnou podporu. Do toho mě chronicky bolelo koleno. V sedmnácti jsem měl těžký úraz nohy při fotbale, faulovali mě a zůstal jsem ležet na hřišti. Koleno se vůbec nehýbalo. Okamžitě jsem šel na operaci, odstranili mi celý vnější meniskus. Při každém pohybu na jevišti mě pak koleno úporně bolelo. Asi pět let jsem zkoušel všechno možné, ale nikdo nevěděl, co s tím dělat. Kombinace fyzického strádání a depresí způsobila, že jsem byl na dně. A právě tehdy mi někdo navrhl vyzkoušet rolfing.

Bublínková fólie

Rolf terapie je metoda, při níž terapeut intenzivním tlakem rukama uvolňuje určitá místa v těle. Ida Rolf, která ji v první polovině 20. století vymyslela, byla původní profesí biochemická badatelka. Jak se vlastně k fyzioterapii dostala?

Měla zdravotní potíže podobně jako já. Jako mladou ženu ji kopl kůň do žeber a ještě léta potom ji sužovaly příznaky podobné zápalu plic. Pořád měla nějaké infekce a kašlala. Lékaři to řešili podáváním léků proti infekci. Pak se setkala s člověkem, který se věnoval osteopatii, což je metoda, ze které rolf terapie vyšla. Snaží se mechanicky ovlivňovat, jak jsou v těle kosti, svaly a vazy uspořádány, napravovat špatné držení. Tenhle osteopat zjistil, že Ida Rolf má po úraze žebro stále vyhozené, a během několika sezení jí ho dal zase zpátky tam, kde mělo být. A všechno bylo vyřešené, problémy ustoupily. Ona byla překvapená, že to je vůbec možné.

Vyhozené žebro se může projevovat jako zápal plic?

Tehdy kolem roku 1925 to byla trochu šílená představa, ale Ida Rolf ukázala princip, ze kterého pak vyšla: uspořádání těla hluboce působí na funkci celého systému. Ona byla renesanční dáma, zajímala se o všechno možné. Měla doktorát z biochemie, studovala nukleární fyziku a homeopatii. Po tomhle zážitku uzdravení začala cvičit jógu, o které se ví, že má zdravotní přínosy, uvolňuje tělo. Postupně zjistila, že podobného účinku na organismus jako jógovým pro-

tahováním může docílit i tím, když pracuje s tělem druhých lidí rukama.

Jak to zjistila?

Rozvinulo se to náhodou. Ida Rolf žila s dětmi v New Yorku a chtěla, aby se její syn naučil hrát na klavír. Našla mu na koleji nejlepší učitelku. Ta paní jí ale řekla, že už nikdy nebude moci na klavír hrát, protože v zimě upadla na ledě a vážně si zlomila ruku. Lékaři tvrdili, že už si nezahraje. Jak o tom spolu mluvily, Ida Rolf té paní nabídla, že s ní zkusí pracovat a vyzkouší nějaké postupy, které jí samotné pomohly. Že už vlastně nemohou nic zkazit. Dohodly se, že když se léčba podaří, ona učitelka na oplátku naučí její děti hrát na klavír. Trvalo to šest měsíců a paní zase hrála. Tohle se rozkřiklo a začali přicházet další lidé.

Jak tedy rolf terapie působí?

Tehdy ještě Ida Rolf neměla vytvořenou nějakou teorii, jen intuitivně cítila, že něco funguje. Dalších třicet let ty postupy rozvíjela, doplnila si medicínské znalosti, až vznikl ucelený systém, který se dá předávat. Základní myšlenka vychází z toho, že člověk má v sobě spoustu kostí a ty jsou obklopeny trojrozměrnou sítí měkkých tkání. Uspořádání téhle měkké tkáně drží kosti a klouby v jejich poloze. Kdyby tam nebyla, kosti se sesypou. Z toho vyplývá, že když někdo chodí s nohama vytočenýma směrem ven, je tkáň jinak organizovaná, než když noha stojí rovně. Celá síť je jinak obrácená, což se postupně formuje v průběhu života. V důsledku úrazů, operací, zvyků, které člověk má, sportů, kterým se věnuje, životnímu stylu a podobně.

Můžete to vysvětlit na příkladu?

Typický je třeba houslista, těch mám mezi klienty hodně. Osm hodin denně dělá určitý pohyb. Tvar toho pohybu je potom vidět v celém jeho těle. Jedno rameno mívá výš než druhé, v pánevním segmentu je rotace, která se přizpůsobuje nesymetrické práci rukou, mívá jednu kyčel výš. A tohle celé se někdy projevuje až dolů do kolen a chodidel. Zkuste si dát ruce do pozice houslisty a ucítíte, jak se vám napíná košile. Kde vzniká tah, který pak letitou zátěží tělo formuje. Houslista se samozřejmě umí narovnat, když jde třeba na party a chce dobře vypadat. Ale musí jít do protitahu,

vlastně v tu chvíli klade odpor gravitaci. Základní myšlenkou rolfterapie je tedy uspořádat tkáň takovým způsobem, aby bylo celé tělo v tahu gravitačního pole optimálně rozložené.

Nechápu – aby se člověk nemusel narovnávat proti gravitaci?

Zjednodušeně řečeno: když se dívám na člověka z boku, tak bych rád viděl, aby jeho ucho, rameno, kyčel, koleno a kotník byly přibližně v jedné linii. A ne proto, že on to nějak drží svalovým napětím, ale proto, že je tělo takhle poskládané. V tomhle smyslu tělo funguje jako stan a ne jako dům. My nemáme v těle kost, která by držela celou střechu, všechno je úplně pohyblivé. Naše páteř je taková hlavní tyčka stanu, která by spadla, pokud by ji nedržely šňůry. Když jednu šňůru napínám, logicky dochází k tahu, který ovlivňuje celý systém, celou stavbu. Hlavní myšlenka rolfterapie je správně vypnout tahle lana, která drží tyč. Aby mohla stát rovně a byla co nejpohyblivější.

Co jsou ta lana? Svaly nebo šlachy?

Rolfterapie pracuje s tzv. fasciemi. Jde o trojrozměrnou vazivovou tkáň, takovou pavoučí síť, která prostupuje celé tělo. Najdete ji mezi svalovými vlákny, obklopuje buňky. Kdybyste teoreticky vyndal z těla všechno ostatní a nechal jen síť vazivové tkáně, poznal byste z ní tvar těla, je totiž všude. Věda ji dlouho považovala za něco srovnatelného s bublinkovou fólií, za něco, co mezi svaly prostě musí být jako výplň. A tento názor se během posledních pěti let úplně obrátil. Zjišťujeme, že tahle síť obsahuje lymfatické dráhy a je důležitá pro celý organismus a jeho imunitní systém.

Co se s ní děje, když hrajeme dlouho na housle nebo se zraníme?

Zranění je dobře pochopitelný příklad. Když si zlomíte ruku a máte na ní třeba pět týdnů sádku, tahle tkáň se nehýbe a začne jakoby plstnatět.

Slepuje se?

Ano. Je to, jako byste dal do pračky svetr na příliš vysokou teplotu. Obvykle se to potom zase rozhýbá během rehabilitace. Může se ale stát, že hojení je nějak narušené, třeba malou infekcí nebo je zranění hlubší. V tom místě se pak vytváří víc kolagenových vláken a fascie



ALEŠ URBANČÍK (57)

V deseti letech emigroval s rodiči do Velké Británie, později vyrůstal ve Švýcarsku, kde studoval matematiku a herectví. Jako herec hrál v několika divadlech v Evropě. Poté absolvoval výcvik v rolfterapii (strukturální integraci) v Kalifornii. Kromě této metody se věnuje také józe, oba přístupy spojuje v seminářích pro tanečníky a terapeuty. Je praktikující zenbuddhista. Od roku 2011 vede výcvik rolfterapie v České republice. Se ženou a synem žije poblíž Curychu.

ztuhnou. Protože jde o síť, projeví se to všude, celý systém začne stahovat. Jedno lano se zkrátí a vychýlí stan z rovnováhy. Tělo si pak hledá kompenzační vzor. Svaly se v některých místech musejí víc napínat, protože jinak byste upadl v důsledku gravitační síly.

A jak rolfterapie tenhle problém řeší?

Ve smyslu protahování tkání vlastně podobně jako jóga. Snaží se ty zplstnatělé a spleené části uvolnit tlakem rukou, aby se svalové buňky pod nimi mohly zase volně pohybovat a pracovat. Jde však dál než jóga. Cílem naší práce je vždycky rovnováha, zaměřujeme se na to, aby tělo v gravitačním poli lépe stálo. To je myšlenka, která tuhle práci odlišuje od běžné fyzioterapie. Fyzioterapeuti dělají dobrou práci, ale zaměřují se na konkrétní místo,

kdežto rolfer na celý systém. V lidském těle všechno souvisí. Já v něm nechci nic opravovat, jen jeho systém uspořádat tak, aby se mohl opravovat sám.

Důležitost fascií v lidském těle byla dlouho hlavně alternativní teorií, v poslední době ji ale potvrzuje i výzkum.

Ano, profesor Robert Schleip z Německa, který by měl příští rok přijet do Prahy přednášet, začal s výzkumy a došel ke zjištěním, která mohou znamenat medicínskou revoluci. Prokázal, že tahle vazivová tkáň reaguje na stresové hormony nezávisle na svalech. To by mohlo vysvětlovat, proč rolfterapie, jóga a jiné techniky protahování působí tak blahodárně na lidské tělo, proč máme pocit, že protaženým tělem energie lépe proudí. Z vědeckého hlediska to nebylo dosud průkazné, protože – co je to energie? Teď se ale může ukázat, že roztažení ve vazivové tkáni působí jako uklidňující prvek na celý nervový systém. A že právě natahování fascií uzdravuje. Také akupunktura pravděpodobně funguje přes stejný systém. Osmdesát procent meridiánů, tedy bodů, do nichž se vpichují akupunkturní jehly, leží v místech, která jsou takovými křížovatkami vazivové tkáně. Jsou to zatím jen hypotézy, ale je možné, že vazivová tkáň vysvětlí některé principy čínské nebo indické medicíny.

Svoboda vychází z těla

Jak to dopadlo s vaším kolenem?

Když jsem tehdy ve svých 24 letech šel na první hodinu rolfterapie, vůbec jsem nevěděl, o co jde. Prostě jsem to šel vyzkoušet, protože nic jiného nepomáhalo. Neměl jsem co ztratit. Za tři sezení bylo koleno v pořádku, tím ale léčení teprve začalo. Co mě opravdu zaujalo, bylo to, že začala pomalu odcházet moje deprese. Jako by se rozfoukávala mlha. Ne že by se můj konflikt s rodiči vyřešil, ale začal jsem vidět slunce na konci tunelu. Ta sezení pro mě byla velmi emotivní, strašně jsem brečel. Hluboko v mém těle byly uložené emoce, které se při práci rolfera uvolňovaly a opouštěly mě. Připadalo mi to neuvěřitelné. Jsem relativně bystrý a výmluvný člověk a říkal jsem si, že kdybych chodil k psychologovi, tak ho překecám a nikdy se tak daleko nedostanu. Díky rolfterapii jsem pochopil, že můj problém není jen v hlavě, je uložený v celém mém těle. ▶

► Jak se v něm projevoval?

V kolenu mně chyběl meniskus a byl tam přetržený vaz, takže tělo nemělo z téhle strany oporu. Reagovalo tak, že se jeho spodek hroutil do strany. Všechno šlo na jednu stranu a já jsem pořád pracoval proti tomu gravitačnímu tahu. Potřeboval jsem vyvinout stále větší námahu, abych to svalově vyrovnal. A tohle všechno plus to psychologické zatížení působilo depresi. Deprese vás táhne dolů, stahuje vás, takže na jevišti stále bojujete proti tomu vnitřnímu impulzu schovat se. Když jsem začal cítit, jak tyhle věci souvisejí, byl to začátek velmi dlouhé cesty. Začal jsem se zabývat jógou a také zenovou meditací. Objevil jsem souvislost, která mě nepřestala zajímat dodnes - totiž jak uspořádání těla ovlivňuje stav mysli. Když tělo lépe uspořádáte a dostane se do rovnováhy, mají duše a psychika víc svobody. Kdežto méně svobody pro tělo znamená méně svobody pro mysl.

V lidském těle všechno souvisí. Já v něm nechci nich opravovat, jen jeho systém uspořádat tak, aby si pomohl sám.

Znamená to, že naše psychika je determinovaná tím, jak máme uspořádané tělo?

Částečně ano. Občas se lidem, kteří projdou rolfterapií, stane, že mají pocit, že poprvé v životě mohou dělat to, co chtějí, a ne to, co po nich chce někdo jiný, společnost nebo rodiče. Někdy to poznání může být docela dramatické. Měl jsem jeden zajímavý případ, kdy mi klient zavolal po třech hodinách rolfterapie, že se cítí úžasně, ale že nemůže pokračovat. Když jsem se zeptal proč, řekl mi do telefonu: „Cítím, že kdybych v tom pokračoval, musel bych se rozvést, a to teď nejde. Mám děti, dům, rodinu, práci a musím to nechat tak, jak to je.“

Rozhodl se raději neriskovat svobodu?

Ano, on to tak cítil a je to úplně v pořádku. Bylo to jeho vlastní rozhodnutí.

Říkám to jako ilustraci onoho psychologického důsledku. O ten Idě Rolf na začátku vůbec nešlo, byla překvapená, že to takhle funguje.

Vy jste se naopak rozhodl vnitřní volání poslechnout. Po matematice jste se za nějaký čas rozloučil i s divadlem.

Vystudoval jsem hereckou školu a nastoupil do stálého angažmá. Ale po pár letech jsem cítil, že divadlo je strašně malý svět. Jako herec máte jinou pracovní dobu než všichni ostatní, pohybujete se ve stále stejném okruhu lidí. Můj otec tehdy zemřel a zanechal mi trochu peněz. Sice ne miliony, ale dost na to, abych mohl zkusit něco úplně nového. Cítil jsem, že chci dělat práci, která mi dává víc možností. Rolfterapie byla do té doby můj nejsilnější zážitek v životě vůbec. A tak jsem se rozhodl odjet do Spojených států, kde ještě tehdy žili přímí žáci Idy Rolf, a začít u nich studovat. Jedenáct let jsem žil v Kalifornii.

A od té doby se věnuji hlavně práci s tělem.

Divadlo vás někdy neláká?

No... až mi bude osmdesát a nabídnou mi Krále Leara, tak se možná vrátím. Ale na to mám ještě čas.

Pronásledování tygra

Většina lidí dnes nemá problémy kvůli hře na housle ani následkům zranění, ale sedavému způsobu zaměstnání a života. Co s námi z pohledu rolfterapie dělá práce u počítače?

Naše zvyky často přinášejí podobně vážné škody jako zranění. Když člověk sedí osm hodin denně, tak se některé části vazivové tkáně stáhnou nebo zkrátí. Vzadu v kolenu je to vždycky kratší než vpředu, obdobně u kyčle a tak dále. Síť fascií se přizpůsobí tomu,

co děláme nejčastěji. Máme tendenci předsouvat hlavu dopředu, takže její tíhu musejí držet svaly ramen, protože nesedí na krku v rovnováze vůči gravitaci. Když pak člověk vstane, tělo je dál formované, jako by vlastně seděl. Různě se propíná a narovná, ale je to pro něj námaha. A za několik let, jak stárne, už ji ani nevyvíjí. To vše má samozřejmě vliv také na to, jak člověk dýchá, omezuje to jeho dech. A podobně jeho struktura těla ovlivňuje, jak je vnímán ostatními lidmi, jak otevřený nebo uzavřený jde životem. Někdy je to začarovaný kruh.

Pomáhá tedy vůbec, když se lidé při sedavé práci protahují?

Jistě, ale já obvykle vidím lidi, že protahují jenom jednu část. Jenže vazivová síť je v těle všude. Je to jeden systém, a když už, měli by se protáhnout celkově. V rolfterapii platí, že lokální symptom, který člověk má, je příznakem špatného uspořádání celého systému.

Jaké potíže mají dnes lidé nejčastěji?

Bolesti zad, to je opravdu úplná klasika. Asi osmdesát procent lidí, kteří ke mně chodí, bolí už dlouho záda a nikdo neví proč. Ostatní jsou potom různá zranění, třeba kolen nebo nějaké operační věci, které se nevyřešily. Mám v péči spoustu různých hudebníků, kteří mají problémy z držení nástroje. Ti samozřejmě nemohou nastavení těla změnit, je to jejich práce. Ale rolfterapii dokážu většinou pomoci.

Dnes lidé mnohem méně chodí pěšky než v minulosti. Je i tohle důvod našich potíží?

Ano. Lidské tělo není vytvořeno k tomu, aby sedělo osm hodin denně, je evolučně konstruováno na pohyb. Na různé druhy pohybu, šplhání, lezení, pronásledování tygra a co já vím co ještě. A lidé obvykle těch osm hodin sedí, často navíc špatně. Asi před dvaceti lety proběhl v Evropě takový výzkum, jaký národ má největší bolesti zad a jaký je nemá. A nejméně bolela záda Portugalce, kteří patří v západní Evropě k nejchudším. Oni chodí, stojí v tramvaji, na venkově ještě pracují na poli, rybaří. Jsou víc v pohybu. Možná to už dnes bude jinak, ale ten výsledek byl zajímavý.

Informační společnost asi nezměníme, co může tedy podle vás dělat člověk, kterého profese předurčuje k sezení u počítače?

Měl by si obstarat vysoký stůl, u kterého může stát.

Pracovat na počítači vestoje je lepší?

O hodně lepší. Ke stolu si může dát nějakou barovou stoličku, kam si chvíli sedne, když je unavený, a potom zase vstane a pracuje dál. Stání víc prokrvuje tělo, svaly pracují a nevláknají se. Vazivová tkáň se nezkracuje v místě ohybu kloubů. Stání je nejlepší volba, ve Spojených státech to už velké počítačové firmy začaly u svých zaměstnanců podporovat. Další dobrý tip je nedávat při práci s počítačem lokty k tělu, což často vidám. Lokty od těla otvírají a uvolňují ramena a drží hlavu ve správné pozici. I taková maličkost zlepšuje celkovou situaci. Je to sice trochu složitější při práci s myší, ale člověk se to lehce naučí.

Také se říká, že je dobré střídat prsty, kterými klikáme na myš.

Určitě. Každá změna je prospěšná. Nejlepší situace pro fascie je, když pořád měníte pozici. Chvilí stojíte na jedné noze, pak na druhé, chvíli si sednete. Každá varianta je dobrá. Stereotyp vytváří ve vazivové tkáni jakési dálnice, které ji táhnou jedním směrem.

Rolfer při nápravě pracuje na principu intenzivního tlaku, který tyhle sítě uvolňuje. Může to být docela bolestivé, neodrazuje to vaše klienty?

Ano, někdy to může být intenzivní. Já myslím, že u rolfterapie nebo u podobné manipulativní práce s tělem je vždycky třeba pracovat na hranici toho, co je pro toho člověka ještě snesitelné. Důležitá je souhra, spolupráce. Je to jako tanec nebo surfování, docílit hranice, kterou ten člověk vnímá jako sice intenzivní, ale neznásilňující. V rolfterapii je vztah mezi terapeutem a klientem strašně důležitý. Nelze vnímat člověka jako objekt, je to spíš takový detektivní výzkum, jak můj nervový systém spojit s nervovým systémem klienta, abychom docílili toho, co chceme.

Z čeho vlastně ona bolest vyplývá?

Asi znáte nějakou formu strečinku, protahování?

Ano.

To také bolí. Osmdesát procent nervových zakončení je ve vazivové tkáni, a když se ta zplstnatělá kolagenová vlákna tlakem rozdělí, roztáhnou se i nervy. Je to ale obvykle bolest trvající pět, deset vteřin, a když tlak odezní, přijde spíše pocit úlevy. Jóga funguje na velmi podobném principu jako rolfterapie. Ta manipulativní práce terapeuta je ale rychlejší, jóga vyžaduje delší a přesnější dobu praxe, aby vám s chronickými problémy pomohla.

Přináší rolfing trvalá zlepšení?

Podle mých zkušeností pomůže devadesát procentům lidí, kteří ke mně přijdou. A to jsou často lidé, kteří už vyzkoušeli všechno možné, a nepomohlo to. Jsme

dost dobří hlavně při chronických potížích, v situaci, kde se něco dlouhodobě zaseklo. A ostatně i já jsem živoucím příkladem. Měl jsem koleno, které lékaři považovali za téměř nefunkční. Dneska s ním mohu dělat mnohem víc věcí, než lidé v mém věku obvykle dělají se zdravým kolenem, a je mi téměř šedesát let. Vyučuji jógu a dělám různé další šílené věci, které bych bez toho nikdy neuměl. A nejde jen o tělo. Čím víc se moje tělo narovnávalo, tím víc jsem v životě cítil takový směr, jakési lano, které mě vede. Méně přemýšlím o tom, co dělám, méně plánuju a víc cítím kudy jít. Možná to zní moc ezotericky, ale já to tak nemyslím. Opravdu jsem si vyzkoušel, že přes organizaci vlastního těla se člověk cítí stále jistější a naplněný důvěrou v život.

Trochu duchovně to ale zní: uspořádání vnitřního systému uspořádá ten vnější.

Přesně tak. A jak ho uspořádá, to je vždycky zábavné a obvykle to neprobíhá tak, jak jste si představovali. To ale vůbec nevádí. ■

Aleš Urbanczik natočil krátké video, které ukazuje, jak nejlépe zacházet se svým tělem v každodenních situacích. Jeho českou verzi najdete na YouTube pod názvem Praktické tipy rolfterapie pro každodenní život.

INZERCE



Smokey-BBQ Burger

4 porce: 400 g mletého masa, sůl (½ ČL), pepř (¼ ČL), 1 malá cibule nakrájená nadrobno, 15 g strouhanky, 1 láhev **Hellmann's American Smokey BBQ grilovací omáčky**, 2 rajčata, 1 menší salátová okurka, 1 šalotka na ozdobu, 1 malý římský salát, 4 burger housky

Příprava: 30 min

Postup: V misce smíchejte mleté maso s cibulí pokrájenou na jemno, solí, pepřem a 40 ml **Hellmann's American Smokey BBQ grilovací omáčky**, přidejte strouhanku, dobře promíchejte a vytvarujte 4 burgery. Grilujte po dobu 8 minut. Lehce ohřejte rozpálené housky na grilu a sestavte burger z plátků rajčat, okurek, šalotky a salátu. Přidejte maso a podávejte se zbylou **Hellmann's American Smokey BBQ grilovací omáčkou**.

Ochutnejte i další varianty omáček:

Australian Sweet Roast, Brazilian Spicy Churrasco a Japanese Sticky Grill.

TIP:

Burgery grilujte 2 minuty z každé strany. Po té je přesuňte na část grilu s nižší teplotou a zde grilujte další 2–3 minuty pro medium-rare burgery, 3–4 minuty pro medium nebo 5–6 minut pro well-done burgery.

RS004339