

MOJE zdraví & Styl

Světlo
jako lék

Každá žena může být krásná

KDYŽ SLABOST NOHOU A TRUPU

brání vykonávat sportovní aktivity; ztěžuje chůzi po schodech;
komplikuje běžnou chůzi; způsobuje náhlé pády;
brání postavit se ze země, případně ze židle bez pomoci rukou ...



Příčinou může být závažné
svalové onemocnění

POMPEHO NEMOC

K dispozici je jednoduché skriningové vyšetření z kapky krve.
Kontaktujte svého neurologa a informujte se o diagnostických možnostech.

Včasné stanovení diagnózy je rozhodující!

sanofi-aventis, s.r.o.
Evropská 846/176a, 160 00 Praha 6, Česká republika
tel.: +420 233 086 111, fax: +420 233 086 222, e-mail: cz-info@sanofi.com

GZCS.PD.16.03.0040
Určeno pro laickou veřejnost.

SANOFI GENZYME 

Obsah



- 4 Desatero správné lékárničky
- 8 Jak povzbudit imunitu?
- 16 Víte, jak bojovat s únavou?
- 20 Zažívací potíže
- 30 Záněty a infekce
- 36 Každá žena může být krásná
- 52 8 rad, jak tělu ulevit od bolesti pohybového aparátu
- 56 Světlo jako lék
- 68 Potravinová alergie?
- 76 Dentální medicína
- 82 Když je žena sexy
- 88 3 zdravotní problémy, které trápí ženy po čtyřicítce
- 92 Jak pečovat o své oči...

EDITORIAL

Zdraví se proplétá celým mým životem. Tím nemyslím zdraví své a své rodiny, i když to je pro náš život samozřejmě tím nejdůležitějším, ale myslím tím téma zdraví jako takového. Když jsem kdysi po mateřské dovolené hledala práci, dostala jsem nabídku podílet se na vzniku časopisu Puls – měsíčníku pro zdraví a kondici. Když jsem byla o deset let později ve stejné situaci, objevila se možnost vytvořit pro jedno vydavatelství měsíčník Zdraví a krása. V další desetileté etapě přišla možnost podílet se na pořadu DoktorKa, pro Českou televizi. A když vloni tento pořad skončil, nějak mě napadlo, že vlastně nemusím čekat dalších deset let, abych si splnila svůj sen. A tak přišel na svět magazín Moje zdraví a styl, který právě držíte v ruce. Moderní časopis o zdraví psychickém a fyzickém a snad i o něčem navíc. To ale posuďte sami...

Iva Nováková

Moje zdraví a styl

Příloha časopisu Moje rodina a já

Vydává IN publishing group s.r.o.

Text: Mgr. Iva Nováková • Foto: Shutterstock.com • Grafické zpracování: Jaroslav Novák

- Obchodní oddělení: Petra Lahrachová, Petra Havelcová, Denisa Syberová
- Doručovací adresa: IN publishing group s.r.o.
- Boleslavská 1588, 250 01 Stará Boleslav

- Obchodní oddělení tel.: 774 584 123 • e-mail: lahrachova@inpg.cz
- Předplatné tel.: 774 584 104
- e-mail: asistentka@inpg.cz
- Registrační číslo: MK ČR E 17058
- **Za obsah inzerce odpovídá inzerent**

DESATERO

SPRÁVNÉ

LÉKÁRNIČKY

Zranění při činnostech v domácnosti, v práci, na cestách či při sportu - každý z nás už to někdy zažil. Ovšem s každým drobným úrazem či onemocněním nemusíme hned běžet k lékaři, ale můžeme se ošetřit sami. Nezbytnou podmínkou je však dostatečně vybavená lékárnička, která neobsahuje prošlé léky a použité zdravotní pomůcky.



A zde může být kámen úrazu. Podle průzkumu agentury STEM/MARK, realizovaného pro Státní ústav pro kontrolu léčiv v listopadu 2015, totiž pouze 28 % domácností kontroluje použitelnost léků v domácí lékárníčce pravidelně. Dvě pětiny osob dokonce skladují doma i léky, které nikdy nepoužily.

Správné vybavení lékárníčky je důležité a je třeba zvážit účel, k němuž bude lékárníčka sloužit. Zatímco obsah **auto a motolékárničky** je dán vyhláškou 341/2002 Sb. (resp. 100/2003 Sb.), **lékárníčky v domácnostech či průmyslových provozech** žádné vymezení nemají. Při jejich vybavení se proto řídte především jejich určením a umístěním. Obsah lékárníčky se bude částečně shodovat, ale přesto se najdou rozdíly například mezi lékárníčkami v rodinách s malými dětmi, lékárníčkami sportovců, pracovními či cestovními lékárníčkami.

Co je tedy úplným základem domácí lékárníčky? Ze zdravotnického materiálu jsou to náplasti, obvazy, elastická obinadla, trojicípe šátky, gumová škrtidla, jednorázové latexové rukavice, pinzeta, nůžky, špendlíky a teploměr. Mezi základní léky patří léky proti horečce a bolesti, na nachlazení, protialergické léky, léky na překyselený žaludek a pálení žáhy, desinfekční prostředky, přípravek na ošetření popálenin, léky určené k vypláchnutí očí, mast na suchou kůži či protizánětlivé masti. „Resuscitační rouška už ve výbavě lékárníčky nemusí nutně být. Podle aktuálních doporučení pro kardiopulmonální resuscitaci u dospělých je spíše, než umělé dýchání, nutná řádně prováděná srdeční masáž,“ říká **MUDr. Michal Lazák**, praktický lékař z Prahy.

Obsah lékárníčky se však musí přizpůsobit konkrétní rodině, jejímu složení, zálibám či životnímu stylu. **Dětské lékárníčky** doplňte o přípravky na snížení teploty a bolesti. Volně dostupné jsou i přípravky ve formě sirupu. Dále nezapomeňte na dětské dezinfekce, olejčky proti štípancům, přípravky proti průjmům, spreje do nosu nebo náplasti, které budou hrát barvu a vaši raterlest při zranění alespoň trochu rozptýlí. Další specifickou lékárníčkou je **cestovní lékárníčka**. Na dovolenou se vybavte podle toho, zda plánujete pobyt v Čechách, nebo se chystáte daleko do exo-

tiky. Vždy je třeba brát v úvahu délku pobytu, počet spolucestujících a rovněž dostupnost a úroveň lékařské péče v dané lokalitě. Kromě klasických léků proti nachlazení, teplotě a bolesti by vám rozhodně neměly chybět přípravky proti alergiím, na popáleniny či proti cestovní nevolnosti a zažívacím problémům. V létě pak připadají v úvahu i repelenty a kvalitní opalovací přípravky. Pokud trpíte na migrény, přibalte volně prodejný lék na migrénu. Hodláte-li dovolenou strávit aktivně sportem, své místo v lékárníčce vyhradte tlumícímu a protizánětlivému krému na různé pomohžděny. Ale i při lenošení u vody vás může potrápít lečjaká bolest, pro jistotu si proto s sebou vezměte účinný lék proti bolesti, který pomáhá od bolesti hlavy, zubů, zad, svalů, migrény i menstruačních bolestí. „V případě, že si nejste jisti, co vše si na dovolenou do lékárníčky zabalit, poraďte se se svým lékařem. Pokud se trvale léčíte s nějakým závažnějším chronickým onemocněním (např. cukrovkou, srdeční chorobou, astmatem apod.), obsah své cestovní lékárníčky rovněž konzultujte s lékařem,“ doplňuje MUDr. Lazák. Kapitola sama o sobě je firemní lékárníčka.

Jinak bude lékárníčka vypadat v běžných kancelářích, jinak na stavbách, v chemických provozech či jiných rizikových prostředích. Firemní výbava by tedy měla vycházet z pravidel BOZP a stanoviska lékaře závodní preventivní péče.

DESATERO SPRÁVNĚ VYBAVENÉ LÉKÁRNÍČKY:

1. Přizpůsobte lékárníčku účelu, k jakému je určena.
2. Vybavte ji potřebnými léky a materiálem a buďte připraveni na všechny akutní stavy.
3. Speciální a silně působící léky konzultujte s lékařem
4. Pravidelně kontrolujte obsah - hlídejte stav materiálů a expiraci léků, prošlé léky vraťte do lékárny.
5. Nedělejte velké zásoby léků.
6. Léky uchovávejte v původním balení i s příbalovými letáky.
7. Opatřete si jen jednu lékárníčku, neshromažďujte léky na více místech.
8. Lékárníčku uzamkněte, jasně označte a uchovávejte mimo dosah dětí.
9. Umístěte seznam potřebných telefonních čísel - záchranné služby, ošetřujícího dětského lékaře, praktického lékaře pro dospělé, pohotovostní lékařské služby.
10. Přiložte i příručku první pomoci.

Foto: Shutterstock.com



Povinností každého zaměstnavatele je dle zákoníku práce a dalších předpisů BOZP (tj. Bezpečnost a ochrana zdraví při práci) vybavit pracoviště prostředky pro poskytnutí první pomoci a pro přivolání zdravotnické záchranné služby. Konkrétní obsah a množství však stanoven není.





ActiMaris®

navrženo přírodou

UNIVERZÁLNÍ POMOCNÍK DO KAŽDÉ DOMÁCÍ LÉKÁRNIČKY



**100%
přírodní
produkt**

ActiMaris gel na hojení 20g

Rychle hojí a snižuje zánět:

- *afty, opary, infekční koutky*
- *odřeniny, řezné rány, opruzeniny*
- *akné, popáleniny, jizvy*
- *záněty dásní, parodontóza*
- *bércové vředy, proleženiny*
- *ekzémy, dermatitidy*
- *infekční záněty genitálií*



K DOSTÁNÍ NA ACTIMARIS.CZ A V LÉKÁRNÁCH



JAK POVZBUDIT IMUNITU?

Imunitní systém je tou nejmocnější zbraní, kterou naše tělo každý den bojuje s nebezpečnými vetřelci (bakteriemi, viry, rakovinou), a pomáhá nám tak neonemocnět. I jemu ale občas dojdou síly. Stane se tak to, o co nejméně stojíme. Nemoc nás dostane. Dříve než dojde k nějaké ošklivé příhodě, měli bychom sami pro sebe něco udělat.





Co takhle třeba změnu životního stylu a stravovacích návyků?

ZDRAVÉ DESATERO

1. Správný jídelníček musí rozhodně obsahovat více vitamínů a minerálů, než hamburgerů a hotdogů.
2. Cvičení po ránu není nesmysl, ale nutnost.
3. Snídaně by měla být určitě vydatnější, než večeře.
4. Pět menších jídel je lepší, než jedno velké
5. I dvacetiminutová procházka na čerstvém vzduch stojí za to.
6. Den nemá 24 hodin proto, aby dvacet patřilo práci - dlouhodobé přetížení žádný organismus neunes.
7. Dobrý spánek je také umění. Nesnažte se přehlížet to, že vás trápí nespavost. Je to dokonalá propustka k nemoci.
8. Vztahy jsou důležitější, než peníze a pohoda prospěje zdravému životu víc, než luxusní dovolená na Kanárech.
9. Většina věcí se dá vyřešit i bez stresu, který vyřadí imunitní systém z provozu spolehlivě.
10. Radost a úsměv mnohdy zможou

víc, než krabička multivitaminů.

Připadá vám naše desatero poněkud úsměvné? A vidíte, pokud se jím budete řídit, projdete životem zdraví a v pohodě. Abyste ale neřekli, že vám dlužíme nějakou opravdu odbornou radu. Samozřejmě vám ukážeme i nějaké další cesty k posílení imunity.

Pokud chceme posílit imunitu, měli bychom upravit svoji výživu, být fyzicky přiměřeně aktivní, omezovat stresové situace a vhodným způsobem otužovat svůj organismus. Především v situacích, kdy máme sníženou obranyschopnost, jako je tomu teď na podzim, mají své nezastupitelné místo vitamíny, probiotika a enzymy. Probiotika příznivě ovlivňují střevní mikroflóru. Přijímat je můžeme jak ve formě potravinových doplňků. Tak i ve kvalitních mléčných výrobcích.

Vitamíny, které organismus nevyrábí, a proto musíme dbát na jejich pravidelný přísun, se stávají v našem těle důležitou složkou enzymů. A bez enzymů by nemohly probíhat žádné biochemické procesy, bez nich by neexistoval život.



Některé enzymy v našem těle modulují a řídí správné fungování imunity. Dokáží ji nastartovat a zvýšit její obranyschopnost a ve správný okamžik zase dovedou její aktivitu utlmit. Udrží tak imunitní systém ve zdravé rovnováze. Jestliže je ale naše imunita oslabena, podpoříme činnost enzymů, které řídí imunitní pochody v našem těle, dodáním obdobných enzymů zvenčí.

Podobným způsobem musíme doplňovat i vitamíny. Kromě 'céčka', jehož podíl na fungování imunity je lví, jsou podstatné i vitamíny skupiny B, vitamin A, D a E. Rozhodně však nesahejte po těch nejlevnějších, šumivých a s obrázkem, které prodávají

KOREJSKÝ ŽENŠEN

...přírodní cestou ke zdraví

Jihokorejská společnost **GINLAC slaví 25. výročí** od založení a na český trh přináší nejširší nabídku produktů z pravého korejského ženšenu. Společnost GINLAC klade důraz na tradiční zpracování prvotřídního ženšenu a všechny produkty nesou pečeť Korea INSAM.

Slavte s námi a navštivte náš e-shop

WWW.KOREJSKY-ZENSEN.CZ

Ke každé objednávce obdržíte zdravé dárečky z pravého korejského ženšenu.

Prokázané účinky korejského ženšenu:

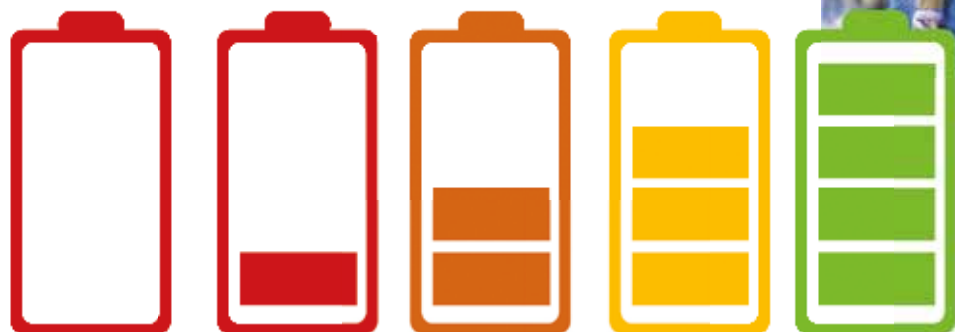
- posiluje srdce, plíce, játra, ledviny a slezinu
- podporuje imunitu
- snižuje hladinu cukru a cholesterolu v krvi
- reguluje krevní tlak
- působí proti únavě a stresu
- zlepšuje paměť, podporuje mozkovou činnost
- má detoxikační a antioxidační účinky
- zvyšuje libido, zlepšuje erekci u mužů
- harmonizuje organismus
- podporuje vitalitu a dodává tělu energii.

Více na: www.korejsky-zensen.cz

Immun44[®]

Pro normální fungování imunitního systému

Immun44[®] byl vyvinut speciálně pro potřeby imunitního systému, a proto slibuje okamžitý efekt – má vliv na růst a množení virů. Obsahuje totiž **Plantovir[®]**, komplexní směs tzv. polyfenolů, a **PHYTO-PANMOL[®]** - biologicky aktivní vitamíny z přírodních zdrojů. Immun44 dále obsahuje **výtažek ze skalní růže**, který se pro svůj antivirový potenciál používá již od dob antiky.



**DOBIJTE SI
AKUMULÁTOR
VAŠÍ IMUNITY!**



v supermarketu. Raději se o těch správných poraďte v lékárně.

NEZAPOMEŇTE NA MINERÁLY

Stejně důležité jako vitaminy jsou pro tělo i minerály. V pořádném nabuzení imunity hlavní roli hrají selen a zinek. A obdobně jako u vitamínů je aspoň v období předpokládané vyšší zátěže prozíravější si alespoň tento podstatný pár do těla vpravit i jinak než potravou.

Pokud víte, že vaše tělo každou zimní sezonu protrpí opakovaným kašlem a rýmou, doporučují lékaři přibrat preparáty z hlívy ústříčné, která v sobě obsahuje zajímavý komplex jak vitamínů a minerálů, tak pro nás laiky tajemné beta-1, 3-D glukany.

Glukan je mimochodem vhodný i pro děti, ve většině případů se doporučuje věk od tří let. Nejpohodlnější pro ně bude konzumace glukanu ve formě

kapek či sirupu. Délka užívání je libovolná, imunitní systém si na glukan nemůže vypracovat rezistenci, takže není nutné dělat nějaké přestávky. Konec konců, nejrůznější choroboplodné zárodky, kterých je kolem nás dost a dost, si také nevybírají přestávku.

IMUNITNÍ ZÁZRAKY

Před pár lety nikdo z nás neslyšel o tajuplné bylině severoamerických indiánů

CO ZPŮSOBUJE STRES

Naše tělo je od přírody nastaveno na obranu před vnějším prostředím. Cítí-li se vědomě nebo podvědomě ohroženo, vydává všechnu energii na akci uteč/udeř. Bývá tomu ve chvíli velké stresové zátěže. Když prožíváme dlouhodobý nesoulad v práci nebo doma. V té chvíli se vyloučí stresové hormony, odpojí se přední mozek. Tělo přestane vytvářet obranné krvinky T-lymfocyty a protože se soustřeďuje na vnější obranu, nedostává se mu energie na obranu proti vnitřnímu napadení viry a bakteriemi. Jste často nemocní, unavení, bez nálady. Vaše tělo nestačí odbourávat toxiny, které samo vytváří a začínají vypovídat službu i oslabenější orgány

BYLINKY PLATÍ STÁLE...

Dáte si rádi šálek čaje? Děláte dobře, čaj je totiž skvělý způsob, jak zabít více much jednou ranou.

Zprvé do sebe dostanete spoustu zdraví svědčících látek vcelku příjemnou formou, zadruhé tím paralelně odškrtáváte políčka v denním pitném režimu a zatřetí vás příjemně zahřeje. Vyzkoušejte českou klasiku, jako je šípkový nebo kopřivový čaj. Ale můžete se i porozhlédnout po světě - Egypt vás může inspirovat svým čajem karkade (ibišek), Indie zázvorem, Čína svým čajem zeleným a Inkové lapachem.

ZDRAVÍ NA TALÍŘI

I když můžete mít pochybnosti o optimálním obsahu vitamínů a minerálů v ovoci a zelenině v našich obchodech, stejně zůstává správná a vyvážená strava jedním ze zásadních pilířů dobrého fungování našeho imunitního systému. Zásady zdravého stravování znají skoro všichni, ale zdaleka se jimi neřídí. Tak jen základní pravidla: hodně ovoce a zeleniny, pokud možno lokálního původu, méně masa a více luštěnin, z mléčných výrobků ty kvašené, obilniny raději celozrnné, kvalitní rostlinné a živočišné tuky, mnohem méně cukru. Nehladověť, jíst častěji, ale menší porce. A máte tady dva v jednom: nejenom že tento systém blahodárně povzbudí vaši obranyschopnost, ale zároveň při jeho dodržování zhubnete. Za vyzkoušení to stojí.

POMOCI MŮŽE I KOREJSKÝ ŽENŠEN

Má mnoho předností. Saponiny obsažené v Korejském ženšenu zvyšují fyzický a duševní výkon člověka. Zlepšují paměť, soustředění, prostorovou orientaci a podporují schopnost učení. Korejský ženšen urychluje uvolňování hormonů, které jsou součástí přirozeného protistresového obranného mechanismu. Tím dochází k omezení fyziologických ukazatelů stresu. Zlepšuje depresivní stavy. Především podporuje správnou funkci imunitního systému. Posiluje metabolismus, asimilaci a látkovou výměnu vůbec. Urychluje léčebné a regenerační procesy organismu. Má antioxidační a protizánětlivé účinky. Tlumí chronické záněty, alergie, bolest a zároveň chrání před viry.

echinacea s poetickým českým názvem třapatka. Dnes je jí všude plno a ne nadarmo. Stimuluje totiž buňky imunitního systému, které jsou klíčové v boji s infekcemi.

Koupit si ji můžete v různých formách. Doporučuje se brát ji denně jako prevenci a při prvních příznacích příjmem zvýšit. Umí totiž i urychlit vypořádání se s nemocí už propuknutou. Mezi účinné hity se řadí i rakytník řešetlákový, který

má 10x více vitamínu C než pomeranč a ježž užívali dokonce ruští kosmonauti! Další skvělou bylinou podporující funkci imunitního systému je Cistus incanus, neboli skalní růže. Tato rostlina má vysoký obsah proantokyanidinů, flavonoidů a polyfenolů, které jsou pro lidský organismus velmi účinnými antioxidanty, neutralizujícími volné radikály a podporujícími posílení imunitního systému.

CO TAKHLE AROMATERAPIE?

Aromaterapie je komplexním přírodním ošetřením, které využívá vlastnosti přírodních éterických olejů a harmonizuje tělesné a duševní pochody. Docílíme bezprostřední úlevy, posílíme imunitu organismu a předejdeme některým komplikacím nebo preventivně zamezíme vzniku některých onemocnění. Počátky využívání aromatických rostlin můžeme nalézt už v Egyptě. Hojně je využívali jak faraoni, tak velekneží. Později se rozšířily na prostý lid a rostliny našly uplatnění při léčení fyzických i duševních poruch. Z Egypta se rozšířilo umění aromaterapie do Řecka a dalších zemí. Éterické oleje stimulují nervové buňky, mají vliv na náladu i paměť. Mohou působit proti bolesti, vysokému či nízkému tlaku, ale posilují nás i v začátcích našich životních etap. Důležitý je výběr vhodného éterického oleje. U toho by se měl každý řídit svýmnosem. Správného účinku dosáhneme pouze tehdy, pokud v nás olej vyvolá pozitivní reakci.

AROMALAMPY A INHALACE

- Na duševní problémy použijeme 1–5 kapek na 100 ml vody.
- Při tělesných obtížích dávkujeme 5–8 kapek na 100 ml vody.
- Při inhalaci nakapeme do 600 ml vařící vody 2–3 kapky oleje.

POUŽITÍ VONNÝCH A ESENCIÁLNÍCH OLEJŮ

Astma – hřebíček, smrk, šalvěj.

Bolesti hlavy – citrónová tráva, levandule, máta, rozmarýna, levandulové dřevo, šalvěj, zázvor.

Bolesti zubů – heřmánek, hřebíček, máta.

Celulitida – citron, cypřiš, fenykl, jalovec, pačuli, pomeranč, rozmarýna, zázvor.

Cukrovka – eukalyptus, skořice.

Deprese – bergamot, heřmánek, jalovec, jasmín, levandule, mandarinka, mateřídouška, meduňka, růže, tymián, vanilka, vavřík, verbena.

Horečka – citron, heřmánek, hřebíček, máta, zázvor.

Bodnutí hmyzem – citron, čajovník, eukalyptus, pačuli, rozmarýna.

Chut k jídlu – bergamot, fenykl, zázvor.

Napětí – cedr, cypřiš, geranium, heřmánek, levandule, máta, meduňka, šalvěj.

OČISTNÁ DIETA

Nevhodná strava spolu s uspěchaným životním stylem zatěžuje organismus množstvím škodlivých látek. Tělu je třeba pomoci tím, že zvýšíme vylučování těchto látek, což dosáhneme omezením příjmu stravy. Můžeme zvolit několik způsobů a vybrat si očistnou dietu přímo na míru.

KRÁTKODOBÉ HLADOVĚNÍ

Hladovka spočívá ve snížení příjmu energie v průběhu jednoho, maximálně dvou dní. Pijí se pouze neslazené nápoje a čerstvé zeleninové nebo ovocné šťávy. Příprava šťávy: Vezmeme mrkev, červenou řepu, kořenovou petržel, hlávkové zelí, jablka a citron. Vše odšťavíme, necháme odstát a přefiltrujeme. Koncentrovaná šťáva se zředí pitnou vodou až na dvojnásobek. Důležitá rada: Krátkodobá hladovka má cenu pouze tehdy, když po jejím skončení začneme s menšími porcemi.

TÝDENNÍ OČISTA TĚLA

Tuto dietu bychom měli držet týden. K snídani je povolena strouhaná mrkev či netučný jogurt. V poledne se zasytíme anansem, salátem z čerstvé zeleniny nebo ovocným salátem. Odpoledne si můžeme dopřát misku kysaného zelí, jogurt. K večeři si dáme brambory s kouskem Ramy, brambory ve slupce, rajčata. Po týdenní dietě se budeme cítit opět fit a vymaníme se tak z bludného kruhu, do něhož se dostáváme v důsledku přejídání. Aby ovšem všechny tyto rady byly účinné, je důležité změnit svůj pohled na svět. Přestat se stresovat a trápit zbytečnostími. Jenom tak nemoci nedostanou šanci.

Text: Iva Nováková,

foto: Shutterstock.com,

zdroj: doktorka.cz, usteckytydenik.cz



Byliny a příroda pomáhají

Naše rodinná firma ukazuje cestu jak

Jsmo ryze česká firma, která vám již od roku 2004 pomáhá s léčbou vašich zdravotních problémů. A to čistě přírodní cestou. V souladu s matkou přírodou a pod dohledem odbornice na alternativní medicínu paní Anety Benediktové pro vás připravujeme bylinné čaje, tinktury, kapsle a další přírodní produkty. Věříme, že láska a příroda dokáží vyřešit jakýkoli zdravotní problém.

Naše produkty



Přírodní kapsle

Vyzkoušejte čisté přírodní celulózové kapsle. Obsahují pouze byliny a houby ve formě koncentrátu. Díky tomu jsou snadno vstřebatelné a mnohem účinnější než mleté byliny. Kapsle se snadno užívají a můžete je kombinovat s dalšími bylinnými produkty.



Bylinné čaje

Čaje vyrábíme podle ověřených a účinných receptur a z velmi kvalitních surovin. Vybrat si můžete ze sypaných nebo porcovaných čajů. V kombinaci s bylinnými tinkturami nebo kapslemi přinášejí to nejlepší řešení vašich zdravotních problémů.



Bylinné tinktury

V naší nabídce najdete tinktury z bylin i z pupenů. Všechny tinktury jsou vyráběny z čerstvých rostlin té nejvyšší kvality. Tinktury z pupenů mají rychlý a spolehlivý účinek a doporučujeme je používat při akutních problémech. Naopak tinktury z bylin můžete využívat dlouhodobě jako prevenci různých onemocnění.



Čajové koncentráty

Ochutnejte i výborné čajové koncentráty. Vyrábíme je unikátní technologií, kdy jsou zachovány všechny důležité látky ve velmi silném koncentrátu. Čajové koncentráty jsou složeny pouze z bylin a jablečného moštu, takže jsou nejen vysoce účinné, ale i skvěle chutnají.



Odborné poradenství po celé ČR

Trápí vás nějaký zdravotní problém? Nás tým odborných poradců zjistí jeho skutečnou příčinu a zvolí odpovídající přírodní léčbu a další doporučení.



Dbáme na prémiovou
kvalitu surovin



245 partnerských prodejen
a tři Andělské apatyky



Jsmo česká
rodinná firma

Kupón na 100 Kč

Sleva platí při nákupu nad 500 Kč do 31.12.2018.
V prvním kroku objednávky zadejte tento kód:

MZS100

Navštivte náš e-shop

www.serafinbyliny.cz

VÍTE JAK BOJOVAT



S ÚNAVOU?

Mnohokrát se stává, že se člověk cítí unavený, přestože spal dostatečně dlouhou dobu. Dlouhodobá vyčerpanost organismu se však neodvíjí pouze od délky a kvality spánku, tento problém velmi významným způsobem ovlivňuje i nedostatečný pitný režim, způsob našeho stravování a absence pohybu.



NETOČTE SE V KRUHU

Dobře vyvážená strava obsahující výživově hodnotná jídla přirozeně dodá lidskému tělu energii. Často však bývá únava sama o sobě překážkou pro to, abychom si připravili jídla s vyváženým množstvím živin a kalorií. Do těla tak dostáváme v lepším případě nedostatek potřebných látek, ale v tom horším a častějším případě jídlo odbydeme něčím výživově naprosto prázdným, ale zároveň kaloricky velmi nabitým, takže tloustneme. Tento proces naší únavu pouze prohlubuje, a točíme se tak vlastně v kruhu.

MÁLO VODY = MÁLO ENERGIE

Pokud se chcete udržet ve formě, je základem dostatečný přísun tekutin. Jen tak můžete efektivně vyplavovat škodlivé toxiny z těla. Dehydratace naopak může způsobovat opravdu silné pocity vyčerpání právě z toho důvodu, že se organismus nemá šanci dostatečně pročistit.

Pamatujte na to, že do množství zkonsumovaných tekutin se započítávají i ty

obsažené v jídle. Pokud nejste nijak pohybově aktivní, pijte obyčejnou vodu. Ne každému však vyhovuje chuť čisté vody, udělejte si proto třeba domácí sodovku, kterou navíc můžete ochutit čerstvým ovocem či zeleninou.

ZÁZRAČNÁ MOC ČAJE

Energii vám samozřejmě může dodat i popíjení toho správného čaje. Poměrně novým produktem na trhu je Matcha Tea. Jedná se o velmi silný druh japonského zeleného čaje, který se odlišuje od těch běžných zejména tím, že jejich konzumace nespočívá v louhování, ale pitím čaje matcha konzumujeme v podstatě celou dužinu čajovníku a tím do sebe dostaneme téměř 100 % veškerých účinných látek, které čajovník obsahuje. Konzumací čaje matcha do sebe vstřebáte cca 10 x vyšší množství čajového kofeinu. Zatímco kávový kofein se uvolňuje do těla v podstatě okamžitě, tak uvolňování toho čajového probíhá postupně, po dobu cca 4 - 5 hodin. Už dle tohoto faktu lze jednoduše vyvodit, že pití čaje matcha je pro lidský organismus šetrnější a výsledný efekt v podobě energie, kterou očekáváme, je pro naše tělo jednoznačně příznivější.

Dalším benefitem pití čaje matcha jsou ostatní látky, které matcha obsahuje. Například jako jediný čaj obsahuje cca 32 % vlákniny, aminokyseliny, vitamíny, minerály a řadu dalších zdraví prospěšných látek.

ZÁZRAČNÉ POTRAVINY

Snažte se v každodenním příjmu co

nejvíce omezit jídla bez jakékoliv přidané výživové hodnoty, jako jsou bonbony, sladké pečivo a zákusky. Ty vám velmi rychle dodají obrovské množství energie, ale až tento efekt opadne, často se budete cítit ještě vyčerpanější než předtím.

Potraviny obsahující bílkoviny, zdravé tuky a vlákninu vám dodají energii na mnohem delší dobu a navíc s jejich pomocí doplníte vitamíny a minerály, které uspokojí potřeby vašeho těla. V tomto směru patří mezi opravdu zázračné potraviny banán, obsahující velké množství přírodních bílkovin a cukrů, čočka a luštěniny obecně, které jsou plné bílkovin nebo ovesné vločky, které uvolňují energii postupně a udrží vás díky tomu dlouhou dobu ve střehu.

Výborné jsou také nepražené a nesolené ořechy, ale s těmi si dávejte velký pozor, denní příjem této potraviny by se měl pohybovat kolem 30 gramů. V každém případě zařadte do jídelníčku hodně čerstvého ovoce a zeleniny. Hlídejte si také dostatečný přísun železa, jehož nedostatek se projevuje právě únavou. Mezi potraviny bohaté na železo patří již zmiňované ořechy a luštěniny, ale také mnoho druhů ovoce a zeleniny, například meruňky, višně, švestky a brokolice, zelí, či proslulý špenát.

VYHNĚTE SE STIMULANTŮM

Káva a energetické nápoje působí jen pár minut, jsou návykové a vysazení má velmi nepříjemné vedlejší účinky. V energetických nápojích je velké množství cukru. Pokud chcete dodat energii a odstranit stres, zkuste přírodní nootropika – potravinové doplňky pro mozek. Neobsahují stimulanty, účinek pocítíte do půl hodiny, působí až 12 hodin a jsou nenávykové.

HÝBEJTE SE

Pravidelný pohyb je z dlouhodobého hlediska účinným pomocníkem v boji proti dlouhodobé únavě. Mnohem důležitější než ambiciózní sportovní program je pohyb na čerstvém vzduchu a na sluníčku. Zkuste tak po cestě z práce či školy zařadit krátkou procházku, při které si navíc skvěle vyčistíte hlavu; i 15 minut denně dělá zázraky.

Foto: Shutterstock.com

Přírodní nootropika

zlepšují funkce mozku,
posilují paměť, schopnost
koncentrace a učení.

Unikátní směs extraktů z bylin a dalších přírodních látek stimuluje mozkovou činnost a pozitivně ovlivňuje a psychiku.

Prokazatelně zlepšují naši paměť a schopnost koncentrace, zvyšují motivaci, redukuje únavu a odbourávají stres. Pomáhají tak udržet se v dobré psychické fyzické kondici.

Speciálně navržené směsi dokáží nabudit v okamžiku, kdy od vás okolí vyžaduje maximální výkon nebo kdy se vy sami potřebujete soustředit na práci či studium.

Účinné látky v dalších přípravcích navozují psychickou pohodu a redukuje stres ve chvílích, kdy toužíte po odpočinku, uvolnění a kvalitním spánku.



www.mentislab.cz | <https://www.facebook.com/mentislab/> | infolinka: +420 777 505 999

Mentis Max mj. obsahuje bakopu drabnolistou pro lepší soustředění, podporu paměti a duševní výkonnosti a vrance pilovitého pro podporu duševního zdraví. Mentis Zen mj. obsahuje vitamíny snadnější, která pomáhá zvládat stres, podporuje duševní zdraví a spánek a rozchodníci růžovou pro podporu psychické odolnosti. * Příznivého účinku se dosáhne při užívání 250 mg EPA a DHA denně. ** Příznivého účinku se dosáhne při užívání 250 mg DHA denně.

mentis max

- ♥ Duševní zdraví
- 🧠 Paměť
- 🏆 Výkon a soustředění

Řešení pro chvíle maximálního vypětí. Posiluje paměť, koncentraci a pozornost. Stimuluje rychlost zpracování informací a vyjadřování. Zvyšuje duševní výkonnost a podporuje kognitivní funkce.

mentis krill

- 🦀 Zdroj EPA a DHA
- 🐟 Bez rybího oděru a chuti
- 📍 100% dohledatelné místo výlovu pomocí GPS

Zdroj nové generace Omega-3 nenasycených mastných kyselin. Podporuje rozvoj funkcí srdce* a mozku**. Pomáhá předcházet řadě vážných onemocnění.

mentis zen

- 🌿 Antistres
- 🧘 Psychická odolnost
- 🛌 Odpočinek

Recept na trvalou pohodu. Podporuje psychickou odolnost a zvládání dlouhodobého stresu a úzkosti. Zlepšuje paměť a soustředění.

INZERCE

Matcha Tea

BIO ENERGIE na max

Kdo nechce být macatý, musí zkusit Matcha Tea

Objevte pozitivní účinky BIO Matcha Tea z Japonska a restartujte svůj metabolismus.

PRÁVĚ MATCHA TEA z Japonska žádejte v obchodech se zdravou výživou PO CELÉ ČR

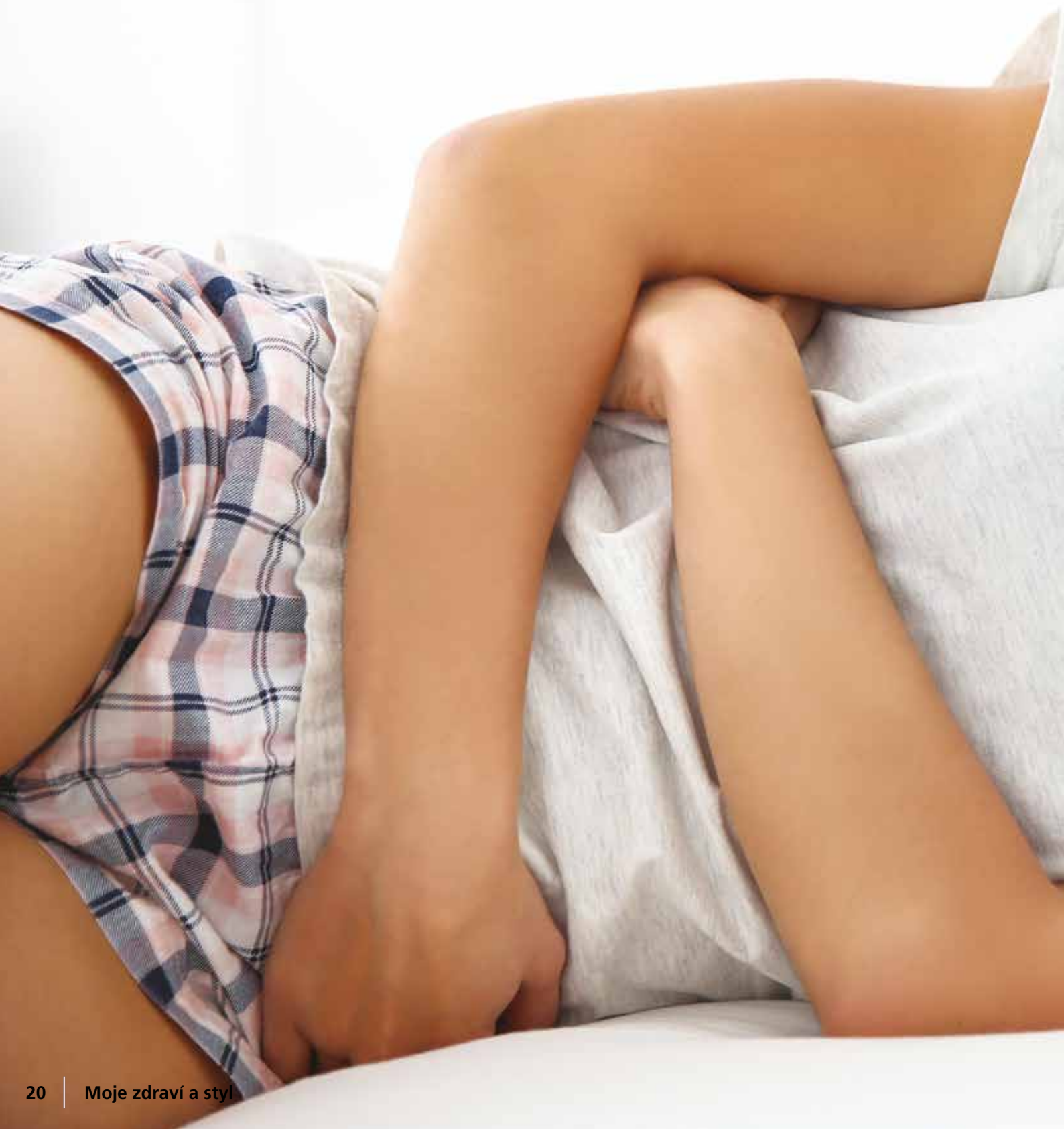
HARMONY BIO Matcha Tea

-15%

ZADEJTE KÓD „zdravi“ na eshopu matchatea.bio

ZAŽÍVACÍ POTÍŽE

Zažívací potíže trápí až třetinu populace a důvodů je nespočet – stres, špatný pitný režim, málo pohybu ale také nedostatečný příjem vlákniny v potravě.





Vláknina je důležitou složkou potravy a je obsažena především v zelenině, ovoci, luštěninách a celozrnných výrobcích. Důležitost vlákniny je nesporná. „Doporučená denní dávka vlákniny pro dospělé osobu je 30 g a toto množství málokdo denně přijme v rámci běžného stravování. Například domorodí obyvatelé Afriky přijmou denně 50 až 120 g vlákniny, naproti tomu obyvatelé západních civilizací přijmou pouhých 10 až 20 g vlákniny denně. Výsledkem toho je, že u obyvatel západních civilizací zaznamenáváme až 10x vyšší riziko civilizačních chorob a to už je něco, nad čím bychom se měli zamyslet,“ vysvětluje doc. MUDr. Pavel Kohout, PhD., z interního oddělení a Centra výživy Thomayerovy nemocnice v Praze.

Hlavní přínosy vlákniny:

- Pomáhá snižovat hladinu cholesterolu a tím riziko aterosklerózy, tedy IM, ischemické choroby srdce
- Snižuje glykemický index stravy, tedy snižuje hladinu glykemie. Má význam především u diabetiků a osob s nadváhou
- Zvyšuje objem stravy, tím zvyšuje

pocit nasycení, to má opět význam hlavně u osob redukující váhu

- Urychluje peristaltiku střev a upravuje objem stolice, tím pomáhá jak při průjmech, tak u zácpy, ale v první řadě pomáhá v prevenci karcinomu tlustého střeva, ale i hemeroidů
- Snižuje množství žlučových kyselin, tím pomáhá i v prevenci žlučových kamenů

JEDNA VELKÁ PORCE JE PROSTĚ ŠPATNĚ

Pokud chcete dostat do těla vlákninu přirozenou cestou, nejlépe je konzumovat pravidelně ovoce a zeleninu. Není to ale o tom, že si stačí dát k obědu či večeři zeleninový salát. „Zvláště u vitamínů rozpustných ve vodě, jako je například vitamín C nebo vitamíny skupiny B, dojde při nadbytku k vyloučení těla bez užitku.

Například u vitamínu C z přirozených zdrojů, jako je ovoce a zelenina, umí naše tělo vstřebat přibližně 50-70 mg vitamínu C, zbytek naše tělo vyloučí. Právě u těchto vitamínů má pro nás

mnohem větší význam přijímat je v menších dávkách rovnoměrně rozdělených do celého dne“ vysvětluje výživová specialista společnosti STOB Nikola Hanyšová. Chcete-li tedy dbát na vyváženou hladinu příjmu vitamínů, minerálních látek apod., musíte tělu zajistit celodenní optimální příjem jejich dodávání. Tedy konzumovat spíše menší porce, zato víckrát denně.

Jednoduchá rada, jak toto pravidlo začít dodržovat, je nad jídlem přemýšlet. Protože právě zdravá a vyvážená konzumace potravin ovlivňuje naše zdraví a fungování. Věnujte každý večer chvíli tomu, jak si poskládáte jednotlivé ovocné a zeleninové komponenty na den následující. „Nezapomínejte, že denní porce můžete také obohacovat ovocnými a zeleninovými šťávami, které jsou pohodlnou a rychlou náhradou“ dodává Nikola Hanyšová.

OVOCNÉ A ZELENINOVÉ ŠTÁVY JAKO SOUČÁST ZDRAVÉHO JÍDELNÍČKU

Kvalitní zeleninové a ovocné šťávy (džusy) si dopřávejte s označením 100 %.



Simetistad 80 mg

mentolové žvýkáací tablety

Simetistad 66,6 mg/ml

emulze v kapkách

NOVINKY

Rychle a účinně pomáhá při nadýmání
a pocitu plných střev

Dlouhodobé užívání,
kdykoli je zapotřebí

VÍTR NAHOŘE
BEZ VĚTRU DOLE

POHODLÍČKO
V BŘÍŠKU

- **Vhodné v těhotenství a při kojení**
- Dvě velikosti balení: 30 a 60 tablet

- Snadná aplikace do kojenecké lahve nebo na lžičku
- Malinovo-vanilková příchut'
- **Pro kojence**
- Velikost balení: 50 ml



STADA



Ty jsou totiž vylišovány nebo stlačeny z kvalitního ovoce a zeleniny nebo jsou vyrobeny z koncentrované ovocné šťávy či zeleninového pyré (podíl vody je obnoven po jeho předchozím odpaření). Pokud tedy zrovna nemáte po ruce ovoce a zeleninu, je ovocná šťáva vhodnou formou k doplnění potřebných látek. Jedna 200 ml sklenice zeleninové šťávy nebo džusu plnohodnotně pokryje jednu z pěti denních doporučených porcí ovoce a zeleniny.

Při sestavování jídelníčku dbejte na pestrý výběr ovoce a zeleniny a dbejte na vyvážený příjem vitamínů a minerálních látek. Při výběru 100 % multivitaminového džusu zajistíte tělu až 45 % doporučené denní dávky vitamínů. Nejčastější stavy, které zvyšují přísun některých vitamínů a je potřeba je pravidelně doplňovat:

- Období růstu u dětí
- Těhotenství a kojení
- Stáří, kde je často nedostatečná výživa
- Těžká fyzická či psychická námaha
- Kuřáci, nadměrná konzumace alkoholu
- Nachlazení, nemoc, rekonvalescence (pooperační období)



10 TIPŮ, JAK PRAVIDELNĚ JÍST OVOCE A ZELENINU BĚHEM DNE

Pamatujte tedy na to, že jíst ovoce a zeleninu v menších porcích, zato víckrát denně je pro tělo mnohem přínosnější. A pokud vás trápí obavy, že na pět zmiňovaných porcí prostě zapomenete, máme pro vás pár tipů, jak si s touto konzumací poradit.

1. Oblibte si číslo 5, napište si je na kus papíru a vystavte si je někam na oči
2. Nezaměřujte se pouze na syrovou zeleninu a ovoce – kombinujte je s ovocnými a zeleninovými šťávami. Využijte pestrou škálu výběru zeleniny a ovoce, čímž si zajistíte větší spektrum nejen vitamínů, antioxidantů a minerálních látek, ale také chutí, díky kterým si určitě najdete Vaši oblíbenou dávku ovoce či zeleniny
3. Vybírejte si zeleninu a ovoce podle barev oblečení, aby se vám hodila k outfitu a považujte ji za doplňky (existuje totiž opravdu pestrá škála barev ovoce a zeleniny)
4. Na pracovní porady, školení nebo třeba procházky se vybavte zeleninovou či ovocnou šťávou (podpoříte tak i svůj pitný režim)

5. Svačte – dopřávejte si mezi hlavními jídly porce ovoce a zeleniny
6. Každé hlavní jídlo doprovázejte zeleninou a to bez ohledu na to, v jakém je stavu – tedy syrovou, dušenou či vařenou
7. Doma nebo na pracovním stole mějte vždy ovoce a zeleninu na očích, abyste měli možnost, kdykoli vás přepadne chuť na něco dobrého, ovoce a zeleninu po ruce
8. Inspirujte se novými recepty, v nichž jsou složkou ovoce a zelenina, případně hledejte recepty, ve kterých je hlavní složkou zeleninová šťáva
9. Vyměňte čokoládové tyčinky za zeleninové a ovocné šťávy v praktických uzavíratelných obalech, které můžete dát do pracovní kabelky či aktovky
10. Buďte ráno fresh – začněte den snídaní doplněnou o ovoce či zeleninu, případně si dejte 150 – 200 ml sklenici ovocné nebo zeleninové šťávy, začnete totiž den s větší svěžestí

Více informací hledejte na vimcovybrat.cz, foto: Shutterstock.com

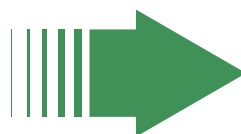
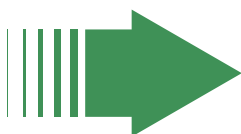
POLARIS

Energie, která omlazuje a léčí

Již dávno bylo prokázáno, že lidské bytosti jsou elektromagnetické povahy. Různé diagnostické postupy klasické medicíny jsou založené na měření elektromagnetických parametrů (EKG, EEG, EMG, magnetická rezonance ad.), to znamená na posouzení stupně fyzického zdraví nebo funkce jednotlivých orgánů. Po stanovení diagnózy však nenásleduje vhodný způsob léčby, ordinují se různá farmaka, jejichž účinnost je sporná a užívání často doprovází spousta vedlejších účinků. Je oprávněné prohlašovat některé choroby za nevléčitelné a pacienta odkázat na celoživotní závislost na drogách, když víme, že stejná nemoc byla v minulosti s úspěchem léčena?



“Je fascinující, jaké ohromující výsledky dosáhli dr. Georges Lakhovski a Nikola Tesla při použití vysokofrekvenčních oscilátorů a vortexů (vířivá pole) u velkého počtu pacientů s různými zdravotními problémy,” říká doktor Dino Tomić. Obrázky 1, 2 a 3, pořízené ve čtyřicátých letech 20. století, hovoří samy za sebe. Na obrázku 3 si všimněte, že z obličeje nejen zmizel kožní defekt, ale zároveň zjemněly vrásky, pokožka se vypnula, a vlasy jsou dokonce hustší. Pacient byl tedy vyléčen, ale zároveň významně a viditelně “omládl”. Když bylo tohle možné před více než půlstoletím, co teprve dnes?



Práce s vibračními zařízeními

MUDr. Dino Tomić a jeho kolegové z řad lékařů a inženýrů se pokusili zkonstruovat přístroje a zařízení, které se dříve používaly: “V první řadě jsme z Muzea Nikoly Tesly v Bělehradě a z různých koutů světa získali originální plány, vše, co bylo k dispozici. Závěry, ke kterým jsme dospěli, byly fascinující. Některé problémy – jako bolest pohybového aparátu (páteře, kloubů) u pacientů, kteří ji po dlouhá léta snášeli navzdory všem tradičním léčebným procedurám –, jsme vyřešili za poměrně krátkou dobu, stačilo pouze několik ošetření. Vynikajících výsledků bylo dosaženo u řady dalších zdravotních potíží, například hypotyreózy (Hashimoto), a nespočtu ostatních chorob. Ze všech metod na nás udělal největší dojem POLARIS disk. Jedná se o malé zařízení bez napájení, které vykazuje obdivuhodné účinky.” Jako gynekolog dosáhl MUDr. Tomić v rámci klasické medicíny rychle hranice, za kterou již nebyl schopný pacientkám pomoci. Stejný problém řeší i lékaři jiných specializací.

“To mě přinutilo hledat nové způsoby léčby a začal jsem studovat kvantovou medicínu, akupunkturu, homeopatii, reflexní terapii, energetické metody, jako je přepojování, reiki a některé z novějších technologií vědomí,” říká MUDr. Tomić. “Pracoval jsem s nejmodernějšími diagnostickými a terapeutickými prostředky, ale nic na mě neudělalo takový dojem jako POLARIS. S ním se každý člověk stává nejmocnějším léčitelem.”

Například o štítné žláze se ví, že je “dirigentem” organismu. Její hypofunkce (Hashimotova nemoc) oslabuje vitální orgány, projeví se řada závažných, autoimunitních onemocnění a dochází k rychlému stárnutí organismu. Léčba štítné žlázy trvá pouze 5 až 10 minut denně a výrazné zlepšení se dostává v poměrně krátké době.

“Svým pacientkám jsem doporučil POLARIS jako jednoduchou terapii na vyléčení banálních vaginálních infekcí, ale i vážných problémů. Polaris vrátil do normálu hormonální nerovnováhu, dokonce revitalizoval vaječníky. Pomohl i při častých infekcích močového měchýře nebo otravných hemoroidech. Muži si jím podpořili činnost prostaty, zlepšili libido a tím i sexuální život. Někteří pacienti si POLARIS přikládali na obličej, aby jim pomohl uvolnit ucpané dutiny. Seznam zkušeností je dlouhý, ale lze říci, že neexistuje žádná část organismu, na kterou POLARIS nepůsobí pozitivně,” přibližuje své zkušenosti doktor Tomić. “Při použití POLARIS disku se bez výjimky dostává v některé části těla zvláštní pocit, který se projeví jako zesílení bolesti, pálení, napětí, tlak apod. To naznačuje, že v tom místě je porucha a tělo se aktivovalo k samovyléčení. Tyto pocity budou každým dnem slábnout. Až se zdravotní problém vyřeší a organismus se zbaví toxinů, zcela zmizí,” dodává.

Zařízení POLARIS disk nevydává žádné záření. Pouze vícenásobně zvyšuje průtok vitální energie (bioenergie) v těle. Náš organismus má k dispozici všechny mechanismy samoléčby a všechny přírodní prostředky, které fungují neomezeně a nelze se jimi předávkovat.

Nedávno jsme se rozhodli distribuovat zařízení za velmi přijatelnou cenu, aby bylo dostupný pro všechny. POLARIS lze používat neomezeně, jeho životnost je neohraňovaná a nevyžaduje údržbu (jako například krystaly). Mohou ho používat všichni členové domácnosti, včetně domácích mazlíčků.



POLARIS lze aplikovat při všech typech bolestí, gynekologických a urologických problémech, bolestech páteře a kloubů, obezitě, narušeném libidu a potenci, sterilitě, hemoroidech, zácpě a problémech se střevy, plicních a srdečních problémech, potížích se štítnou žlázou, bolestech hlavy, dutin, nespavosti a špatné náladě... Položte-li na POLARIS sklenici s vodou, za 30 minut získáte nejmocnější léčivý nápoj. Navíc disk dokáže místnost, ve které se nachází, očistit od škodlivého elektromagnetického záření, a dokonce od negativních energií jiných lidí.

Objednávky:

tel.: (+420) 776 80 60 40

e-mail: info@polarisdisk.cz

www.polarisdisk.cz

fb: Polaris CZ

MUDr. Dino Tomić
gynekolog a porodník
Již více než dvacet let zkoumá různé léčebné metody nespádající do klasické medicíny.
Zabývá se kvantovou a biorezonanční medicínou, homeopatií, akupunkturou a energetickými technikami.

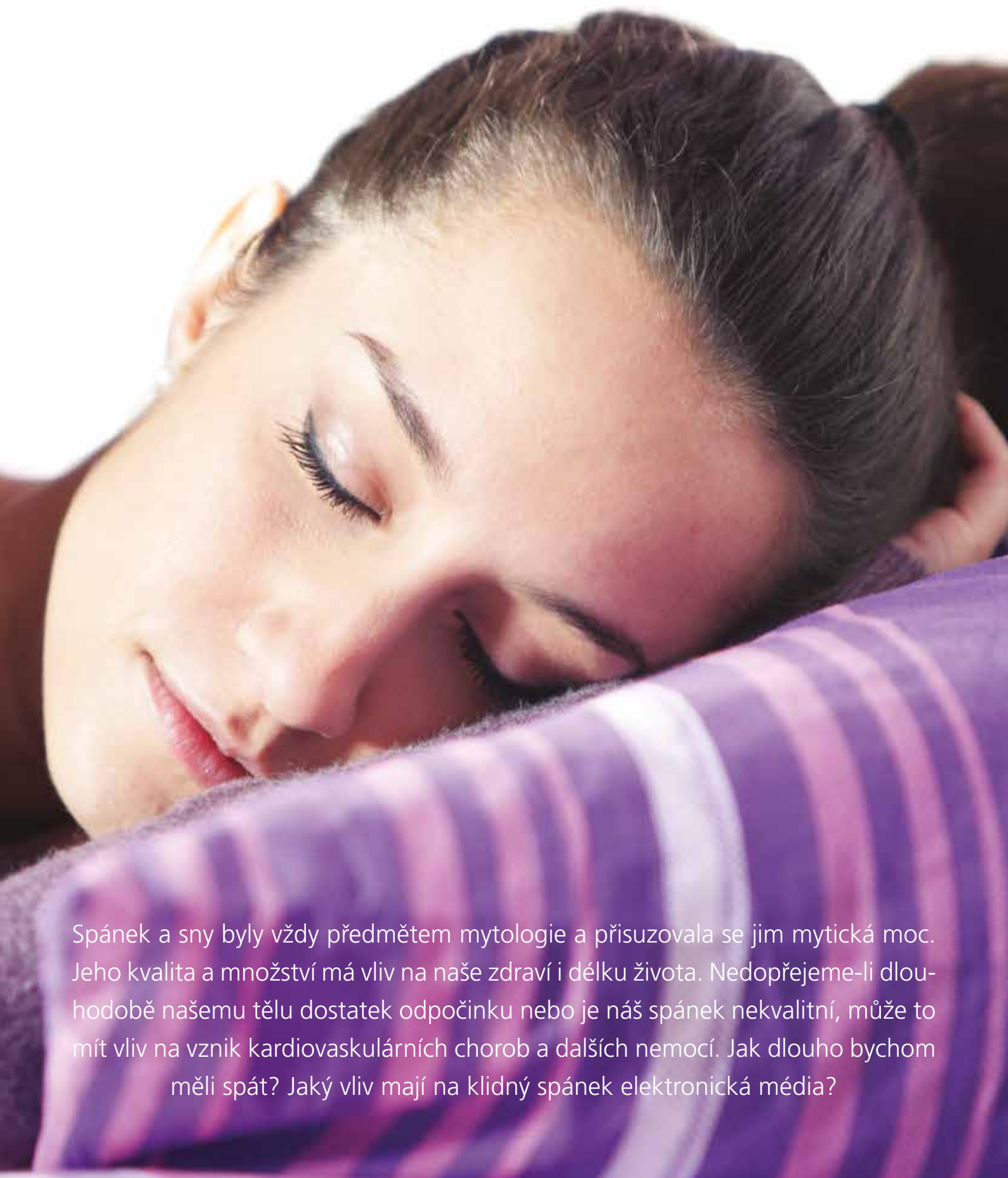


cena 990 Kč + poštovné a balné 100 Kč

KVALITNÍ SPÁNEK



OVLIVŇUJE NAŠE ZDRAVÍ I DÉLKU ŽIVOTA



Spánek a sny byly vždy předmětem mytologie a přisuzovala se jim mytická moc. Jeho kvalita a množství má vliv na naše zdraví i délku života. Nedopřejeme-li dlouhodobě našemu tělu dostatek odpočinku nebo je náš spánek nekvalitní, může to mít vliv na vznik kardiovaskulárních chorob a dalších nemocí. Jak dlouho bychom měli spát? Jaký vliv mají na klidný spánek elektronická média?

JAKÉ PORUCHY SPÁNKU ZNÁME?

- **Nespavost**
- **Poruchy dýchání ve spánku** – spánková apnoe
- **Centrální hypersomnie** – nemoci s nadměrnou spavostí, která vzniká bez ohledu na kvalitu a trvání nočního spánku
- **Poruchy cirkadiánního rytmu** – nejčastěji se jedná o poruchu fázového posunu spánku, při níž má nemocný svoje biologické hodiny nastaveny na pozdní usínání a pozdní vstávání
- **Parasomnie** – nežádoucí stavy vědomí, myšlení, pohybu a chování vyskytující se ve spánku nebo při probuzení (náměsícnictví, noční děs, poruchy chování v REM spánku, kdy člověk v reakci na probíhající sen provádí pohyby)
- **Poruchy pohybu vázané na spánek**, např. syndrom neklidných nohou (Willis-Ekbomova nemoc)



CO JE VLASTNĚ SPÁNEK A CO SE PŘI NĚM ODEHRÁVÁ?

Jedná se o stav organismu, kdy jsou sníženy reakce na vnější podněty, je omezena pohybová aktivita a mění se činnost většiny systémů, zejména v mozku. Během noci se střídají dva typy spánku podle mozkové aktivity, a sice spánek bez rychlých očních pohybů (NREM) a s rychlými pohyby očí (REM). NREM spánek se dělí na tři fáze. První nastává mezi spánkem a bděním, kdy můžeme reagovat se zpožděním na oslovení a udržet tělo vsedě. V druhé fázi už tělo v labilní poloze neudržíme. Nejpomalejší je mozková aktivita během třetí fáze NREM spánku. U REM spánku je aktivita výrazně vyšší. „Během REM spánku je mozková aktivita srovnatelná s bdělým stavem a zdají se nám sny, které mají emotivní, zážitkový nebo sexuální obsah,“ říká **prof. MUDr. Karel Šonka, DrSc., z Neurologické kliniky Všeobecné fakultní nemocnice v Praze a 1. LF UK** a dodává: „V NREM spánku převládají sny nezáživné a banální.“ Během celého spánku se NREM/REM fáze opakují třikrát až pětkrát.

PŘÍLIŠ KRÁTKÝ SPÁNEK MŮŽE ZNAMENAT I KRATŠÍ ŽIVOT

Každý z nás má někdy tendenci zkracovat dobu svého spánku. Dle Americké akademie spánkové medicíny a Americké společnosti pro výzkum spánku však spánek kratší než 7 hodin zvyšuje u dospělého člověka riziko vzniku kardiovaskulárních onemocnění, cukrovky, poruchy nálady,

nehod a kratší délky života. „Některé statistiky ukazují, že s kratším dožitím může být spojován i příliš dlouhý spánek, tedy delší než 9 hodin. Za normální dobu spánku považujeme 6 až 9 hodin,“ uvádí **prof. Karel Šonka**.

Delší spánek sám o sobě není škodlivý. Změny v jeho délce ale mohou u některých lidí vyvolat silné bolesti hlavy nebo až migrény. „Mladí lidé bývají schopni i po přiměřeně dlouhém nočním spánku spát hlubokým spánkem ještě i v dopoledních hodinách. Probuzení jim pak může připadat nepříjemné a je pro ně obtížné se dostat do plného intelektuálního tempa,“ popisuje **prof. Karel Šonka**.

NA KVALITU SPÁNKU MAJÍ VLIV I ELEKTRONICKÁ MÉDIA

Elektronická média mohou působit jako rušivý element, a tím nás připravit o klidné usínání. „Svítilní monitory i těch nejmenších zařízení vyzařují intenzivní světlo, které aktivuje hypotalamus, čímž spánku zabraňují. Proto pokud se chcete v klidu vyspat, nechte své mobily, tablety a počítače před spaním vypnuté,“ radí **prof. Karel Šonka z Neurologické kliniky Všeobecné fakultní nemocnice v Praze a 1. LF UK**.

JAK ZÍSKAT SPÁNEK ZPĚT...

Touha po kvalitním spánku nás provází celým životem a čím méně spíme, tím je intenzivnější. Velkým pomocníkem v tomto boji mohou být léčivé rostliny, které představují poměrně bezpečné

řešení problému.

Bylinky vám umožní prožít plnohodnotnou spánkovou relaxaci, zajistí dostatečný odpočinek a celkově se tak podílí na kvalitní regeneraci organismu. A které bylinky můžeme doporučit?

Chmel

Z přírodních zdrojů jsou vynikající především chmelové pryskyřice, které obsahují celou řadu cenných látek s širokým spektrem účinků.

Heřmánek pravý

Zklidnění před tím, než si jdete lehnout, navozuje i heřmánek pravý.

Důležité ovšem je, aby hodnotné látky, které jsou v něm ukryté, byly získávány čistou macerací.

Zelené listy čajovníku

Do koktejlu pro nespavce patří ještě zelené listy čajovníku, ve kterých je ukrytý L-theanin, aminokyselina, která vede k navození hluboké relaxace a zklidnění.

Mučenka jedlá

Určitě bychom neměli zapomenout ani na mučenku jedlou, která se pro lepší spánek používá již dlouhé roky. K léčebným účelům se používají čerstvé nebo sušené nadzemní části včetně malých drobných plodů, které jsou sbírány v době květu.

Ideální je samozřejmě kombinace všech těchto bylin. Ideální je večer se natáhnout a vypít si dobrý bylinkový čajík. Ne vždy jsou ovšem na to vhodné podmínky, ideálním pomocníkem například na cestách, může být sprej na spaní.

Foto: Shutterstock.com

Nemůžete večer
usnout ?




MALBUCARE

Máme pro Vás inovativní řešení
bez vedlejších účinků.

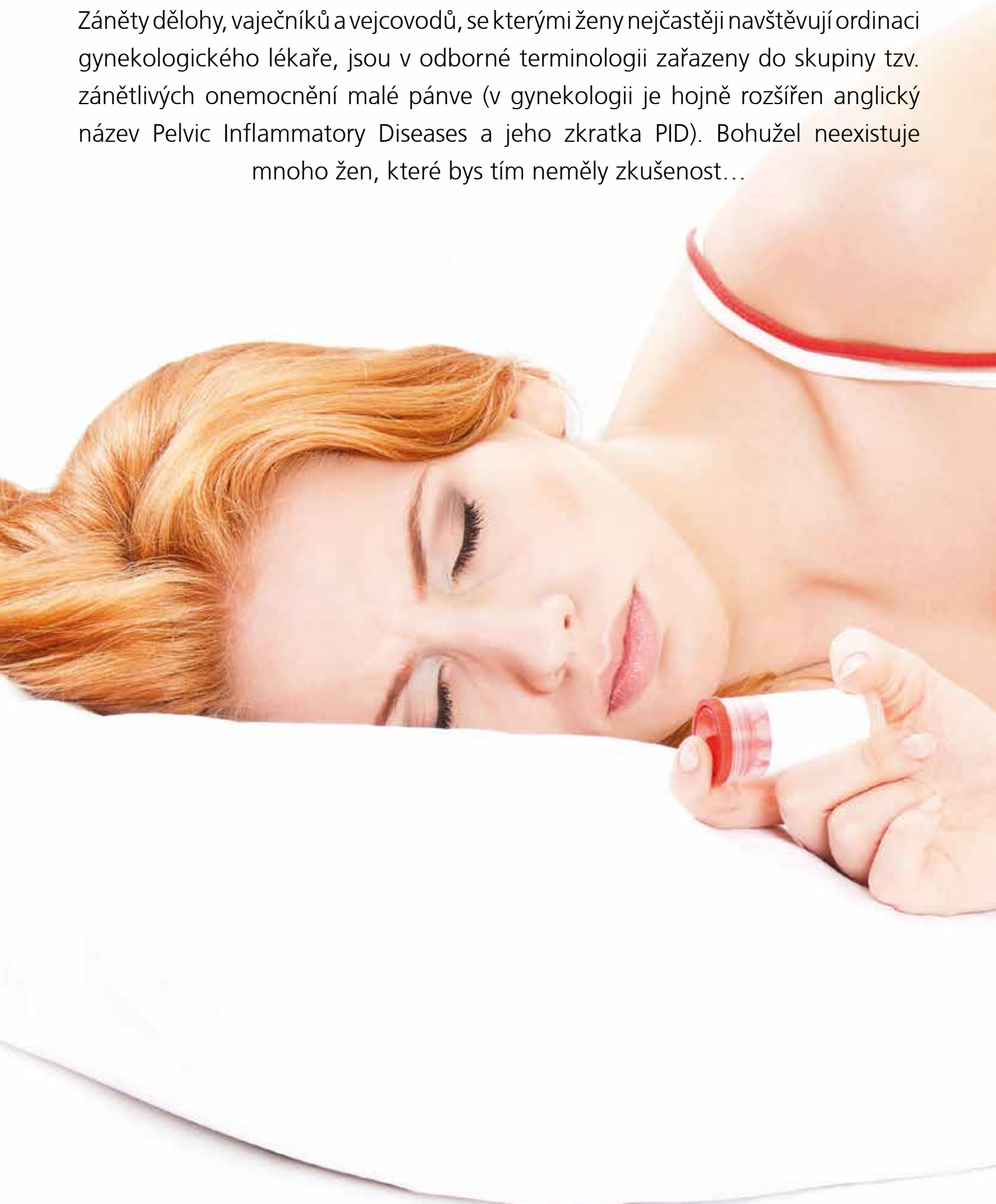
Sprej, který Vám pomůže rovnou do snů.
Unikátní složení látek od lékárníka.

Více o doplňku stravy na www.malbucare.cz



ZÁNĚTY A INFEKCE...

Záněty dělohy, vaječníků a vejcovodů, se kterými ženy nejčastěji navštěvují ordinaci gynekologického lékaře, jsou v odborné terminologii zařazeny do skupiny tzv. zánětlivých onemocnění malé pánve (v gynekologii je hojně rozšířen anglický název Pelvic Inflammatory Diseases a jeho zkratka PID). Bohužel neexistuje mnoho žen, které bys tím neměly zkušenost...





Pokud takové onemocnění propukne v plné síle, nemocná žena mívá vysoké horečky nad 39 stupňů provázené zimnicí, je malátná, trpí nechutenstvím nebo nevolností, trápí ji hnisavý výtok a neustálé nucení na moč. V tomto stavu je nebytná její hospitalizace.

NE VŽDY JE SNADNÉ ZÁNĚT ROZPOZNAT

Ve většině případů však zánětlivá onemocnění malé pánve neprobíhají zcela tak dramaticky. Mezi nejčastější příznaky patří nažloutlý nebo nazeleňalý, nepříjemně páchnoucí poševní výtok, zesílené menstruační bolesti a nepravidelná menstruace, bolesti po pohlavním styku, které bývají někdy provázeny krvácením, a křečovitě bolesti především na pravé nebo levé straně podbřišku. Problémem ovšem

HROZBA NEPLODNOSTI

Záněty dělohy, vaječnicků či vejcovodů postihují především ženy v produktivním věku, nejčastěji mezi 20 až 35 rokem. Ty také bývají nejvíce ohroženy: jeden prodělaný zánět - zejména není-li včas rozpoznán a správně vyléčen - totiž sedmkrát zvyšuje riziko tzv. mimoděložního těhotenství. Vejcovody se mohou stát v důsledku zánětu pro oplodněné vajíčko neprůchodnými. Přibližně 12% žen tedy trpí po prvním zánětu neplodností a tento podíl se dramaticky zvyšuje s každým dalším prodělaným zánětem v oblasti malé pánve. Tyto záněty se totiž často vracejí, zejména tehdy, nebyl-li zánět zcela doléčen. Po druhém prodělaném zánětu se stává neplodnými už téměř třetina takto postižených žen a po více opakovaných zánětech to už je dokonce celá polovina.

označované jako chlamydie. Tyto bakterie jsou také mimořádně tvrdší a ze strany lékaře i pacientky vyžadují zvláštní pozornost a léčbu. Plných 70% žen s neplodností způsobenou neprůchodností vejcovodů má totiž protilátky proti chlamydiím, což znamená, že v minulosti prodělaly chlamydiovou infekci. U mužů jsou chlamydie až ve dvou třetinách případů příčinou zánětů močové trubice. Chlamydiová infekce tedy ohrožuje oba partnery!

NEZBYTNÁ POMOC LÉKAŘE

Lékař-gynekolog má ke stanovení diagnózy zánětu větší množství prostředků. Při palpačním vyšetření (vyšetření dotykem) lze zjistit místo, ze kterého se šíří intenzivní bolest. Zvýšená teplota, sedimentace a vyšší počet bílých krvinek jsou dalšími indikátory probíhající



je, že některé ženy pozorují jen nepatrné příznaky a v ojedinělých případech dokonce žádné (trpí takzvanou tichou formou PID), jejich celkový zdravotní stav je však přesto ohrožen. Proto je důležité při sebemenším podezření na zánět v oblasti podbřišku navštívit gynekologa.

NEJČASTĚJI ZA TO MOHOU CHLAMYDIE

S narůstajícím počtem sexuálních partnerů se zvyšuje riziko výskytu zánětlivých onemocnění malé pánve. Rizikem ale může být také nitroděložní tělísko. Příčinou všech těchto zánětů je přenos bakterií, ve 40% případů to jsou bakterie

cího zánětu. V poslední době se zánět zjišťuje také takzvaným vyšetřením CRP. Výtěr z pochvy a děložního krčku umožňuje kultivaci vzorku přítomné bakterie; její určení pak vede ke stanovení nejúčinnější léčby. Zánětem postižená žena dostává léky proti bolesti, v akutní fázi zánětu by

Stránka byla odstraněna na základě požadavku zadavatele.

měla dodržovat klid na lůžku a přijímat dostatečné množství tekutin. Hlavním lékem v boji proti bakteriím, které zánět vyvolaly, jsou antibiotika. V případě mimořádně silného vzplanutí zánětu je ne-

Ta se v našem těle vyskytuje zcela běžně, máme ji ve střevech, v ústech, některé z nás dokonce i přímo v pochvě. V malém množství nám nijak neškodí, přemnoží-li se ale, vzniká kandidóza,

při pohlavním styku nebo bolest při močení, i po této léčbě neustále vracejí. V takovém případě nestačí léčit pouze samotnou mykózu, ale i problém jejího opakování. Odpověď je třeba hledat



zbytná hospitalizace. Zánětlivá onemocnění malé pánve bývají úporná a ne vždy je první léčba antibiotiky ihned účinná. To platí zejména pro chlamydiové infekce, jejichž původce často v organismu přetrvává i po prodělané antibiotické léčbě. Zánět tak často přechází do chronické formy. Proto by pacientka měla vždy dbát pokynů lékaře a dobrat celou dávku antibiotik až do konce, a to i v případě, že už subjektivně nepocituje žádné obtíže. Nedodržení těchto pokynů zvyšuje riziko opakovaného zánětu.

KVASINKOVÁ INFEKCE

Pokud už žena nemá zkušenost se zánětem, jistě se setkala minimálně s kvasinkovou infekcí. S věkem se navíc poševní prostředí mění a jeho přirozená obranyschopnost klesá, takže první potíže se mohou objevit kdykoliv. O co se vlastně jedná?

Přirozené prostředí pochvy je kyselé, což způsobuje přítomnost mléčných bakterií druhu *Lactobacillus*. Tento mikroorganismus chrání vnitřní prostředí pochvy od nepříznivých vnějších vlivů. Pokud je ovšem přirozené prostředí z nejrůznějších důvodů narušeno, může se zde přemnožit jiný mikroorganismus - kvasinka *Candida albicans*.

tedy právě kvasinková infekce pochvy. Výkyv bakteriální rovnováhy pak jednoznačně pocítíte úporným svěděním a pálením, nepříjemným výtokem – bělavým a hrudkovitým a zápachem. Oblast genitálií může být nateklá, zarudlá a stydké pysky mohou být pokryté bílým lesklým povlakem. Časté jsou i pálení a bolest při styku a močení.

Už víme, že kvasinkovou infekci vyvolá změna přirozeného prostředí v pochvě. Jenže v důsledku čeho vznikne? Důvodů je mnoho. Jednou z příčin je užívání širokospektrálních antibiotik, které hubí v těle bakterie – a to nechtíc i ty prospěšné. Proto se radí, že při užívání antibiotik (a po nich) je nutné dodat tělu laktobacily. Další příčinou je oslabení imunitního systému, v důsledku dlouhodobé nemoci, nachlazení, stresu, nedostatku spánku... Právě konec zimy je z tohoto ohledu rizikové období. Proto je dobré brát různé vitamíny a doplňky stravy, které imunitní systém zase nakopnou.

JAK SE LÉČÍ?

K léčbě akutních vaginálních mykóz jsou běžně používány léky a prostředky – tzv. antimykotika. Mnoha ženám se však mykózy včetně velmi nepříjemných potíží, jako jsou svědění, výtok, pálení, bolest

především v imunitě.

Ženy s opakovanými záněty mají problémy s imunitou. V tom jim může velmi pomoci ženšen pravý, který obsahuje na 180 silně účinných látek, které se nazývají saponiny. Existuje více druhů ženšenu, například americký, pětilistý, japonský nebo sibiřský. Žádný z nich ovšem nelze nazývat v užším slova smyslu ženšenem. A žádný z nich nemá prokázané stejné účinky jako ženšen pravý, vypěstovaný v Koreji. V Koreji je vyhlášená oblast Punggi v provincii Gyeongbuk. Ženšen z této oblasti je nejkvalitnější a nejdražší. Tento druh ženšenu obsahuje například čaj *Kombe*. Ten se považuje za neúčinnější adaptogen na světě. ADAPTOGEN je látka přírodního původu, která pomáhá organismu přirozeným způsobem bojovat proti zátěži vyvolané širokou škálou škodlivých faktorů a to vyvážením imunitního a endokrinního systému.

Adaptogeny ze své podstaty působení vykazují antibakteriální, imunostimulační a antioxidační účinky. Udává se, že adaptogenní léčivé rostliny jsou jedinečné oproti jiným látkám ve své schopnosti udržovat rovnováhu hormonů a imunitního systému

Foto: Shutterstock.com

Ženšenový čaj KOMBE

UNIKÁTNÍ KOMBINACE ŽENŠENU A JUJUBY. JEDINÁ SVÉHO DRUHU NA ČESKÉM TRHU



Díky Kombe nejsem nemocná a můžu sportovat i v době viróz a chřipek. Doporučuji jej pít i svým klientům před tréninkem, protože zlepšuje spalování tuků a zrychluje metabolismus. Pečuji o své klienty také v oblasti kondiční přípravy, rehabilitace, psychologie, výživy i osobního rozvoje. Do této skladby služeb Kombe přesně zapadá a co víc, moc mi chutná.

Kateřina Hrubá

Fitness trenérka, spolumajitelka

Hrubý sport



“
VÍTE,
ŽE KOMBE
ZNAMENÁ
V KOREJŠTINĚ
NA ZDRAVÍ?
“

Díky snížení oxidačního stresu VÁS ŽENŠEN OBSAŽENÝ V KOMBE ROZZÁŘÍ A NABIJE ŽIVOTNÍ ENERGIÍ!

Ženšen odstraňuje únavu a zlepšuje mentální funkce. Bylo prokázáno i u pacientů s únavovým syndromem.

DEJTE SI KOMBE PŘED CVIČENÍM.

Je vědecky dokázáno, že ženšen zvyšuje výkonnost, urychluje spalování a zlepšuje trávení. Jujuba brání růstu tukových buněk. Kombe přispívá ke snižování nadváhy.

ŽENŠEN VÁM VYTVOŘÍ OCHRANNÝ ŠTÍT V BOJI PROTI NACHLAZENÍ A INFEKČÍM.

Vědecké studie prokázaly, že ženšen reguluje imunitní systém a zabraňuje tak rozmnožování virů a bakterií.

SEZNAM PROKÁZANÝCH ÚČINKŮ ŽENŠENU V KOMBE

- Správně reguluje imunitu a podporuje přirozenou obranu těla
- Chrání před negativními důsledky dlouhodobého stresu
- Zlepšuje paměť, koncentraci a podporuje rychlost myšlení
- Dodává životní energii
- Snižuje psych. únavu a stavy vyčerpání
- Vykazuje antioxidační vlastnosti
- Zlepšuje prokrvení a krevní oběh
- Vede k dosažení normální hladiny krevního cukru
- Napomáhá zlepšení erekce u mužů
- Zabraňuje vzniku nových vrásek, zvyšuje tvorbu kolagenu a chrání buňky před UV zářením
- Odbourává alkohol v krvi až o 50 % a významně snižuje stavy kocoviny
- Napomáhá hubnutí díky aktivaci metabolismu

Více o účincích a eshop na www.kombe.cz

Nově otevřen obchod PURE DISTRICT, Budečská 11, Praha 2, www.puredistrict.cz

OBJEDNEJTE si na www.kombe.cz balení 100 ks KOMBE za 949 Kč a dostanete 20 KS ZDARMA V HODNOTĚ 269 Kč
Pro uplatnění slevy napište do pole **PROMO KÓD** v nákupním košíku heslo **ZDRAVISTYL**

Platnost kódu: 9. 3. – 31. 7. 2018

KAŽDÁ ŽENA MŮŽE BÝT KRÁSNÁ

Přibývající roky jsou nerovný soupeř. Jsou stále o krok napřed a používají zákeřnou zbraň – zub času, který bez ohledu na naše přání vypadat stále mladistvě a svěže, páchá škody na pokožce a těle. Zub času je také dobrým přítelem zemské přitažlivosti, která mění nežádoucím způsobem podobu některých tělesných partií. Podle toho, jakou si kdo nese genetickou výbavu, jsou tyto změny vidět dříve, nebo později. Výjimky neexistují, ale přesto není třeba si zoufat. Existuje celý účinný arzenál zbraní, které jsou připravené vyrazit na pomoc kráse v nesnázích.



VĚK JE JEN POMLUVA RODNÉHO LISTU?

Většina žen, které o sebe pečují, dodržují zdravý životní styl, nevystavují zbytečně svou pokožku nadměrnému slunečnímu záření a používají kvalitní pletovou kosmetiku, zaznamenává první známky stárnutí později než ženy, které dělají opak. Velice výstižně to popisuje Joan Collins, populární britská herečka velmi úspěšná i v Hollywoodu, která zaznamenala obrovský úspěch v osmdesátých letech v seriálu *Dynastie* v roli mrchy Alexis. Dáma dnes již pokročilého věku, avšak stále duchem mladá, prozrazuje svůj návod na svěží vzhled. Jaký? Uvádí právě to, co je napsáno v úvodu tohoto odstavce. Lze to shrnout do jedné již notoricky známé věty, kterou je možné aplikovat i na řadu jiných příležitostí: „Lepší je prevence, než napravování škod“. Co ale dělat, když veškeré snaze a dodržování zásad tak říkajíc dochází dech, objevují se první hlubší vrásky, pigmentové skvrny, pleť povadá a tělo už netvrdí, že věk je jen pomluva rodného listu?

KRÁSA POCHÁZÍ ZE VNITŘ

Dříve než se dostaneme k péči o pleť a tělo a k možnostem plastických a estetických klinik, měli bychom si říci něco o živinách, které bychom v každém případě měli tělu dodat, aby fungovalo tak, jak má. Základem zdravého a mladistvého vzhledu je to, jak zdravé je naše tělo a jak se cítíme. A to jak se cítíme a zda jsme zdraví a vitální zase souvisí s tím, v jaké formě je naše tělo, potažmo náš metabolismus. velmi důležitou roli proto hraje zdravý jídelníček. Jedním z velmi zajímavých je program *Metabolic Balance*, který je založen na vyváženém metabolismu.

A na jakém principu to funguje?

Samozřejmostí, asi jako u každého dietního programu jsou i zde individuální jídelní plány. V tomto případě se sestavují na základě obsáhlého laboratorního rozboru krve, obezitologických měření a dalších parametrů (zdravotní problémy, léky, alergie, atd.). Sebrané údaje se zadávají online do centrálního systému, kde je pod dozorem odborného týmu sestaven jídelní plán. Není potřeba složitě počítat kalorie, složení jídelníčku zaručuje vyvážený podíl živin. Dostanete tedy jasný návod a zároveň možnost volby potravin dle možností a chuti. Celý



program se skládá ze čtyř fází: Přípravné, Přísné, Přechodové a Udržovací.

Každý klient má samozřejmě jiný plán, exaktně přizpůsobený jeho krevním hodnotám a potřebám. S ohledem na substance, které v krvi příslušného člověka přebývají nebo zde naopak chybí, jsou do tohoto plánu vybrány potraviny, které tělu dodají látky potřebné k vylepšení příslušných krevních hodnot. K výběru potravin využívá software obsáhlý spolkový katalog potravin, který zahrnuje potraviny s velmi podrobným rozpisem živin, vitamínů, minerálních látek a stopových prvků. Díky individuálnímu výběru potravin s nízkým glykemickým indexem (glykemickou zátěží) dochází k přirozené

a vyvážené produkci inzulínu, což má za následek potlačení inzulínové rezistence, vyváženou hormonální produkci a harmonizaci všech procesů látkové výměny. Metabolismus se dostává do rovnováhy, odstraňují se metabolické odchylky. Automaticky pak dochází k regulaci hmotnosti, bez výrazného pocitu hladu a nežádoucího jojo efektu.

MANUÁLNÍ LIFTING JE ZÁROVEŇ I PŘÍJEMNOU RELAXACÍ

První známky stárnutí a rovněž různé nedokonalosti pleti lze účinně korigovat řadou neinvazivních metod. Mnohé z nich mohou i velice příjemně, např. manuální lifting obličeje, který má úžasný relaxač-

NASTARTUJTE

VÁŠ METABOLISMUS

Zhubněte trvale, zdravě, bez hladovění.
Individuální jídelní plány jsou sestavovány na základě laboratorního rozboru krve, anamnézy klienta a analýzy složení jednotlivých potravin přesně na míru Vašemu metabolismu.



- individuální jídelníček
- osobní coach
- běžně dostupné potraviny
- žádné hladovění
- žádný jojo-efekt
- žádné doplňky stravy
- žádné počítání kalorií



NĚMECKÝ ORIGINÁL

www.metabolic-balance.cz



ní účinek s prakticky ihned viditelným efektem. Zaměřuje se na mimické svaly obličeje s hloubkovými a detoxikačními účinky, přispívá značnou měrou k lepšímu vyživování pokožky a obličejových svalů a zároveň i k regeneraci vazivových a elastických struktur. Významně snižuje napětí v obličejí, navrácí pokožce pružnost a zpomaluje tvorbu dalších vrásek.

VLNY PRO MLADISTVÝ VZHLED

Šetrným a neinvazivním způsobem pro udržení pleti v dobré kondici je radiofrekvenční ošetření - Fractional Skin Resurfacing, zkráceně FSR. Používají jej s oblibou lidé, jejichž profese klade velké nároky na mladistvý vzhled, např. herci, zpěváci, modelky a lidé z business sféry, ale spolu s tím, jak se FSR dostává do podvědomí lidí, si jej stále častěji dopřávají všichni, kteří chtějí zkrátka a jen vypadat dobře. Ošetření je bezbolestné a bezpečné. Zlepšuje texturu pleti, zvyšuje elasticitu, potlačuje vrásky a pleť díky němu získá omlazený vzhled s přirozeným tonusem. Je vhodné nejen pro obličej, ale s úspěchem se používá i na jiné partie těla. V obličejové části napomáhá oživení povadlé pleti a povislých kontur,

dokáže změkčit a zjemnit vrásky, je vhodné i při boji s jizvami po akné. Na těle koriguje strije, jizvy a napomáhá zpevnit ochablou kůži končetin.

PAPRSEK PRO KRÁSNOU PLEŤ – CO₂ FRAKČNÍ LASER

Do boje proti času vyrazila také rejuvencace, vysoce šetrné ošetření pokožky prostřednictvím laseru. Tento způsob je vhodný pro ty, kteří hledají jednoduchou metodu k dosažení přirozeně mladistvé pleti bez vrásek, ale je i řešením v případě nežádoucí pigmentace, jizviček a strií. Zdatný pomocník se nazývá CO₂ frakční laser. Jeho světlo ozáří pokožku, prohřeje vazivovou vrstvu a nastartuje novotvorbu kolagenních vláken. Ošetření samo o sobě přináší velice uspokojivé výsledky, které lze ještě podpořit některou z dalších metod, například aplikací dobře známé kyseliny hyaluronové, která ne náhodou je nazývána elixírem mládí. Ošetření CO₂ frakčním laserem řeší texturu pleti, vyhlazuje drobné vrásky, redukuje kožní nerovnosti, rozšířené póry a celkově projasní pleť. „Kouzelný“ paprsek pracuje na povrchu kůže i v podkoží, které lépe rejuvencuje, dochází ke kolagenezi

a výsledkem je omlazená a vypnutá pokožka. Při ošetření se na pokožce vytvoří jemný rastr, viditelná jemňounká síť s jednotlivými drobnými tečkami rozprostírajícími se od sebe v určitých vzdálenostech, mezi nimiž zůstávají proužky zdravé kůže. Právě tyto tečky jsou místa, kde dochází k podráždění a podpoře kolagenu, což má za následek jeho růst a následné omlazení pokožky. Po zákroku se používají prostředky napomáhající snížení reaktivity a zároveň podporující celý tento proces. Následně je pokožka ošetřena pomocí LED světél pro podporu hojení a omlazení. Zárok je bezbolestný a nikterak pacienta neomezuje v jeho běžných činnostech. Nezbytná je pouze ochrana před slunečním zářením a používání hydratačních krémů. Aby výsledek byl optimální a navíc s dlouhotrvajícím účinkem, je vhodné ošetření po měsíci asi třikrát až čtyřikrát opakovat a dopřát si tuto kúru jedenkrát do roka.

LIFTING MEDER - OKAMŽITÁ KRÁSA

Jsou chvíle, kdy potřebujete vyrazit do společnosti, ale pleť není právě v ideálním stavu. Únava, stres, to vše si vybírá



Řídnou a vypadávají vám vlasy? Třepí se a lámou konečky vlasů? Máte jemné nehty a tvoří se vám záděry?

CLINICAL Hair-Care je doplněk stravy obsahující vysoce účinný **KERATIN RENEWAL SYSTEM®**, který dodává živiny buňkám pro tvorbu keratinu - bílkoviny, která utváří strukturu vlasů, kůže a nehtů a rozhoduje o jejich kvalitě.

KERATIN RENEWAL SYSTEM® je doplněn o **Nutrikomplex**, tvořený širokým spektrem nejdůležitějších vitamínů a minerálů.

CLINICAL Hair-Care je vhodný:

- Pro podporu růstu vlasů.
- Pro obnovu a lesk vlasů.
- Pro pevné a pružné nehty.
- Pro hladkou a rozjasněnou pleť.

3 měsíční intenzivní kúra nyní obsahuje **dárek Arganový olej 20ml**.

Čistě přírodní, bez konzervantů, za studena lisovaný.



Více informací naleznete na www.clinical.cz. K zakoupení pouze v lékárnách.

INZERCE



centrum
FORMOSA
péče o vaše tělo & pokožku



POMŮŽEME VÁM BÝT JEŠTĚ KRÁSNĚJŠÍ

- MODELACE OBLIČEJE VÝPLŇOVÝMI MATERIÁLY
- NIŤOVÝ LIFTING
- INJEKČNÍ LIPOLÝZA
- LIPOMASSAGE - TVAROVÁNÍ POSTAVY
- HUBNUTÍ PROTEINOVOU DIETOU MEDIDIET

- NEINVAZIVNÍ LIFTING ULTHERA
- MEZOTERAPIE
- OMLAZENÍ KREVNÍ PLAZMOU
- OŠETŘENÍ LASEREM A PULSNÍM SVĚTLEM PALOMAR
- KOSMETICKÉ OŠETŘENÍ TECHNOLOGIÍ BDR
- ELEKTRICKÁ STIMULACE SVALSTVA MIHA BODYTEC

ORDINACE: STARÉ NÁMĚSTÍ 2144, 356 01 SOKOLOV
KONTAKT: 723 947 499

WWW.FORMOSACENTRUM.CZ

Pro čtenáře Zdraví a stylu **dárek zdarma**.

průběžně svou daň. Ne každý si přeje nebo může podstoupit botulotoxinovou terapii, která umí k pokožce „nepustit starosti“ a udržuje ji stále vypnutou a svěží. Kontraindikace botulotoxinu mohou být zdravotního rázu, například poruchy krevního oběhu a některé další, v průběhu času se také může objevit ztráta citlivosti na tento preparát. Řešením v takovém případě je procedura MEDER BEAUTY SCIENCE Anti-Rides FX, která je alternativou botulotoxinové terapie. Pohodlně vás zbaví vrásek a dodá pleti požadovaný vzhled. Je ovšem také možností, jak případný účinek botulotoxinu prodloužit. Navíc díky tomu, že probíhá jako příjemná relaxační masáž, působí příznivě na psychiku. Objektivní účinek se dostavuje již po první proceduře a přetrvává po dobu 10–12 hodin. Lze jej tak bez nadsázky nazvat možností, jak získat okamžitou krásu.

TAJNÁ PRÁCE NITÍ

Jedním z velice efektivních způsobů liftingu obličeje jsou speciální nitě, které napínají kůži a účinně vyhlazují povislé kontury. Jedná se o metodu Aptos, která je vůči organismu velice šetrná a lze ji provádět bez anestezie, pouze s aplikací speciálních znečítlivujících krémů. Efekt ošetření je okamžitý a navíc se postupem několika měsíců dále zlepšuje. Ptáte se, jak je to možné? Příčinou je působení vlivu nití v podkoží, kde díky tomu vznikají kolagenové srůsty, které drží požadované partie v požadované poloze. Je to jednoduché a vysoce účinné. Mladším „sourozencem“ klasických nití jsou tzv. mezo-nitě, které jsou ještě tenčí a lze jich tak aplikovat větší množství. Jsou vhodné pro korekci drobných vrásek, například kolem očí a rtů, pro pokožku, která ztratila svou elasticitu, na povislé kontury obličeje, ale například i na odstranění vrásek v dekoltu. Mezo-nitě v podkoží stimulují tvorbu kolagenu, který vytvoří pomyslný vazník, zabraňující ochabování pojivové tkáně. Jsou vyrobeny na stejném principu, jako vstřebatelný materiál používaný v chirurgii a do půl roku až osmi měsíců se v organismu naprosto rozloží. Svůj úkol splnily, kolagen zapracoval tak, jak se od něho očekává a ošetřené oblasti mají zpátky svou krásu. Efekt ošetření přetrvává přibližně jeden a půl až dva roky.

VÝPLNĚ PRO KRÁSU

Velice oblíbeným a pohodlným řešením je aplikace výplňových materiálů na bázi kyseliny hyaluronové. Těto látky tělu vlastní postupem let v organismu ubývá, pleť je nedostatečně hydratovaná a ztrácí svůj původní mladistvý vzhled. Právě proto, že kyselina hyaluronová tvoří přirozenou součást kožní tkáně, jsou injekční implantáty tohoto druhu vhodné téměř pro každého. Hravě a doslova během okamžiku si poradí s vráskami,

navrátí požadovaným partiím ztracený objem a vyřeší i problém se svěšenými koutky úst, které po zásahu injekční jehly s výplňovým materiálem dodají tváři optimistický výraz. I u tohoto přípravku je však třeba opatrnosti. Protože přitahuje a váže vodu, což je v případě výplně vrásek a různých nerovností žádoucí a tohoto efektu se v podstatě využívá, není vhodné jej aplikovat například do oblasti pod očima, kde by vytvořil nežádoucí otoky. Je proto třeba se vždy svěřit





do péče erudovaného odborníka. Protože výplňové materiály jsou vstřebatelné, mají časově omezený efekt. Podle druhu přípravku se tato doba pohybuje nejčastěji od šesti měsíců do jednoho roku, ale na trhu jsou již přípravky, díky kterým se ze svého mladšího vzhledu můžete těšit i více než dva roky. Poté je zapotřebí ošetření zopakovat.

ŽIVÝ KOLAGEN NOVÉ GENERACE
Výborným pomocníkem je také neinv-

zivní živý kolagen nové generace s přirozeně obsaženými peptidy a elastinem. Tento výjimečný prostředek přináší pozitivní výsledky nejen v oblasti krásy, ale také regenerace.

Jedná se o čistý, 100 % přírodní hydrát kolagenu, který je vyrobený speciální technologií Triple Helix Formula. Ta umožňuje zachování živé struktury trojité šroubovice.

Pro své omlazující a regenerační účinky se živý kolagen dostal i do popředí zájmu

předních odborníků. „Některým z nich jsem ho na základě osobní zkušenosti doporučil i já,“ říká přední plastický chirurg a celoživotní sportovec doc. MUDr. Jan Měšťák, CSc., kterému živý kolagen pomohl v 70 letech při regeneraci pojivové tkáně.

Rozhodně se nemusíte bát, že jde o jakousi chemii, která by vám snad mohla ublížit. Hydrát přírodního kolagenu přijímá tělo jako látku sobě vlastní, účinně ho doplňuje do těla a dlouhodobě od-



daluje přirozené procesy stárnutí. I v pokročilém věku dokáže obohatit mezibuněčnou tkáň ve všech vrstvách pokožky o cenné aminokyseliny, čímž posiluje aktivitu fibroblastů k znovuoobnovení produkce vlastního kolagenu. Tím navrací pokožce, vlasům, nehtům i pojivovým tkáním potřebnou hydrataci, pružnost, pevnost a elasticitu.

Pro svoji čistotu a silné omlazující a regenerační účinky je vhodný i pro estetickou péči o zhojené jizvy při regeneraci pokožky po různých zákrocích. Jizvy netáhnou, jsou pružné a elastické, mnohem rychleji

se upravuje jejich pigmentace, jizva je úzká a esteticky přijatelná.

Pokud máme dostatečné množství systémového kolagenu, nastartují se v těle mnohem účinněji samoregenerační procesy. Tato schopnost klesá nejen s přibývajícím věkem, ale i vlivem stresu, nemoci, únavy nebo kouření.

Chcete být mladá a krásná a rozhodla jste se nic neponechat náhodě a chystáte se na plastickou operaci? Pokud chcete ab byla opravdu účinná, cca 2 měsíce před plánovaným zákrokem si udělejte intenzivní kolagenovou kúru a kolage-

nový gel si nanášíte 2 denně na obličej, krk a dekolt ještě před použitím vlastní kosmetiky. Stimulační procesy můžete podpořit i vnitřním používáním kolagenových kapslí pro krásnou pleť, zdravé vlasy a pružné tělo. Živý kolagen výrazně redukuje vrásky a dlouhodobě předchází vzniku nových, tak si výsledný efekt plastického zákroku několikanásobně prodloužíte.

A tím jsme se dostali k jiné kapitole s názvem Estetická chirurgie, kterou si za chvíli představíme. Jen tedy malou odbočku u vlasů...

PRO KRÁSNÉ VLASY

Krásné vlasy jsou snem každé ženy. Mnohé proto podstoupí metodu prodlužování a zahušťování vlasů. Ne každý tento proces je ale pro vlasy vhodný. Co říkáte na metodu ExtendMagic? Tu můžeme označit jako „kliniku pro vlasy“.

Tento způsob prodloužení a zahuštění je určen ženám, které trpí vypadáváním vlasů, mají je velmi řídké nebo mají dokonce celá lysá místa. Využít ho mohou i pacientky po úrazech a chemoterapii nebo prostě každá žena, která chce mít husté a dlouhé vlasy metodou, která jí zároveň vlasy a vlasovou pokožku uzdraví a vrátí jejím vlasům sílu, délku, hustotu a vitalitu.

U ExtendMagic totiž nezáleží na délce, kvalitě či hustotě vlasů – velikost spoju se zcela přizpůsobí potřebám zákazníka, a to až po mikrospoje „vlas na vlas“, díky kterým je možné prodloužit vlasy již od 1 cm délky.

Celý proces probíhá tzv. za studena, při teplotě okolo 60 °C, díky čemuž nedochází k poškození vlastních vlasů teplem. Spoje se nasazují 2–3 mm od pokožky hlavy, což je živá část vlasu. Spoj svým unikátním složením ovlivňuje a vyživuje vlasový folikul a vlasy tak rostou rychleji, jsou silnější a zdravější.

ALE JÁ SE NEMRAČÍM...

To je odpověď, kterou používáte až příliš často na otázku vašeho okolí, proč se pořád mračíte. Možná je to tím, že s přibývajícím věkem se vám vytvořilo množství mimických vrásek nad kořenem nosu a zároveň vám poklesla oblast obočí. Vaše tvář získala téměř permanentně zachmuřený výraz, který ji neopouští ani ve chvílích, kdy se cítíte šťastní a v pohodě. Řešení, aby váš obličej získal zpět svůj

STÁRNĚTE DO KRÁSY

S ŽIVÝM KOLAGENEM
NOVÉ GENERACE



eshop – maloobchod – velkoobchod
www.nezestarni.cz 775 373 379



NEZESTÁRNÍ.CZ

svěží optimistický výraz, existuje. Nazývá se Forehead Lift a jedná se o plastickou operaci čela, která jej vypne, odstraní nevzhledné hluboké vrásky a omezí jejich další prohlubování. Při tomto zákroku operatér posune obočí vzhůru a omezí funkci mimické svaloviny.

LIPOSUKCE, ANEB PRYČ S NECHTĚNÝM TUKEM

Plnější břicho a zaoblení boků je problémem žen všech věkových kategorií. Specifickou skupinou jsou dámy 40+, které za nechtěný přírůstek často vděčí hormonálním změnám. Pokud nezbírají rádozy osvědčené diety ani veškeré doporučované pohybové aktivity a stav vašich dolních partií se vám být už poněkud „za čarou“, není nic snazšího, než podstoupit liposukci a nechat si přebytečný tuk odsát. Redukce tuku se provádí dvěma způsoby: klasickou liposukcí nebo jemnější vibrační liposukcí. Vhodnost metody určí ošetřující lékař. A jak takový zákrok probíhá? Při liposukci je tuková tkáň rozrušována a ihned odsávána pomocí kanyl, které lékař vpraví do ošetřované oblasti a napojí je na přístroj, který vyvíjí potřebný podtlak. Poté co dojde ke ztenčení tukové vrstvy se během hojení kůže ošetřeného místa smršťuje s výsledkem požadované změny. Po tomto zákroku musíte počítat s některými nepříjemnými průvodními jevy, například hematomem, otoky a po odeznění místního znečítlivění rovněž s jistou bolestivostí, kterou potlačíte užitím doporučených analgetik. Tam, kde je to možné, je prováděna vibrační liposukce, během níž dochází k destrukci tukových buněk pomocí vibrační speciálního přístroje. Vstupy do kožní řasy jsou díky subtilním kanylám velmi malé a jejich pohyb v podkožní tukové vrstvě je celkově jemnější a šetrnější. S tím souvisí snížení pooperační bolesti i hematomů a otoků. Ať podstoupíte liposukci klasickou či vibrační, vždy musíte počítat s tím, že po dobu asi dvou týdnů je nutné nosit speciální elastické prádlo. Možná to nebude právě „vaše gusto“, ale je to jen malá daň položená na oltář krásy.

SYMBOLU ŽENSTVÍ POMŮŽE VLASTNÍ TUK

Bohužel i symbol ženství, ňadra, mohou ztratit svou pevnost. Mnohé ženy spolu s ní ztrácejí i sebevědomí, ale přes-



to se brání silikonovým výplním, neboť se neodkážou smířit s tím, že by v jejich těle bylo cosi „cizího“. I tady je pomoc reálná, neboť lze prsa vyplnit za pomoci vlastního tuku. Jako každá metoda i tato má své plusy a minusy. Na straně kladů je doplnění látky tělu vlastní a provedení výkonu pouze v místním znečítlivění, případně v analgosedaci, která je využívána zejména u úzkostlivějších pacientek. Tlumí bolest, zklidňuje nervy a uvolní svaly. Na opačné straně záporů je skutečnost, že při zákroku lze poprsí zvětšit o přibliž-

ně jednu velikost, a pokud si budete přát prsa větší, je třeba zákrok opakovat. Jelikož operační vstupy mají jen minimální velikost, po dohojení jsou prakticky neviditelné.

Jak vidíte, zastavit čas a napravit vzniklé škody na těle není nemožné. Je jen třeba vybrat si způsob, který bude právě pro vás tím nejlepším.

Text: Eva Brabcová,
foto: Shutterstock.com

PRVNÍ SPOJE, KTERÉ

LÉČÍ VAŠE

VLASY

SALON **BelleSanté**
Sdílejte ten prožitek



J Beverly Hills

Paul Mitchell

Alterna

Malibu C

GHD

Agave

Seamless1

Olaplex

ExtendMagic

Miss 2014 Gabriela Franková doporučuje Salon BelleSanté

BÝT KRÁSNÁ V KAŽDÉM VĚKU

Žena chce být krásná, i když už jí není dvacet. A samozřejmě je to možné. Jen si musíme uvědomit, že pleť po čtyřicítce, neboli zralá pleť, jak bývá obvykle nazývána, má větší sklon k tvorbě vrásek, barevným nerovnostem a celkovému ochabování. Pokud jsme se o pleť nestaraly v předešlých letech, teď by mělo být pravidelné ošetření samozřejmostí.



Pěstěného a zdravého vzhledu pleti lze dosáhnout pouze pravidelnou každodenní péčí, kterou se rozhodně nevyplatí šítit. Základní fáze péče o pleť by měly být denně prováděny s pečlivostí.

OŠETŘENÍ PLETI

Nejdůležitější v péči o pleť je vzorné večerní odličení. Prvním krokem je odličení očí speciálním prostředkem, který nikdy nezaměňujeme s pleťovým mlékem, krémem nebo dokonce kombinací vody a mýdla. Oční okolí je velice křehké a při nešetrném zacházení zbytečně předčasně stárne. Nutné je také rozlišit jestli se jedná o líčidla normální nebo voděodolná. Voděodolnou řasenku běžným odličovačem odstranit nelze.

Druhým krokem je odličení zbytku obličeje čistícím pleťovým mlékem (čisticí gely raději ne, protože pleť příliš vysušují) a následné dočištění pleti pleťovou vodou, která pokožku nejen dočistí, ale uzavře také póry a vyrovná pH pokožky - krémy pak mají daleko větší účinek. Péče musí být šetrná, aby se jemná pokožka (hlavně kolem očí) zbytečně nevytahovala. Všechny odličovací prostředky je výhodné nanášet na jemně navlhčený tampon - jednak pro nižší spotřebu přípravků a hlavně pro snazší a šetrnější odličení.

Po osvěžení pleťovou vodou naneste noční krém. Noční krém by měl mít vyživující a regenerační účinky na pokožku. Kvalitní krémy pomáhají udržet pokožku vláčnou, zpomalují tvorbu vrásek a ochabování pleti. Udržují pleť hladkou, svěží a pěstěnou. Noční krém se nebojte nanášet v hojném množství. Nezapomeňte na ošetření okolí očí speciálním očním krémem na oční vrásky. Oční krém používejte ráno i večer, nanáší se na horní i dolní víčko.

Stejnou péči jako věnujete obličeji, věnujte také pokožce krku. Pokožka na krku je stejně jemná jako pokožka obličeje a často se na ni zapomíná.

Ranní čištění pleti by mělo být obdobné. Z povrchu pokožky odstraníme pleťovým mlékem odumřelé kožní buňky a zbytky nočního krému, pleť osvěžíme tonizační pleťovou vodou. Denně je nutné chránit pleť denním hydratačním ochranným krémem, nejlépe s ochranným faktorem proti UVA a UVB záření, který pleť nejen chrání, ale také hydratuje a zároveň slouží jako základ pod podkladový krém (make-up). Denní krém nanášíte nejenom na obličej ale také na krk. Oddálíte

tak vznik vrásek na krku.

Pokud je pleť suchá, případě citlivá je výhodnější vynechat při hygieně obličeje běžnou vodu - chlor, který obsahuje, pokožce neprospívá.

Častým problémem po čtyřicítce jsou pigmentové skvrny v obličeji. Zde platí jedna zásadní rada - obličej rozhodně nevystavovat slunci! Na takto postiženou pleť je nutné používat denní krémy s vysokým slunečním faktorem a ráno i večer ošetřit pigmentové skvrny speciálním zesvětľujícím krémem.

Teprve na dobře vyčištěnou a denním krémem ošetřenou pleť můžeme použít krášlicí prostředky z dekorativní kosmetiky a dosáhnout tak mladistvějšího, zářivějšího vzhledu.

PÉČE O ATOPICKOU KŮŽI

Zcela samostatnou kapitolou je péče o atopickou pokožku. Kůže ekzematika, neschopná účinně vázat vodu, se snadno vysušuje, je dráždivá a zranitelná. Proto je třeba šetrná hygiena. Klasická mýdla ani koupelové pěny se při AE neúčinně. Vhodná jsou hypoalergenní tekutá mýdla (tzv. syndety), mycí kostky/tablety bez obsahu mýdla nebo hypoalergenní šampony či sprchové gely, vše bez parfemace, s neutrálním nebo lehce kyselým pH. Do koupele lze přidávat sprchové léčebné oleje.

Velmi důležité je promazání kůže. Vždy bychom měli mít na paměti, že užívání veškerých produktů, ať kosmetických, či přírodních, by se mělo řídit pravidlem, že vše, čím svoji pokožku promazáváme, naše kůže absorbuje. Proto nezapomínejme, že promazávací krémy by neměly být parfémované. Dále by krémy neměly obsahovat alkohol. Alkohol vysušuje pokožku a útočí na kožní bariéru.



PÉČE O TĚLO

Pravidelná péče o pokožku těla zcela přirozeně následuje pravidelnou péčí o pleť. Pokožka těla bývá u žen po čtyřicítce sušší a tenčí, než tomu bylo dříve. Proto bychom neměly zapomínat na aplikaci tělového mléka, nebo tělového krému po každé koupeli či sprše a používání kvalitních sprchových gelů, které pokožku nevysušují. Jednou týdně je vhodné na celé tělo použít abrazivní přípravek, který zajistí pokožku jemnou a hladkou. Pozornost věnujte zejména oblastem, jako jsou lokty či kolena.

Nejvíce trpí pokožka rukou. Ruce jsou důležitou součástí našeho těla, na které se často zapomíná. Právě ruce však nejlépe prozradí věk ženy. Po každém mytí nezapomeňte použít výživný krém na ruce. Je důležité (hlavně v letních měsících) aby obsahoval ochranný sluneční faktor (SPF), protože právě po čtyřicítce se mohou na pokožce rukou objevovat pigmentové skvrny ze sluníčka a těm lze předejít právě aplikací ochranného krému.

Další opomíjenou součástí těla bývají nohy. A přitom péče o ně jim dodává nejen krásu, ale především pohodu. O nohy bychom měly pečovat pravidelně jednou týdně a to tak, že odstraníme odumřelou vrstvu pokožky (pemzou nebo speciální škrabkou na nohy) a ošetříme hydratačním krémem.

Foto: Shutterstock.com

Pečujte o svou pleť
s produkty Vital JUST.



Spolehněte se na produkty vysoké švýcarské kvality.

Pro více informací kontaktujte některého z JUST poradců.
Volejte naši bezplatnou linku: 800 31 32 33
nebo navštivte webové stránky: www.justnahrin.cz



Staňte se našimi fanoušky na Facebooku
Just a Nahrin Česká republika

INZERCE



JSTE ZKUŠENÝ OBCHODNÍ MANAŽER?

Hledáte práci, která vás bude naplňovat
a zároveň přinese nadstandardní příjem?

Staňte se posilou našeho obchodního týmu.

Více informací na
www.inpg.cz

8 RAD

JAK TĚLU ULEVIT OD BOLESTI POHYBOVÉHO APARÁTU

Bolest je pocitem, který bohužel každý z nás velmi dobře zná, ať je nám 25, nebo 50 let. Často přichází znenadání, o to silněji však do našeho života umí vtrhnout. Příčin bolesti je mnoho, od špatného držení těla přes nadměrnou zátěž po mnohá onemocnění. Bolest se může zhoršovat s věkem, ale i ve spojení s obezitou, vlivem stresu či nedostatkem pohybu nebo naopak jeho přemírou. Existuje řada způsobů, jak od bolesti pohybového aparátu ulevit.







1. PRAVIDELNĚ SE HÝBEJTE

Pravidelný pohyb by měl být nedílnou součástí života každého z nás, ať je diář povinnostmi nabitý jakkoli. Díky němu lze řadě problémů předcházet, bolest pohybového aparátu je totiž často způsobena pouhou ochablostí svalů. Upustte od eskalátorů a vyjděte schody po svých, uvidíte, že i takhle jednoduše se dá fyzická kondice zlepšit.

2. VĚNUJTE SE TĚLU PŘED SPORTEM I PO NĚM

Sport je jednoznačně pozitivní součástí našeho života, ale i ten je třeba provozovat s mírou a především při něm myslet na své tělo. Před zdoláním 10km běhu věnujte svůj čas pečlivému protažení všech svalů a stejně tak počítejte s časem na protahovací cvičení po odvedeném sportovním výkonu. Rekonvalescence potom bude pro váš pohybový aparát jednodušší a pohyb přínosnější.

3. SEĎTE ROVNĚ

Mnoho z nás tuto radu vštěpuje svým potomkům od útlého dětství, a přesto ji nedodržuje v dospělosti. Na trhu existuje řada pomůcek, které k rovnému sezení dopomohou, ať už se jedná o ortopedické pomůcky, na první

pohled nepohodlné židle, sedací balanční polštářky, nebo něco jiného. Správným sezením a držením těla ulevíte vašim kloubům, svalům i šlachám.

4. ZVOLTE NÍZKÉ PODPATKY

Za pravdu nám dají zejména ženy, které nosí podpatky do práce kvůli povinnému dress codu. Jsou situace, které vysoké podpatky vyžadují, navíc se mnoho žen cítí atraktivněji. Výzkum dokonce prokázal, že muži se častěji otočí za ženou, pokud slyší známé klapání po chodníku. Vybírejte ale s vědomím, že podpatky zatěžují pohybový aparát a dlouhodobě mohou způsobovat vážnější problémy. Pokud si i tak bez nich život představit nechceme, ideální variantou jsou potom 3–4centimetrové, které na kráse rozhodně neubírají.

5. OPĚT A ZNOVU – ZBAVTE SE STRESU

Bolest zad, krční páteře, ale i ostatních částí pohybového aparátu může být spojena i s dlouhodobým stresem. Není výjimkou, že stres dokáže zablokovat i celá záda, proto ho nesmíme podceňovat. V boji se stresem pomáhají bylinky, jako je například heřmánek nebo meduňka, a i vitamín C má své pozitivní účinky.

6. ZKUSTE AKUPRESURU

Tuto čínskou metodu můžeme vyzkoušet i sami doma či v práci, stačí jen vědět, kde najít ty správné body ke stlačování. Při bolesti krční páteře, která může být způsobena dlouhodobým sezením u počítače, nevhodným držením hlavy nebo špatnou technikou plavání, stiskněte místo pod



nejvíce vystupujícím krčním obratlem a poté body napravo a nalevo vzdálené 3 prsty od tohoto místa.

7. ZASTAVTE AKUTNÍ BOLEST

Pokud klouby, svaly nebo šlachy přepadne akutní bolest, je třeba vyhledat okamžitou úlevu. K dispozici jsou volně prodejné léky s účinnou látkou naproxen, která disponuje 3 stěžejními benefity. Kombinuje v sobě protizánětlivé účinky, analgetické účinky (ulevuje od akutní bolesti) a antipyretické účinky (tlumí teplotu).

8. PŘILOŽTE LED

Bolest můžeme částečně utlumit i ledováním. Nikdy však nepokládejte led přímo na kůži, zabalte ho do igelitového sáčku a přes ručník přiložte na 20 minut, poté si dejte 40 minut pauzu a opakujte. Příčinou bolesti mohou být i záněty, proto bolesti nedovolte, aby vaše tělo dlouhodobě zatěžovala, a přetrvávající bolest nenechte bez řádného řešení.

Foto: Shutterstock.com

KOŇSKÁ MAST®

KOLAGEN

BALZÁM NA
VAŠE KLOUBY

ZAKOUPÍTE VE VAŠÍ
LÉKÁRNĚ A NA:
WWW.HERBAMEDICUS.CZ



INZERCE

Poznejte i Vy jedinečnou terapii BEMER pro ochranu zdraví a podporu léčení !

Terapie BEMER je preventivní a doplňková terapie, která podporuje zdravou mikrocirkulaci. Je vhodná na tyto onemocnění a potíže:

- >> CHRONICKÁ PORUCHA HOJENÍ RAN
- >> AKUTNÍ A CHRONICKÁ BOLEST I ÚNAVA
- >> CHRONICKÉ A DEGENERATIVNÍ ONEMOCNĚNÍ KOSTERNÍHO A SVALOVÉHO SYSTÉMU
- >> PORUCHY MIKROCIRKULACE A KREVNÍHO ZÁSOBOVÁNÍ
- >> OSTEOPORÓZA

BEMER

PARTNER



Aplikace Bemer je vhodná k použití v lékařských ordinacích i v domácím prostředí. Vyzkoušejte fyzikální terapii cév osobně ! Rády Vám představíme zařízení a nabídneme Vám vyzkoušení – osobní schůzky je možné domluvit na níže uvedených telefonních číslech:

Bemer partner **Ing. Zdenka Cachová** – Praha, západní a jižní Čechy, Morava
mobil 724 427 017, obnovamladi@gmail.com

Bemer partner **Andrea Březinová** – Liberec, severní a východní Čechy, Morava
mobil 605 886 896, info@naturproliberec.cz

SVĚTLO

JAKO LÉK

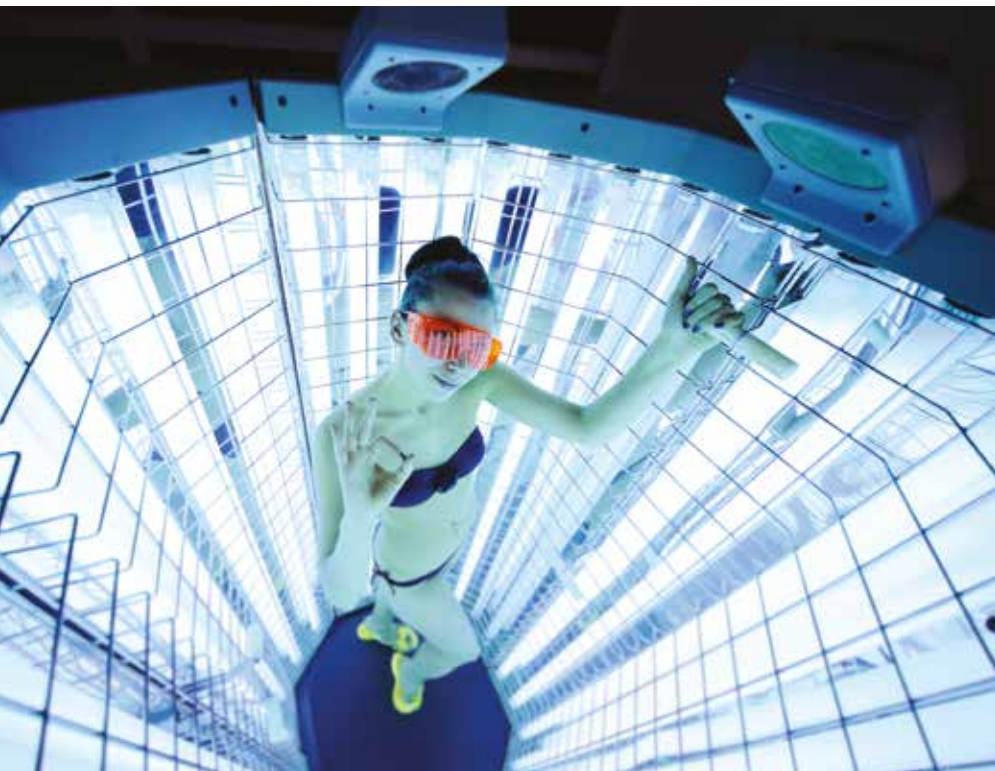
Jakmile přijde dlouhé období zimních měsíců a s ním velmi krátké dny, máte výstižně řečeno náladu pod psa. Chybí vám „obyčejné“ denní světlo, které by vás nabíjelo, a hlavně přirozeně řídilo vaše biorytmy. Skvělým pomocníkem v odbou-
rávání zimní únavy je světelná terapie nebo-li fototerapie!



Fototerapie spojuje zcela exaktní poznatky vědy s postupy a filozofií východní medicíny a poprvé ji využil dánský lékař Niels Ryberg Finsen. V roce 1903 za ni dokonce získal Nobelovu cenu. Pro zajímavost, po dlouhá

Fototerapie vychází z poznatku, že u určitých poruch dochází k rozladění biologických rytmů, jako je srdeční rytmus, dýchání či menstruace a těmto rytmickým změnám podléhají naše hladiny hormonů, krevní tlak a kožní

fungování metabolismu. Využívá se i v dermatologii - například při léčbě akné či lupénky, blahodárné účinky má při revmatických a artritických potížích a pomáhá i ve sportovním lékařství. Oceníte také, že ji lze využít ke zmír-



léta, prakticky až do objevu antibiotik, byla tato terapie společně s úpravou životosprávy a s podáváním kaloricky bohaté stravy jedinou metodou léčby tuberkulózy plic.

KDYŽ SVĚTLO POMÁHÁ

Chce se vám spát, nemáte energii na nic a nejméně na práci, ale ani na jiný tolik příjemný a stres odbourávající sex? Nechce se vám mezi lidi a nejraději byste byli zalezlí doma, a pokud možno s velkým balením čokolády nebo jiných sladkých pamlsků? Jste podráždění, bez nálady, ráno ne a ne vylézt z postele, a když už se konečně donutíte, celý den se těšíte, až do ní zase vlezete? Pokud jste odpovídali ano, trpíte syndromem takzvaného zimního smutku, který má krásný anglický název Winter blues. Tyto příznaky jsou však časté i u podzimní a jarní únavy. Změny nálad mohou vést až k depresím či k takzvané sezonní afektivní poruše (anglická zkratka je SAD - tedy smutný). A jednou z náplastí na tyto problémy může být právě světlo.

teplota. Ukázalo se, že člověk, podobně jako jiní savci, je takzvaně fotoperiodický. To znamená, že jasné bílé světlo jeho rytmy synchronizuje, srovnává. Při fototerapii se používá světlo o intenzitě asi pět tisíc luxů. „Princip je podobný, jako když ‚vyresetujete‘ počítač,“ vysvětluje profesor Höschl. „Když pacienti ráno budíme a svítíme na ně hodinu tímto intenzivním světlem, jejich stav se rychle, někdy až zázračně zlepší. Jsou pacienti, kteří se takto léčí v rámci udržovací léčby sami doma. Pořídí si světelný panel, a když mají dostatek kázně, mohou si pomoci sami.“ Zlepšení duševní choroby však není trvalé, a když se přestane svítit, účinek zmizí. Cyril Höschl konstatuje: „Není to univerzálně použitelná metoda, ale je dobrá například k překlenutí období, než začnou působit antidepresiva, která mají nástup účinku jeden až dva týdny.“

NELÉČÍ JEN ŠPATNOU NÁLADU!

Světelná terapie prospívá rovněž imunitnímu systému a podporuje správné

nění nachlazení, chřipky nebo angíny. Léčba světlem ale prospěje i zdravým lidem. „Letos publikovaná studie zjistila zlepšení poznávacích funkcí, jako jsou koncentrace pozornosti, paměť nebo slovní zásoba u zdravých lidí,“ říká psycholog Jiří Tyl a dodává: „Zajímavý je původ této studie - psychiatrické oddělení na římské univerzitě. Řím sice nedostatkem slunce netrpí, ale náš mozek má zřejmě rezervy, které stimulace, i světelná, vytáhne doslova na světlo.“

POVZBUZENÉ BUŇKY

Světlo o určité vlnové délce má samozřejmě i další příznivé účinky na organismus. V klinické praxi byl například opakovaně potvrzen biostimulační efekt. Ve vrstvě tkáně se v místě, kde světlo působilo, buňky stávají zvýšeně aktivní a po opakované stimulaci zářením se zrychleně dělí. To znamená obnovu povrchových vrstev kůže i sliznice a náhradu tkáňových defektů nebo jejich překrytí. Je to výsledek změny energetického potenciálu buněk.



VITAMÍNY POTŘEBUJÍ SKLO.

Nepropustné, neutrální, bezpečné. Sklo chrání vitamíny, vůně i barvy a i po dlouhém skladování zůstává původní kvalita obsahu uchována. Darujte Vašemu výrobku trezor na svěžest. Vitamíny potřebují sklo. Sklo z Vetropacku.

Jejich celkové energetické „zneklidnění“ je provázeno i zvýšenou produkcí bílkovin, především produkcí kolagenu. Fototerapie se proto užívá při procesech hojení. „Nejlepší zkušenosti s fototerapií pomocí biotronové lampy máme s léčbou zánětů žil. Používáme ji standardně třikrát až čtyřikrát denně na deset minut na každé postižené místo. Bolestivost v místě zánětu ustupuje během čtyřadvaceti hodin, za dalších dvacet čtyři až čtyřicet osm hodin se normalizuje nález na kůži, ustupuje zarudnutí,“ uvádí MUDr. Olga Černá z Kliniky dětského a dorostového lékařství VFN Ke Karlovu v Praze.

POSVÍTIT SI NA BOLEST

S léčbou tkání souvisí i léčba bolesti. Říkáte si, jak může světlo potlačit bolest? „V tkáních je bolestivý podnět vyvolán látkami uvolněnými z poškozených buněk a poklesem kyselosti v mezibuněčném prostoru. Polarizované světlo ‚zavírá vrátka‘, bolestivý podnět končí v míše a bolest nevnímáme. Pokud tedy dosáhneme po aplikaci světla snížené citlivosti nervových zakončení, zvýší se jejich práh vnímání bolesti a naše vědomí pak menší bolest ani nezaznamená,“ vysvětluje MUDr. Pavel Novanský. Polarizované světlo se pro své analgetické, biostimulační a protizánětlivé účinky uplatní v kožním lékařství (běrcové vředy, proleženiny, pooperační jizvy, akné, herpes). Pomáhá při onemocněních pohybového aparátu (bolesti páteře, artritida atd.). Zlepšuje rovněž psychickou pohodu: mnoho depresivních stavů je vázáno právě na nedostatek světla. *

HISTORIE

Světlo jako zdroj léčivých účinků využívali už ve starověkém Egyptě a později přijali tuto metodu i lékaři římské a arabské. V moderní medicíně se používá k léčbě sezonních depresí zhruba od poloviny 80. let. V roce 1980 zjistil psychiatr Alfred Lewy z Oregon Health Sciences University School of Medicine v Portlandu, že jasné světlo potlačuje i u člověka, podobně jako u jiných savců, výdej melatoninu. Tento hormon předává do organismu informace o denní době, je jakýmsi „chemickým poslem tmy“. První úspěšné pokusy s léčbou sezonních depresí světlem provedl tým psychiatra

Normana Rosenthala z National Institute of Mental Health v Bethesda v roce 1983. Antidepresivní účinky světla byly následně ověřeny v mnoha studiích.

KAM ZA SVĚTLEM?

Odborná pracoviště, psychologická centra a poradny, kde se světelnou terapií zabývají, jsou k nalezení na internetu, ale dobrým rádcem by vám měl být i praktický lékař, který vás může rovnou na tuto terapii doporučit. Můžete ale také navštívit některá specializovaná kosmeticko-relaxační zařízení, kde světelnou terapii využívají - v poslední době je častá kombinace pobytu v solné jeskyni právě s vlivem světla. Ale, a to je důležitá informace, světelnou terapii si můžete dopřát i v pohodlí svého domova. Na trhu je vcelku široká nabídka speciálních žárovek nebo lamp, které si instalujete doma (některé jsou i přenosné, takže není problém jednou „podstoupit“ terapii v posteli, podruhé v koupelně a potřetí na gauči), a pak už vám nic nebrání vystavovat se blahodárným paprskům.

JAKÉ SI VYBRAT?

K fototerapii se používají speciální biolampy. Zpočátku se doporučuje strávit před lampou několik dnů za sebou, přibližně 10. Délka jednoho sezení se pohybuje v rozmezí půl až dvou hodin. Čím je intenzita světla větší, tím je posezení kratší. Není nutné ani možné celý čas sezení upřeně hledět do lampy. Můžete mít oči přivřené a aspoň jednou za minutu se do světla podívejte. Biolampy využívají polarizované světlo, které je úplně bezpečné. Nevyzařuje totiž škodlivé ultrafialové záření.

K fototerapii se využívá více druhů světla. Jejich použití se liší podle lékařské diagnózy.

- **Číré světlo** – zaměřené do pacientových očí se přenáší skrz nervy do mozku, kde stimuluje produkci serotoninu a upravuje biorytmus. Využívá se při sezonních depresích.
- **Barevné světlo** – užití barev ve spojitosti se světlem má stimulační nebo uklidňující účinky. Působí na nervové buňky, které ovlivňují zvyšování či snižování různých aktivit, například dýchání.
- **Pulzující světlo** pomáhá pacientům s hormonální nerovnováhou.

Pomáhá ženám při premenstruačním syndromu. Aplikuje se na zářené oči 15 minut denně.

- **Polarizované světlo** – tato forma laserového záření se používá k hojení ran. Stimuluje buňky, čímž dochází k rychlejší regeneraci.
- **Stimulace pomocí světelných vln** – pomáhá nastartovat poškozené „dráhy“ v těle, které přenášejí světlo do mozku. Dochází k vyrovnávání biorytmů a navození tělesné i duševní pohody.

KDO SI MÁ DÁT POZOR

Fototerapii by se měli vyhýbat lidé, kteří trpí cévními nemocemi nebo některými metabolickými poruchami. Léčba se nedoporučuje ani při akutních onemocněních, jako je chřipka nebo angína. Biolampy by neměly používat těhotné ženy. Pokud ovšem užíváte antidepresiva či jiné léky zvyšující citlivost na světlo, trpíte fotosenzitivitou či zeleným zákalem, doporučujeme konzultovat použití simulátoru s lékařem.

KDO BY MĚL LÉČBU VYZKOUŠET

Používání má příznivý vliv na celou řadu dalších obtíží:

- snižuje únavu zraku (např. při práci s počítačem)
- zlepšuje ostrost vidění
- a zmírňuje některé oční vady
- výrazně zvyšuje schopnost soustředění
- u dětí snižuje hyperaktivitu a výskyt poruch růstu
- oddaluje nástup únavy
- usnadňuje ranní vstávání a urychluje regeneraci

ZAJÍMAVOSTI

- světelná terapie se začala ve světě využívat v 70. letech minulého století při léčbě pacientů se SAD sluneční záření jako léčbu různých nemocí popsal už Hippokrates více než třetina amerických rodin má doma speciální intenzivní lampu, hodně je rozšířená ve skandinávských zemích, kde lidé trpí nedostatkem světla

Text: Jana Abelson Tržilová,
foto: Shutterstock.com,
zdroj: fototerapie.com, prirodni-levica.cz,
biotherapy.cz, terapie.az4u.info.cz

OSUDOVÁ CESTA K LÁSCE

pravdivé příběhy

Dívám se do koruny stromu, kde si ptáci zpívají milostnou píseň. Lásky je všude. Sluníčko se mi vpíjí do tváře a já sním o tom, jak se s hezkým mužem procházím po lázeňské kolonádě. Kartářka říkala, že tento víkend bude vše směřovat na správnou cestu. Cítím se jako v ráji, konečně šťastná. Ze snu mě vytrhne mužský hlas vedle mě: „Jakpak vám je Jitko, už jste mezi náma?“ usměje se a usrkne ze šálku kávy. „Dáte si taky?“ „Ano, moc ráda,“ oplácím mu úsměv a už vím, že to je ten vysněný muž z kolonády, ale zároveň ten, který mě dnes přivezl autem. Jeho modré oči se vpíjí do mých. „Trochu jste mě vylekala, když jste omdlela v tom autě, ale asi se není čemu divit, po takovém zážitku...“ „Je mi dobře, a můžu si za to sama, jsem moc zbrklá.“ Nechce se mi hnout. Mám strach, že když se pohnu, tak se můj sen rozplyne. Sedím v pohodlném křesle na terase kavárny. Je tady krásný výhled na údolí lázeňského městečka. Z plyšové deky vytáhnu jen jednu ruku a natáhnu se pro kávu od číšníka... Teď už je mi fajn. No a držte mi palce, snad měla kartářka skutečně pravdu a já potkala toho pravého.



906 509 109



0900 600 109



222 703 903*

Volejte

ORISIO

Nonstop věštírnu

www.orisio.cz

*) VOLEJTE LEVNĚJI S PŘEDPLACENÝM KREDITEM! VÍCE NA WWW.ORISIO.CZ/LEVNE

Hovorné na číslo 906 509 109 je 50Kč/min vč. DPH. max. délka hovoru 24 min. Poskytuje Můj svět, s.r.o., Kolovratská 1, Praha.

Jak vyléčit tělo i duši...

Když se řekne Japonsko, člověk si automaticky vybaví totální pracovní morálku a nasazení, technologickou vyspělost a elektroniku, která je desítky let před ostatním světem. Málokdo by ale čekal, že právě komisi Japonci jsou oproti zbytku planety vyspělejší i spirituálně.

Tvůrce unikátního českého přístroje Somavedic Ivan Rybjanský, který vyrazil na japonské turné, kde zažil fenomenální úspěch, by o tom mohl vyprávět...

„Zatímco u nás vidí jemnohmotné energie, psychosomatické zóny a duchy řekněme každý desátý, tam je to skoro každý druhý,“ říká zkušený český léčitel Ivan Rybjanský (47), který v Japonsku před Vánoce absolvoval přednáškové turné. Na zdejším trhu totiž původní profesí matematický analytik a programátor prorazil se svým unikátním přístrojem Somavedic, jenž dokáže mimo jiných skvělých vlastností neutralizovat geopatogenní zóny, elektrosmog či radiaci, a přijel jej představit osobně. Japonci na Somavedicu obdivují jak jeho originalitu a funkčnost, tak jeho kosmický design, a k panu Rybjanskému chovají úctu do slova „až za hrob“. Ale nepředbíhejme...

Jak to všechno začalo...

Jednou v sobotu zhruba před dvěma roky přišel Ivanu Rybjanskému mail, zda by měl zájem distribuovat svůj produkt na japonském trhu. Robert Janovský, který vystudoval na Karlově univerzitě japanologii a v zemi vycházejícího slunce žije a obchoduje již desítky let, na zkoušku objednal pár kusů a přizval do kanceláře své firmy japonské experty, aby jej otestovali.

V Japonsku se lidem schopným vnímat jemnohmotné energie a pracovat s nimi neříká jako u nás léčitelé; vše se schovává pod hlavičku „práce s energií“.

Obchodovat s Japonci ale není jenom tak. Velice si zakládají na tom, že pokud prezentujete službu, firmu nebo výrobek, musí za tím být vidět člověk, který za značkou stojí, a to osobně. Japonci zkrátka potřebují vědět, s kým tančí, jak říká Ivan Rybjanský.

A tak se vydal na dvanáctidenní cestu. První překvapení zažil už pár hodin po příletu na první přednášce, kam zamířil rovnou z letiště. „Tam jsem hned pochopil, že jim nejde v první řadě o geopatogenní zóny a elektrosmog, ale oni to mají třeba oproti Čechům naopak. Prvotně řeší minulý život, karmu, kletby a radioaktivitu.“

Čistit karmu a rušit kletby?

Tak moment... Somavedic dokáže čistit karmu a rušit kletby? Je snad Ivan Rybjanský čaroděj? Vystudovaný matematik a fyzik mě uklidňuje, že nikoli. Jak tedy vlastně přístroj vypadá a funguje?

Přístroj tvoří destička s připevněnými drahými kameny

ve tvaru pyramidy, jež jsou zalité v českém skle ze světové lindavské sklárny Ajeto. Každý konkrétní minerál vyzařuje energii určitých vibrací, jak je odpradávná známo, a má schopnost tuto frekvenci přenášet do okolního prostředí, a tím jej pozitivně ovlivňovat. Aparát je pak kvůli uzemnění a odvádění škodlivin připojen do elektřiny; díky tvaru skla energie ideálně rotuje.

„Já sice zdůrazňuji, že Somavedic neutralizuje především geopatogenní zóny a elektrosmog, ale to je jen 10 až 15 % jeho náplně. O těch zbylých nemluvím tak nahlas – jednak to většina lidí nepřijímá, jednak s tím mají problém různá ministerstva,“ vysvětluje pan Rybjanský, který dle svých slov Japonce, i vzhledem k jejich lepší zasvěcenosti do tématu, vůbec nešetřil. *„Z minulých životů máme značné zátěže a právě tam se dají najít hlavní příčiny nemocí*

víc než třeba v elektrosmogu, kde hrají roli zejména civilizační aspekty. Hlavní účinek Somavedicu je v kvantovém poli člověka. Jestliže meditujete, máte sny nebo zažíváte déjà vu, či se modlíte a něco si představujete, tak si vlastně programujete fyzické tělo, tvoříte si vlastní realitu. Tak, jak by to mělo být.

Samozřejmě k tomu je třeba odstranit bloky a zátěže. Protože různé způsoby smrti v předchozích životech, poškození fyzického těla, to, kdo vás miloval, kdo vám ublížil či naopak pomohl, kdo vás připravil o majetek či o manželku, to vše je uloženo v DNA a kvantovém poli a nabaluje se to na sebe,“ vysvětluje léčitel proces získávání zkušeností zde na Zemi, který s sebou nese jisté šrámy; jeho přístroj dokáže tyto rány do značné míry hojit a celit. *„Vyprávím to samozřejmě zjednodušeně, ale v Somavedicu jsou ‚nahrané‘ všechny frekvence, které jsem během dvacetileté praxe získal.“*

Své know how pochopitelně prozradit nechce, ale vysvětluje, že jednotlivé kameny působí de facto jako počítač. Jeden je procesor, který ukládá informace, druhý je paměť, třetí vysílač; každý má zkrátka nějakou funkci.

„V Somavedicu je i jakási pojistka, aby nenarušoval, jak já říkám, Boží plán. Každý má nějaký vývoj, navíc by odblokování všeho najednou nemuselo zvládnout fyzické tělo. Při odstraňování některých bloků probíhají třeba silné chřipkové stavy. To je i jeden z důvodů, proč u Somavedicu probíhá silná detoxikace.“

Je skvělé pomáhat lidem...

Dnes míří do Japonska stovky kusů. Úspěch v této zemi je pro českou firmu fenomenální.

„Na jedné z přednášek se zvedla paní a říká: Já jsem vždy, když přijel manžel domů z práce, viděla, že má na



sobě přilepené cizí dušičky. A šla z něj taková energie, že jsme se vždy pohádali. Od té doby, co máme doma Somamedic Medic Uran, když manžel přijde, má něco na sobě, ale do pár desítek minut se očistí a je to pryč. Dřív, když přijel domů a zhádali jsme se, šel spát do druhého domu, který máme. Dnes už spí zase doma," vzpomíná Ivan Rybjanský a přidává, že ve specifické japonské kultuře je nejcennější devizou jméno a reputace. Neexistuje nic jako druhá šance. „Kdybych jim řekl, že to funguje, a nefungovalo to, ukamenovali by mě.

Svoji tvář ztratíte jen jednou. V tu chvíli se celé Japonsko zavře a nedostanete tam ani adaptér," uvědomuje si tvůrce Somamedicu, který si je tím, co říká, jistý.

Do Tokia s sebou přivezl padesátku Somamediců „na dárečky“, neboť i to je součástí tamní kultury. Nezbyl mu ale ani jeden. „Byl jsem velmi udiven. U nás vždy na lidi apelují, ať si přístroj pořídí, protože elektrosmog a geopatogenní zóny ničí zdraví. Tam bylo na první přednášce 30 lidí a 26 si koupilo přístroj, ti čtyři už ho měli. To jsem nikde jinde nezažil.“

Kletba samurajů

Sláva se v této zemi šíří převážně ústně.

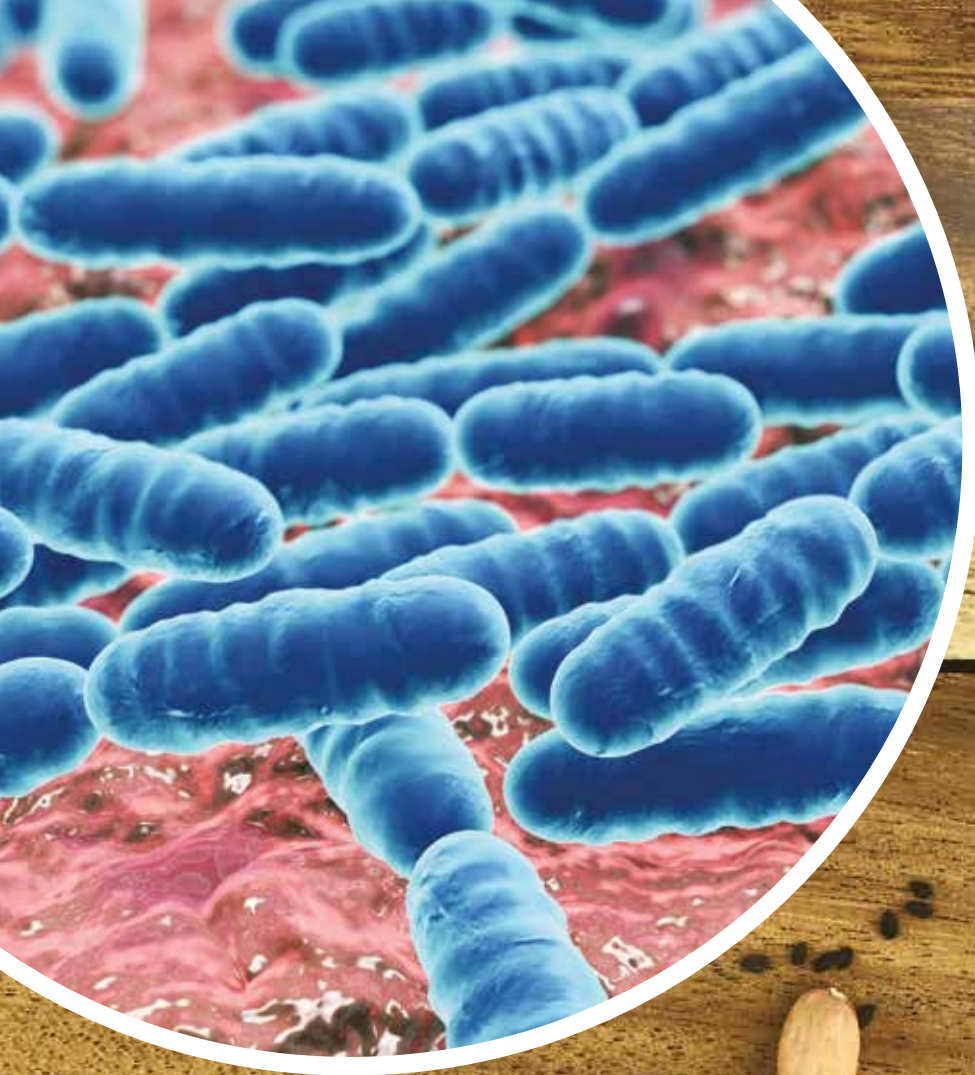
Japonci o sobě vědí, kdo z jaké rodiny pochází a kdo je jak „důležitý“. Společnost mají zkrátka přísně rozkastovanou. Ivan Rybjanský dodává, že vzhledem ke drilu, který u nich panuje, mají i vyšší karmickou zátěž. „Ne snad proto, že by byli větší padouši než jiné národy, ale proto, že se za každý neúspěch bičují a páchají ha-

rakiri. Z tohoto světa odcházejí s tím, že nesplnili úkol. Sebevraždou si ale tvoří obrovské zátěže. Přehnaný dril je donutil svým způsobem k neúctě k životu a dušičkám sebevrahů se nejhůře reinkarnuje.“

Hned na první přednášku dorazila starší distingovaná dáma z vážené samurajské rodiny společně se svou dcerou. Před Ivanem Rybjanským, který má léčitelské a jasnovidné schopnosti, vznesla podezření, že na jejich rod byla vznesena kletba. Kdysi proběhly útoky na tři vážené samurajské rody a oni byli nařčeni, že pomohli jednomu z rodů a další byl kvůli tomu poražen. „Já jsem si to tam načítal a zjistil jsem, že tam velká kletba je. Zhruba z roku 1510. Když jsem to řekl, osmdesátileté babičce a její dceři spadly brady na zem. Řekly, že ten bratrovražedný boj mezi rody probíhal v roce 1496. Každý takový detail, který jsem vypustil nahlas, zvyšoval tu reputaci. Oni si vše říkají a člověk musí vážít každé slovo.“

Ještě v Tokiu Ivan Rybjanský dostal z domova zprávu, že při výrobě dochází uranové sklo pro nejprodávánější typ Somamedicu – Medic Uran. A to jak v české verzi, tak v japonské, která se vzhledem k fukušimské katastrofě jmenuje raději Green Ultra. Hned proto objednal u sklářů tisíce nových kusů.

V Japonsku se nepodávají ruce, lidé se na znamení úcty klaní. Když záhadný Čech přijížděl, úhel úklonu byl standardní – kolem 30 stupňů. Při odjezdu už se všichni klaněli kolmo...



Probiotika jsou často spojována s pozitivním účinkem na trávicí trakt. Výzkumy však dokazují, že využití probiotik je mnohem širší a tyto bakterie jsou přínosné nejen v případě zažívacích obtíží.

PROBIOTIKA BLAHODÁRNĚ PŮSOBÍ PŘI PRŮJMU I EKZÉMU



CO JSOU PROBIOTIKA

Probiotika jsou zdraví prospěšné bakterie, které příznivě působí na prostředí ve střevech (na tzv. střevní flóru).

mě bakterií způsobujících onemocnění také prospěšné bakterie ve střevech. Ve střevní flóře pak převládá škodlivé bakterie. Probiotika pomáhají obnovit

- Bifidobacterium infantis,
- Lactobacillus plantarum,
- Lactobacillus acidophilus,
- Saccharomyces boulardii.



Díky nim se ve střevech nemnoží škodlivé bakterie způsobující zažívací potíže. Různé druhy probiotik pozitivně ovlivňují i další části těla a pomáhají tak zmírnit mnoho zdravotních problémů.

PRŮJMY U DĚTÍ

Probiotika pomáhají zkrátit dobu trvání průjmu u dětí. Nezabrání jeho propuknutí, ale užití vhodných probiotik usnadní jeho léčbu. Doporučují se zejména tyto probiotické kmeny:

- Saccharomyces boulardii,
- Lactobacillus GG,
- Lactobacillus reuteri,
- Lactobacillus casei,
- Lactobacillus rhamnosus.

U průjmů způsobených rotaviry se doporučuje užívání probiotika Bifidobacterium bifidum v kombinaci se Streptococcus thermophilus.

PRŮJEM PŘI UŽÍVÁNÍ ANTIBIOTIK

Antibiotika často vyvolávají průjem. Důvodem je, že tyto léky likvidují kro-

rovnováhu střevní flóry, a to jak u dospělých, tak u dětí.

KOŽNÍ PROBLÉMY

Pokud se ve vaší rodině vyskytuje ekzém, může užívání probiotik v těhotenství snížit riziko propuknutí ekzému u novorozence. Vhodné jsou zejména tyto kmeny:

- Lactobacillus GG,
- Lactobacillus rhamnosus,
- Bifidobacterium lactis.

Probiotika můžete vyzkoušet i v případě kožní alergické reakce na kravské mléko.

SYNDROM DRÁŽDIVÉHO STŘEVA

Tato dlouhodobá porucha funkce vyprazdňování tlustého střeva se může projevat jak průjmy, tak zácpami. Přirozený proces vyprazdňování u pacientů se syndromem dráždivého střeva podporují především:

- Bifidobacterium lactis,



DALŠÍ ONEMOCNĚNÍ

Jelikož probiotika posilují imunitní systém a zvyšují odolnost proti infekcím, jsou vhodným doplňkem i při zánětech močových cest a vaginálních zánětech, při alergiích a astmatu, nachlazení a plicních infekcích.

Zdroj: webmd.com, ulekare.cz,
foto: Shutterstock.com

Jak jste na tom?

Otestujte si své znalosti
ve ZDRAVOTNÍM KVÍZU.



www.zdravotnikviz.cz



INZERCE

Probio kaše

Nutričně vyvážená
rýžová kaše
pro podporu organismu



Probiotika
Vitamíny
Minerály
Vláknina



Funkční
nutriční
výživa



Další příchutě:
Černý rybíz s Chia, Višeň a Čokoláda s proteinem

Je vhodná při:

- bezlepkové dietě
- intoleranci na laktózu
- alergii na kravské mléko
- veganství
- doplnění probiotik
- doplnění vlákniny
- doplnění vitamínů a minerálů



www.topnatur.cz

POTRAVINOVÁ ALERGIE?

Stalo se vám, že jste něco snědli a reakcí organismu byl průjem, zvracení, nebo třeba vyrážka? V tom případě se mohlo jednat o potravinovou alergii. Jedná se o onemocnění, o kterém nikdo z nás mnoho neví, pokud se s ním nesetká...





Potravinová alergie je alergickou reakcí organismu, kdy vyvolávajícím alergenem je některá složka potravy případně přídavná potravinářská látka (konzervant, barvivo).

V případě alergie je třeba vyloučit danou potravinu z jídelníčku. Někdy se to může zdát těžké až nemožné (alergie na mléko), ale většina pacientů po nějaké době zjistí, že to jde. Samozřejmě

delničku zachovat dostatečný podíl sacharidů.

TYPICKY LEPKOVÉ POTRAVINY

- pšeničná mouka (včetně grahamové,



PROJEVY POTRAVINOVÉ ALERGIE

- Kožní reakce - atopický ekzém, kopřivky, otoky
- Reakce dýchacích cest - rýma
- Reakce zažívacího systému - zvracení, průjem, bolesti břicha

PROBLEMATICKÉ POTRAVINY

Přestože každá potravina může být teoreticky alergenem, všechny potraviny nemají stejnou schopnost alergizovat organismus. Existují skupiny potravin, o kterých se již dlouho ví, že mají tendenci alergické potíže způsobovat. Patří mezi ně například tyto potraviny:

- mléko
- vaječný bílek
- ryby (člověk je většinou alergický pouze na jeden druh ryb, případně na několik příbuzných druhů)
- jablka, hrušky, meruňky, broskve a jahody
- rajčata, celer, špenát, petržel
- ořechy
- zvláštní skupinou je pak alergie na lepek

je nutné také podrobně sledovat složení jednotlivých průmyslově vyráběných potravin, které v sobě obsahují mnoho různých složek a přídavných látek. Pojďme se podrobněji podívat na celiakii, což znamená intoleranci lepku.

NEMOC ZVANÁ CELIAKIE...

Podle odhadů se celiakie týká jednoho procenta obyvatel ČR. To jsou ale jen potvrzené případy. Těch neprokázaných je bohužel mnohem víc. Bezlepková dieta je zatím jedinou plnohodnotnou možností „léčby“ intolerance lepku. Ze svého jídelníčku musíme velmi důsledně odstranit příčinu zdravotních potíží, kterou je právě lepek. Lepek neboli gluten je směs bílkovin, která se přirozeně vyskytuje v těchto obilovinách:

- pšenice
- žito
- ječmen
- oves

Cílem bezlepkové diety je tedy vyhnout se těmto čtyřem obilovinám a všem výrobkům z nich, a přitom ve svém jí-

špaldové, kamutové, semolinové) a pšeničná krupice

- méně časté mouky jako žitná, ječná a ovesná
- všechny druhy chleba a pečiva (pokud nejsou označeny jako bezlepkové)
- tradiční strouhanka (chlebová i rohlíková)
- některé slané crackery (pečené i smažené)
- většina druhů běžných těstovin (včetně tarhoni)
- kuskus
- kroupy (včetně bulguru)
- vločky, otruby a müsli (včetně granoly a cereálních lupínků ochucených ječným nebo pšeničným sladem)
- některé náhražky masa (robi, seitan, goody-foody aj.)
- Potraviny, které mohou obsahovat lepek
- Pšeničná mouka, pšeničný škrob nebo čistý lepek se mohou skrývat v těchto potravinách:
- většina uzenin
- instantní potraviny (mouky a škroby v polévkách, bujónech či omáčkách)

MEGGLE lacto

LACTOSE FREE



Lahodné mléčné
produkty bez laktózy

www.meggle.cz | facebook.com/meggle.cz



INZERCE

Časopis, plný inspirace



www.Moje-Bydleni.com

Interiér • exteriér • zahrada • finance • obývací • kuchyň
dětský pokoj • pracovna • světla • střechy • nářadí

- některá dochucovadla (škroby v kečupech a majonézách, výtažky z pšenice v sójových omáčkách aj.)
- některé cukrovinky (škroby v lentilkách, lipu, zmrzlinách nebo žvýkačkách, oplatková drť v sójových řezech nebo čokoládových bonbonech aj.)
- jogurty a dezerty zahuštěné škrobem, pokud nejde o škrob bezlepkový
- většina druhů piva (kvůli pšeničnému nebo ječměnému sladu) a některé další alkoholické nápoje (likéry zahušťované škrobem, teoreticky i destiláty z obilí)
- léky a potravinové doplňky obsahující pšeničný škrob

U výše uvedených potravin je nutné individuálně zjišťovat jejich složení. Komplikovaný výběr způsobují zejména škroby, které jsou opravdu velmi rozšířené. Pokud není na výrobku jasně uvedeno, že byl použit bezlepkový škrob (kukuřičný, bramborový, tapiokový apod.), nebo pokud celý výrobek není označen jako zaručeně bezlepkový, pak bychom jej neměli kupovat.

V potravinářském průmyslu se také často používají pšeničné sirupy, které mohou obsahovat stopy lepku. Jde vlastně o alternativní „přírodní“ sladidla používaná zejména do pečiva, ale bohužel nejen tam.

BEZLEPKOVÉ VARIANTY POTRAVIN

Zákaz lepku dnes neznamená žádný zásadní zvrat v jídelníčku. Obilné výrobky, na které jsme zvyklí, můžeme jíst nadále, pouze musejí být z bezlepkových surovin:

- bezlepkové mouky: kukuřičná, rýžová, amarantová, pohanková aj.
- bezlepkové chleby, housky, sušenky, piškoty, zákusky
- bezlepkové müsli
- bezlepková strouhanka
- bezlepkové těstoviny
- bezlepkové pivo a další

Přirozeně bezlepkové potraviny

- brambory
- rýže
- pohanka
- amarant (laskavec)

- jáhly (vyloupané proso)
- quinoa
- veškeré ovoce
- veškerá zelenina
- veškeré houby
- veškeré maso (ne však uzeniny)
- veškeré luštěniny
- veškeré ořechy a olejnatá semínka
- vejce
- mléko a některé mléčné výrobky

Existují samozřejmě i bezlepkové varianty přírodních pro nejmenší děti – kaše, masozeleninové směsi nebo ovocné přesnídávky

LAKTÓZOVÁ INTOLERANCE...

Nesnášenlivost laktózy (mléčného cukru) je méně známou porucha - ve střední Evropě jí trpí maximálně 10-20 % obyvatel, přičemž mnoho případů zůstává neodhaleno. Snížená schopnost trávit laktózu je způsobena sníženou tvorbou enzymu zvaného laktáza v tenkém střevě. Problém se týká zejména dospělých lidí, u malých dětí je vzácný.

„Alergie na laktózu“ je pouze nepřesné označení laktózové intolerance. Ve skutečnosti se o žádnou alergii nejedná...

I když následky konzumace mléka nejsou při intoleranci laktózy tak vážné jako při alergii na mléčné bílkoviny, i v tomto případě je jedinou možností hlídat si složení potravin. To znamená poctivě číst obaly potravin, a když balení nejsou, ptát se prodavačů.

Které potraviny jsou z hlediska laktózy nejrizikovější?

Hlavním zdrojem laktózy jsou samozřejmě mléčné produkty:

- mléko (plnotučné, polotučné, odstředěné, kyselé, acidofilní, sušené)
- jogurt
- tvaroh
- smetana
- sýr

- máslo
- kefír
- syrovátka
- mléčný zákys
- podmáslí
- pudink
- pomazánkové máslo
- zínčica

Je přitom jedno, jestli jsou mléčné výrobky vyrobeny z kravského mléka, nebo z mléka jiných zvířat. Laktóza je přirozenou součástí všech mlék včetně lidského.

HLÍDAT SI SKRYTÉ MLÉKO

O složení se musíme zajímat i u notoricky známých potravin. Různé mléčné složky a mléčné výrobky zmíněné výše se mohou objevit i v potravinách, ve kterých bychom je nehledali. Jedná se nejčastěji o tyto:

- pečivo sladké i slané
- plněné oplatky
- čokoládové a tukové polevy
- energetické tyčinky pro sportovce
- instantní pokrmy
- uzeniny
- margaríny
- koktejly na hubnutí

Samotná laktóza se přidává například do některých mléčných čokolád, zmrzlin, ochucených bramborových lupínků nebo sladkého pečiva.

Přítomnost



laktózy může překvapit i v šunce nebo jiných uzeninách.

MLÉČNÉ VÝROBKY BEZ LAKTÓZY

V některých supermarketech je již možné zakoupit mléčné výrobky s výrazně sníženým obsahem laktózy – mléko, máslo, sýry, jogurty apod. Laktóza je v nich rozštěpená na jednodušší cukry, takže mohou mít sladší chuť než jejich běžné

verze. V Česku jsou nejrozšířenější:

- Minus L
- Free From
- Ehrmann Lacto Zero
- Meggle Lactose Free

Stojí zhruba o třetinu více než tradiční druhy.

KTERÉ MLÉČNÉ VÝROBKY NÁM NEMUSEJÍ VADIT?

Laktóza je rozpustná ve vodě, proto obecně platí, že z mléčných výrobků obsahují nejvíce laktózy výrobky z odtučněného (odstředěného) mléka a nejméně ty tučné.

Vedle obsahu tuku je určitým vodítkem i to, zda mléčný výrobek prošel kvašením. Bakterie mléčného kvašení (laktobacily, bifidobakterie a jiné kultury)





do doby krátce po porodu, výjimečně již do druhého týdne po narození. Nicméně obvyklou dobou prvních obtíží s ABKM je 2. - 3. měsíc věku i u plně kojeného dítěte.

Klasické projevy ABKM se ale mohou



totiž přeměňují laktózu na neškodnou kyselinu mléčnou – ve výrobku samotném i ve střevech člověka.

Některé mléčné produkty tak mohou bez potíží konzumovat i některé osoby s nesnášenlivostí laktózy:

- šlehačka
- máslo
- „přírodní“ jogurty (bez přidaného sušeného mléka)
- tvrdé sýry s delší dobou zrání (ementál, parmezán, cheddar aj.)
- zakysaná smetana
- kefír

Hodně záleží na výrobci nebo značce produktu a samozřejmě také na zkonsumovaném množství. Je třeba si najít „své“ výrobky a ty kupovat.

Klasické máslo obsahuje malé množství laktózy, které lidem s mírnější formou intolerance nemusí vadit. Ve specializovaných prodejnách potravin je možné zakoupit i přepuštěné máslo (ghee), v němž je obsah laktózy prakticky nulový. Někteří „bezlaktózáci“ snášejí sýry – tvrdé i tavené. Zatímco laciný 30procentní eidam může dělat problémy, i když je ho jen pár deka, kvalitní ule-

želý cheddar nebo gouda nikoliv.

Rostlinná „másla“ neboli margaríny mohou obsahovat mléčné složky, jako jsou máslo, podmásli nebo jogurt. S vysokou pravděpodobností se najdou ve výrobcích „s máslovou příchutí“.

Alergie na bílkovinu kravského mléka (ABKM)

Pokud hovoříme o laktózové intoleranci, měli bychom zmínit i o alergii na bílkovinu kravského mléka, která patří mezi nejčastější potravinové alergie v kojeneckém věku. Tato alergie postihuje 2 až 5 % kojenců. Prakticky veškerá ABKM vzniká ještě v prvním roce života - hovoří se o 95 % všech ABKM bez ohledu na počtivé kojení. Většinou ustupuje do cca 3 let věku (až u 90 % dětí) a děti poté tolerují kravské mléko bez obtíží. U některých kojenců s ABKM se může projevit při zavádění nemléčných příkrmů alergie i na další potraviny. ABKM se může (ale nemusí) projevit bezprostředně po prvním kontaktu s antigenem - bílkovinou kravského mléka. Důležitá je skutečnost, že se tento antigen dostává již do mateřského mléka, pokud kojící maminka konzumuje mléčné produkty. Z toho vyplývá, že se první projevy mohou objevit

posunout až k první nabídce standardní kojenecké mléčné výživy (kojenecká mléka, mléčné kaše, první lžička jogurtu apod.), což může být hluboko v druhém půlroce života.

PROJEVY ALERGIE NA BÍLKOVINU KRAVSKÉHO MLÉKA

Projevy mohou být různé od celkových až po orgánové - kožní, trávicí, respirační. Skutečná ABKM se obvykle projeví těmito kožními a trávicími příznaky:

- akutní či chronický ekzém
- ublinkávání
- zvracení
- průjmy či naopak zácpa
- koliky, krev ve stolici

Nesmíme ale zapomínat i na méně specifické obtíže, jako je neklid, poruchy spánku, neprospívání, chudokrevnost. Uvedené příznaky se často mohou i kombinovat.

Uvádí se, že pokud kojenec snáší kontakt s bílkovinou kravského mléka déle než čtvrt roku, ať již po narození, nebo až po zavedení prvních mléčných produktů, je rozvoj ABKM méně pravděpodobný.

Zdroj: Bez-alergie.cz, proalergiky.cz, nutriklub.cz, foto: Shutterstock.com



Ořechová roláda bez lepku

INGREDIENCE:

- 5 vajec
- 5 plných lžic cukru krupice
- špetka soli
- 3 plné lžíce (vrchovaté) samokypřící mouky
- 1 plná (vrchovatá) lžíce mletých ořechů

Postup:

- vejce, cukr a sůl ušleháme do světlé pěny
- zamícháme mouku a ořechy
- pečeme na 180°C 10 min
- ještě horkou roládu srolujeme i s papírem a hned zase rozbalíme a necháme vychladnout (my jsme plnili šlehačkou)



Doves Farm
Samokypřící
směs bílá bez
lepku 1kg

Rychlé Makovky bez lepku

- 250 g tvarohu (vanička)
- 2 vejce
- 5 lžic cukru
- špetka soli
- vanilkový cukr
- 250 g Doves Farm Samokypřící směs bílá bez lepku
- trochu mléka na pomazání
- mák na posypání

Postup:

- prošleháme vejce, cukr, vanilku a sůl spolu s tvarohem
- přidáme mouku
- plech si vyložíme pečicím papírem a pomazeme olejem
- namočenými rukama tvoříme z těsta kuličky, které klademe na plech a posypeme mákem
- pečeme 12 minut na 190°C
- nyní pomazeme makovky mlékem a pečeme ještě dalších 5 minut



Doves Farm
Samokypřící
směs bílá bez
lepku 1kg

Plněná kynutá bábovka bez lepku

Ingredience

430 ml teplého mléka
7 g psyllia (dáme na chvíli do mléka, aby psyllium nabobtnlo).
(Psyllium je přírodní vláknina, která poskytuje bezlepkovému pečivu pružnost. Zakoupíte v každé lékárně)

Pak přidáme:

- 2 vejce
- 90 g tuku - (použili jsme 60 g sádla + 30g másla (rozpuštěné, ne horké, je však možné použít pouze máslo)
- špetka soli
- 40 g cukru + 1 vanilkový (kdo rád sladší, dáme více cukru)
- lžiči rumu
- čtvrtku nastrohaného muškátového oříšku
- citronová kůra
- 450 g Doves Farm samokypřící směs
- půl sáčku sušených kvasnic

Nádívka: smícháme půl sáčku namletého máku s půl kelímkem povidel, trochu citronové kůry, lehce naředíme horkou vodou, dle chuti přisladíme a vmícháme hrst rozinek. Možno udělat i ořechovou nádivku.

Těsto dobře vypracujeme (hnětili jsme asi 10 min.), vrstvíme do vymazané formy po části těsto a nádivku. Poslední vrstva těsto. Necháme nakynout min 40 min.
Do trouby vložíme hrnek s vodou. Pečeme 15 min. na 200°C, pak stáhneme na 180°C. Celková doba pečení 30-45min, dle trouby.



Doves Farm
Samokypřící
směs bílá bez
lepku 1kg

Jablečný závin bez lepku

Ingredience:

- 250 g bílá chlebová mouka bílá Doves Farm (Globus, zdravé výživy, lekarna.cz)
- 150 g zakysaná smetana
- 2 lžičky prášku do pečiva
- 125 g měkkého másla
- špetka soli

Postup:

- ze všech ingrediencí vypracujeme vláčné těsto
- necháme ho na chvíli odpočinout v lednici
- plníme dle chuti jablky, skořiči, tvarohem, mákem, rozinkami, ořechy...
- opatrně přeneseme na plech vyložený papírem či folií
- potřeme vajíčkem a pečeme při 170°C (záleží jak jste zvyklí u své trouby) do růžova

Přesto, že mi závin při pečení vždy popraská, děti ho opakovaně vyžadují...



Doves Farm
chlebová
mouka bílá



Samokypřící směs bílá bez lepku 1kg | Směs bílá bez lepku 1kg | Rýžová mouka bez lepku 1kg | Chlebová směs bílá bez lepku 1kg | Chlebová směs tmavá bez lepku 1kg

A close-up photograph of a person's mouth, showing their teeth and the interior of their mouth. The image is slightly blurred, focusing on the dental area. The background is a soft, out-of-focus blue and white, suggesting a clinical setting.

DENTÁLNÍ MEDICÍNA

Pryč jsou doby, kdy jsme se v ordinaci zubního lékaře klepali strachy z bolesti. Dnešní stomatologie nabízí komfort bezbolestného ošetření a mnohdy zázraky v podobě zachráněného chrupu.



Metody, které odstraní zubní kaz bez vrtání a tedy injekcí, bolesti a strachu, jsou toho důkazem. Jednou z nich je například ozónová terapie, v rámci které se přímo v ústech pacienta kolem napadaného zubu vytvoří vacuum, ve kterém se zubní kaz zcela deaktivuje a pomocí řízené remineralizace pak dojde k obnově normální struktury zubu. Řada kazů nemusí opravovat vůbec, nebo je drobný defect pouze zalit kompozitní pryskyřicí a zaleštěn, aniž by zůstal viditelný. Dalším jednoduchým a bezbolestným způsobem, jak se zbavit zubního kazu, je aplikace speciálního přípravku Icon. I toto ošetře-

ní je jednoduché, bezbolestné a, jak tvrdí lékaři většinou soukromých stomatologických klinik, které zákrok nabízejí, šetrné k tvrdým zubním tkáním.

Jedná se o speciální aplikaci, která umožňuje rychlý a snadný přístup k postiženému místu – a to bez vrtání. Ošetření, které se skládá ze tří kroků – leptání, sušení a infiltrace, se provádí tzv. aproximálním aplikátorem vyrobeným z ultratenké fólie. Pro aplikaci materiálu přímo na kaz je zapotřebí jemné oddělení zubů příloženými zubními klínky. A jak na tyto metody nahlíží mou oslovená MUDr. Kateřina Zvěřinová? “Ano, zubní kaz lze odstranit

bez vrtání, ale pouze v případě, že je ve své iniciální fázi, je tedy velice mělký, po případě pouze ve sklovině a jen nepatrně zasahuje do dentinu, kde má mnohem méně minerálních látek a tím pádem i ten kaz proniká daleko hlouběji a šíří se rychleji,” vysvětluje. “Jakmile je kaz blízko dřene, tak musíme sáhnout po vrtačce,” konstatuje lékařka.

DIAGNOSTIKA KAZŮ V OBDOBÍ JEJICH VZNIKU

Obecně platí, že čím menší kaz, tím snadnější jeho odstranění. Pokud se nám ho tedy podaří najít včas, nemusíme se bát

bolesti. Běžné diagnostické metody, které se v minulosti k detekci kazu používaly, jej ale v časném stadiu neodhalí, kaz se v této době nijak neprojevuje a není zaregistro-



vatelny ani pohledem. "V počáteční fázi se kaz opravdu obtížně diagnostikuje," souhlasí MUDr. Zvěřinová. "Pokud je pouze ve sklovině, kde nejsou nervová zakončení, tak ani nebolí. Bolest nastupuje, až když kaz prostoupí k dentinu a výběžkům nervů," vysvětluje. Jak dlouho vlastně kaz roste? "To je velmi individuální. Měla jsem tu slečnu, které se objevila ta matná bílá skvrna a během 14 dnů tak vyrostl, že napadl dřeň a musela jsem ho odvrát. A jsou kazy, které jsou v zubu i rok.". Mezi běžné diagnostické metody podle ní patří diagnostika sondou, tedy hmatem, ale i pohledem. "Mnohdy je vidět tzv. bílá matná skvrna, která ovšem znamená, že kaz už je v akutní fázi, tedy, že jde rychle do hloubky. Proto je velmi důležité všimnout si i bílých skvrn. Další pomocnou metodou je rentgen. Klasikou je skusový rentgen, který ukáže jenom korunkové části zubu a tím, že paprsek míří na snímek kolmo, tak se tam zobrazí aproximální složky zubu, což jsou ty postranní. Rentgen tedy odhalí kaz, který není vidět. Při každém preventivním vyšetření, které by mělo probíhat dvakrát do roka, by se tento rentgen, který odhalí skryté kazy, obzvláště u mladých lidí měl provádět," apeluje lékařka. Tímto klasickým vyšetřením ale lze odhalit pouze třicet procent kazů. Další třicet procent v ústech neviditelných kazů, které nemusí způsobovat žádné obtíže,

lze zjistit při klasickém rentgenologickém vyšetření. Stále ale zbývá ještě velké množství kazů (také cca 30%), které se kvůli své velikosti či lokalizaci nedají zjis-

tit ani rentgenologicky. Ještě donedávna jsme proti nim byli bezmocní a nezbývalo než čekat, dokud se kaz nerozroste a neprojeví se klinicky nebo na RTG snímku.

Současná moderní stomatologie ovšem k jeho diagnostice používá další metodu, která umožňuje nalezení kazů už v období jejich vzniku. Jedná se o technologii laserové fluorescence, kdy pomocí speciálního přístroje lze nalézt i tyto kazy. Objektivně je potřeba říci, že ani touto metodou se nedá na 100% zjistit všechny kazy zubů, některé nejmenší zůstávají pro svou lokalizaci neviditelné i pro tuto vyspělou techniku. Maximální úspěšnosti záchytu lze proto dosáhnout pouze kombinací této technologie s rentgenovým vyšetřením. Ostatně i tato oblast diagnostiky od dob dávno minulých zaznamenala velké změny. Současné moderní rentgeny umožňují během několika vteřin pořídit rentgenový panoramatický snímek, který umožňuje odhalit jakékoliv, byť i skryté, vady chrupu nebo dásní. Navíc využívají minimální hladinu RTG záření a jejich užívání je z hlediska pacienta pohodlné a bezpečné. Úspěchy na poli odstraňování pigmentových név, fibromů, papilomů, hemangiomů, leukoplakie, epulidů, semilních teratomů a pyogenních granulomů sklízí i diodový laser, díky kterému můžete dát sbohem řezání a skalpelu.

PARODONTOLOGIE

Jedním z největších stomatologických strašáků je stále parodontóza (parodontitida) – onemocnění dásní a v pokročilém stádiu i kosti, ve které je zub upevněn, za kterým nejčastěji stojí plak a zubní kámen. "Zubní kámen je zkamenělý zubní plak, dojde k zarudnutí dásně, k chemické reakci, toxiny napadnou kost a ta se začne rozpadat. Zub vypadne. Kost ustupuje a zub vypadne," vysvětluje MUDr. Zvěřinová. "Mezi příznaky, které vás mohou upozornit, že není vše v pořádku, jsou např. krvácení dásní či zápach z úst, viklavost zubů, popřípadě jejich pohyb dopředu," pokračuje MUDr. Zvěřinová. Řešení je přitom jednoduché. Včasné odstranění plaku i zubního kamene dokáže většinou celý proces zastavit a zabránit tak ztrátě zubů. V případě neléčení může dlouhou dobu bez výrazných potíží přetrvávat a být v konečném důsledku příčinou ztráty zdánlivě i zdravého zubu.

NOVINKY V LÉČBĚ PARODONTÓZY

Dobrou zprávou je, že parodontóza je léčitelná. Pokud již došlo k napadení zubů parodontózou, a kolem zubů se vytvořily parodontální kapsy, je možné nasadit léčbu dalším unikátním ultrazvukovým přístrojem, který eliminuje bakterie způsobující onemocnění, stejně jako plak, konkrémenty a endotoxiny. Jak to funguje? Příklad používá různé tvary nástrojů z rozličných materiálů a suspenze s leštícím a brusným účinkem. Tenoučká sonda se zavádí přímo mezi zub a nemocnou dásně a pomocí rozkmitání tekutiny nebo leštících médií v tomto prostoru se šetrně leští povrch zubu. To umožňuje hojení přilehlé dásně a její připojení k zubu pomocí nově vzniklé epitelální výstelky. "Tento přístroj je perfektní, protože přístroj očistí kořen, což je skvělé," dodává MUDr. Zvěřinová.

IMPLANTOLOGIE

Zoufat v současné době už ale nemusíme, pokud o nějaký zub z jakéhokoliv důvodu přijdeme. Nahradit ho totiž můžeme implantátem, v dnešní době nejideálnější zubní náhradou téměř pro každého "dospěláka". Implantát používáme v případě, že došlo ke kompletní ztrátě zubu – tzn. i kořene zubu. Vlastní implantát je titanový šroub, který se zavádí namísto ztraceného kořene do kosti. Jedná se o plně

Černá pasta s bělicím účinkem

SPLAT®



bez
fluoridu

obsahuje
aktivní
uhlí

bělicí účinek
2 tóny po 4
týdnech

V čem jsou zubní pasty SPLAT jedinečné?

Obsahují efektivní sloučeniny

- 100% přírodní vápník posiluje zubní sklovinu a snižuje citlivost zubů
- vitamíny A a E podporují hojení
- zinek má zklidňující a protizánětlivý účinek
- mléčné enzymy obnovují imunitu v ústech

Mají bělicí efekt

- patentovaný Sp. White System® pro dokonale hladké a lesklé zuby bez poškozování dásní a skloviny

Jsou přírodní

- výtažek z levandule zachovává svěží dech
- extrakt z rakytníku, granátového jablka a aloe vera mají hydratační a protizánětlivý účinek
- heřmánkový a citrónový esenciální olej zklidňuje dásně



tel.: +420 596 638 223
e-mail: eshop@beldental.cz

www.pasta-splat.cz





biokompatibilní náhradu, která se díky speciální povrchové úpravě spojí s kostí a posléze je tudíž možno ji využít k fixaci korunkové náhrady. Takovýmto způsobem je možno nahradit ztrátu jednoho zubu, ale i většího počtu až vyřešit kompletní ztrátu chrupu. Podmínkou pro zavedení implantátu je dostatečné množství a dobrá kvalita kosti. Avšak ani v případech, že je kosti málo, není situace neřešitelná. Kost je možno nahradit různými způsoby a to za použití kosti vlastní odebrané z míst s dostatečným objemem nebo pomocí materiálu náhradního, opět plně kompatibilního s organismem. Možností je i kombinace obojího uvedeného.

ENTONOX – NOVÝ POMOČNÍK PŘI OŠETŘOVÁNÍ NESPOLUPRACUJÍCÍCH DĚTÍ V DĚTSKÉ STOMATOLOGII

Výše zmínění novinky se týkají ošetření dospělých pacientů, kupředu se ovšem posunula i dětská stomatologie. Pro dětičky, jako jsem svého času byla i já, které zubní ordinace děsí už z dálky, nabízí současná medicína řešení. Co já bych svého času, když jsem se bořila do zubařského křesla a vrtačka vrtala hlouběji a hlouběji a já trpěla a trpěla. Dnešní děti už ale trpět nemusí. Konečně tu je inhalační anestetikum vhodné i pro děti. Není přítom zapotřebí žádného vpichu, stačí pouze 8-10 minut vdechovat plyn, který obsahuje 50 procent kyslíku a 50 procent oxidu dusného (laicky rajský plyn). Tento přípravek se jak v zahraničí, tak na domácím trhu již dlouho využívá

v porodnictví, při různých bolestivých vyšetřeních a odběrech tkání. Jeho použití ve stomatologii je zcela běžné ve státech severní Ameriky. Právě dlouholeté dobré reference z porodnictví, kde se plyn podává rodičkám i po několik hodin, jsou jasným důkazem nezávadnosti přípravku. Vždyť vedlejší účinky jakýchkoli podávaných přípravků jsou v tomto oboru velmi přísně sledovány a to jak v dopadu na rodičku, tak na rodící se dítě.

BĚLENÍ ZUBŮ

V poslední době je velmi žádané i bělení zubů. Toto zubní ošetření přibližující vzhled a výraz chrupu, potažmo celého obličej, patří k současným módním trendům. Může být i řešením u zubů zbarvených v důsledku zevních příčin (kouření a žvýkání tabáku, některé potraviny a nápoje, špatná ústní hygiena, dlouhodobé výplachy úst desinfikujícími přípravky), někdy též vlivem vnitřních příčin (některá antibiotika, fluoróza, systémové choroby, stárnutí zubů). Úspěšnost, délka a druh léčby tak závisí především na výše uvedených příčinách.

Princípem bělení zubů je působení molekul peroxidu vodíku obsažených v bělicím gelu na pigmenty uložené v zubních tkáních. Stávající výplně, fasety a protektické korunky se nevybělí, proto je třeba počítat s jejich výměnou po stabilizaci výsledku bělení.

Podle časových požadavků pacienta, jeho trpělivosti a finančních možností a podle druhu, tíže a rozsahu postižení chrupu lze volit ze dvou základních

metod: ordinační bělení zubů a domácí bělení zubů.

ZÁKLADEM JE PREVENCE

Jak vám ovšem potvrdí každý stomatolog, základem je prevence, tedy udělat všechno pro to, aby k žádným zákrokům docházet nemuselo. A tato prevence obnáší v první řadě péči o náš chrup. O své zuby se musíme starat, především si je pořádně čistit. Používat správný kartáček a ovládat správnou technologii čištění. Zuby si totiž nemusíte jen čistit, především si je musíte správně čistit. Musíte odstranit plak, masírovat dásně a dbát i na mezizubní prostory.

Nepřítelem zubů a dásní je zubní plak. Lepivá vrstva bakterií na zubech způsobuje zubní kaz. Správné čištění kartáčkem plak odstraní i se zbytky potravy ze všech zubů.

Správně si vyčistit zuby není zcela snadné a správnou techniku byste se měli naučit od profesionála, tedy u dentální hygienistky. Dentální hygiena je v naší zemi poměrně mladý, porevoluční obor. V zahraničí je běžné, že lidé chodí od dětství na dentální hygienu, čímž maximálně eliminují vznik onemocnění v dutině ústní, nejčastěji vznik zubního kazu a v pokročilejším věku rozvoj onemocnění parodontózou, jež může skončit ztrátou zubů.

A co říci na závěr? "Snad jen to, že pokud se ale člověk bojí k zubaři, tak řešením je chodit pravidelně, ne přijít jednou za pět let," uzavírá MUDr. Kateřina Zvěřinová.

Text: Jana Abelson Tržilová

Text:Foto: Shutterstock.com

3 užitečné návyky pro ZDRAVÉ ZUBY

Dokud je vše v pořádku, obvykle našim zubům nevěnujeme moc péče a spokojíme se s dvouminutovým čištěním ráno a večer. Chcete-li své zuby potěšit, osvojte si tři nenáročné návyky, které mohou vašemu chrupu prokázat velkou službu.



1 NEPODCEŇUJTE ČISTOU VODU

Jídlo, především sladké a kyselé, ale i slazené nápoje snižují pH v ústech. Vytvářejí tak kyselé prostředí, které dutině ústní příliš neprospívá. Pokud si však po jídle nebo slazených nápojích ústa vypláchnete obyčejnou čistou vodou, pomůžete pH neutralizovat. Ze stejné-

ho důvodu jsou užitečné i žvýkačky bez cukru. Žvýkáním totiž podporujete tvorbu slin, které vám sladké nebo kyselé v ústech naředí. Možná si říkáte, že lepší než voda či žvýkačka je kartáček a zubní pasta. Ty ovšem nemíváme vždy po ruce. Navíc existují případy, kdy je dokonce vhodnější s čištěním přibližně půl hodinky počkat, a to například po konzumaci džusů nebo vína, kdy může být zubní sklovina kyselým prostředím narušena. Čistá voda je v takových chvílích ideálním pomocníkem.

2 ČISTĚTE SPRÁVNĚ

Čištění zubů je rutina. Výsledkem proto může být, že ráno ve spěchu a večer unavení rychle vyčistíte především přední plochy zubů a máte povinnost splněnou. V ústech v takových případech zpravidla zůstává spousta míst, k nimž se potřebná péče vůbec nedostala, a kde se bude bakteriím způsobujícím vznik zubního kazu dobře dařit. Osvojte si proto,

ideálně pod vedením odborníka, správnou techniku čištění zubů a nezapomínejte ani na mezizubní kartáčky. Mějte na paměti, že správná ústní hygiena je při prevenci zubního kazu mimořádně důležitá, protože lze zjednodušeně říci, že čisté zuby se nekazí.

3 VYZKOUŠEJTE FLUORIDACI

Užitečným návykem je také pravidelná fluoridace, kterou lze aplikovat i v domácím prostředí. Jejím cílem je dodat do povrchových vrstev skloviny dostatečné množství fluoridů, a zvýšit tak odolnost zubů vůči kyselinám, které jsou vytvářeny bakteriemi zubního plaku. K fluoridaci v domácím prostředí je určen léčivý přípravek elmex® gelée, který obsahuje téměř 10x vyšší množství fluoridů než běžná zubní pasta a představuje účinnou ochranu před zubním kazem. Jeho aplikace je velmi snadná a provádí se jednou týdně. Více informací najdete na www.elmex-gelee.cz.

STOP zubnímu kazu

V České republice má zubní kaz nebo zubní výplň 86,4 % 15letých adolescentů.

V dospělosti, mezi 35. a 44. rokem života, mají obyvatelé České republiky již v průměru 12,4 výplní a 3,4 chybějících zubů!*

*Zdroj: 2006 – Národní epidemiologická studie, Výzkumný ústav stomatologický, Praha



1x týdně,
snadná
aplikace

Lék k použití v dutině ústní

elmex® gelée

Účinná prevence a léčba počínajícího zubního kazu

Vyzkoušejte intenzivní fluoridaci doma pro:

- ✓ prevenci zubního kazu
- ✓ léčbu počínajícího zubního kazu
- ✓ ochranu hypersenzitivních zubů

Pro dospělé a děti od 6 let

Vhodný pro dlouhodobé použití

K dostání výhradně v lékárnách

Elmex® gelée je lék k použití v dutině ústní. Obsahuje léčivé látky: směs aminfluoridů a fluorid sodný. Čtěte pečlivě příbalovou informaci!

www.elmex-gelee.cz

KDYŽ JE ŽENA

SEXY...

Neurolog MUDr. Martin Jan Stránský trefně říká: „Zamilovat se člověk může v každém věku. Láska je složitá, ale o tolik více zajímavá kombinace reflexů a emocí, která může vzniknout v kterémkoliv věku. “





Zbláznit se láskou jako hrom, který přijde z čistého nebe, může kdokoli. „To čemu říkáme láska totiž není nic jiného než změt hormonálních a neurochemických mechanismů,“ tvrdí MUDr. Martin Jan Stránský.

Je pravdou, že zamilovanost přece jen korigujeme lépe ve třiceti, než v šestnácti. Umíme být na základě předchozích zkušeností malinko opatrnější. Pohlédneme-li na lásku z této stránky, lze konstatovat, že je „rozumnější“. V žádném případě to však neznamená, že je menší či chladnější. I v pokročilejším věku je možné psát sto sms denně někomu, koho milujeme, ale neumíráme, když toho druhého nevidíme celý den.

CO JE TO LÁSKA?

„Pokud mám odpovědět jako neurolog, pak láska je spíše všeobecný termín, který souvisí se subjektivními pocity a myšlenkami,“ konstatuje MUDr. Martin J. Stránský. „Pro každého to ale může být něco zcela jiného – hodně závisí na tom, jak je mozek jednotlivce sestaven (a připraven) jak tyto pocity a myšlenky dokáže propojovat. Dalším významným faktorem je předchozí životní zkušenost a hlavně sebejistota – je pozoruhodné, že lidé mnohokrát hledají lásku,

aby nahradil určitý pocit nedostatků, což samozřejmě není optimální. Poté, co láska nastane, její počáteční rozsáhlá dynamika se na neurologické úrovni těžko udržuje. Ono to vlastně tak má být. To je důvod, proč vášnivost lásky postupně v závislosti na její délce slábne. Původní pocity se nahradí jinými.“ Může se stát, že po předchozí špatné zkušenosti zvolíme podruhé někoho, kdo je naprostým opakem předchozího partnera. Jenže pro mozek jsou důležitější vzory zasunuté v pomyslných šuplíkách, což je důležitější než to chceme.

JE MOŽNÉ I DO DLOUHODOBÉHO VZTAHU VRÁTIT JISKŘENÍ?

„Vášeň a romantika může ve vztahu vydržet i desítky let. Znamená to ale o vztah pečovat. Jedním z impulsů může být zkusit si spolu zažít malý románek. Ano – zkusit se k sobě chovat zase tak, jako by všechno teprve začínalo, dá vašemu vztahu novou energii. Patří sem svádění, flirtování, líbání, dotyky, smyslné esemsky, ale třeba i trocha experimentování v ložnici. Udělejte si na sebe čas, překvapujte se,“ říká Mgr. Klára Gajdušková, psycholožka z Polikliniky na Národní. Důležité je nebát se přijít

s něčím novým. Ať už je to erotické prádlo, nebo třeba některá ze sexuálních pomůcek. Možná budete i po letech překvapeni, jaká vášeň se v partnerovi skrývá a jaký rozměr vaše milování najednou získá. V sexu není tabu nic, co je příjemné oběma. A pokud už ze vztahu tak trochu vyprchal erotický náboj, možná je nejvyšší čas zase ho tam vrátit...

OD POLIBKU K MILOVÁNÍ

K lásce samozřejmě patří i milování. O tom si budeme chvíli povídat. Začneme ale úplně od začátku a to u polibku. Při seznámení i samotném výběru partnera, nelze podcenit roli polibku. „Oblasti rtů a jazyka jsou bohaté na nervová zakončení, a tudíž jsou velmi citlivou erotogenní zónou. Při líbání nezapojujeme jen hmat, ale i čich a chuť. A kombinace všech tří smyslů stimuluje v mozku děje, jejichž výsledkem je informace, zda toho druhého chceme nebo ne,“ vysvětluje MUDr. Stránský. Při polibku se v mozku začínají uvolňovat endorfiny, které zlepšují náladu a snižují negativní účinky stresu. Zatímco organismus žen takto reaguje zpravidla jen na protějšky, do nichž jsou zamilovány, mužům stačí, jde-li o pro ně přitažlivou ženu. „Proto také celá řada žen, které

intimty



butik intimty

První CONCEPT STORE s luxusním spodním prádlem a erotickými pomůckami v ČR na adrese

Benediktská 8, Praha 1, www.intimty.cz

SLEVA 20%

Slevu lze uplatnit při objednávce na stránkách www.intimty.cz zadáním **kódu MOJEZDRAVI** do políčka v nákupním košíku, nebo při předložení tohoto kupónu v butiku intimty, Benediktská 8, Praha 1. **Sleva platí do 31. 12. 2018** a nevztahuje se na již zlevněné zboží.



usoudí, že jejich nový muž špatně líbá, vztah ukončí. A to i přesto, že se jim jinak možná partner líbí. Pro muže je důležitější než polibek vizuální vjem," podotýká neurolog, a pokračuje: „Přítom posuzují nejen celkový dojem, ale i jednotlivé partie – zvláště tedy hodnotí zadeček, prsa i obličej. Vše pomyslně oznámkuje a rozhodnou se. Žena se převážně dívá muži do očí a snaží se co nejlépe odhadnout jeho charakter. Pátrá v paměti a porovnává jej s jinými muži. Tak zapojuje více částí mozku v obou hemisférách na rozdíl od mužů, kteří jsou dle stereotypu méně přemýšliví," dodává MUDr Stránský.

Od polibku už je samozřejmě jen krůček k sexu. O tom, že je zdraví prospěšný asi netřeba polemizovat. Pokud funguje, žena je šťastná a spokojená, vizažuje z ní vnitřní světlo, které lze jen těžko přehlédnout. Život je najednou jednodušší. S pozitivně naladěnou psychickou pohodou jde ruku v ruce samozřejmě i pohoda fyzická – vždyť naše zdraví jednoznačně souvisí s tím, jak jsme spokojeni a šťastní.

PROČ JE DŮLEŽITÝ SEX...

Hladina hormonů, krevní oběh, svalstvo, nervy – ani jeden z hlavních systémů, které ovládají chod našeho těla, nezůstává lhostejný k sexu. Důkazem toho jsou chemické a fyziologické změny, kte-

ré nastávají v těle ženy před pohlavním stykem, v jeho průběhu i po něm.

Pojďme se na pár z nich podívat...

O tom, že si pravidelnými sexuálními hrátkami zlepšujeme fyzickou, asi nemusíme polemizovat. Když se milujeme často nebo dlouho, necháváme pracovat břišní svaly, za což je zodpovědná bránice uložená mezi břišní dutinou a plícemi a v důsledku zrychleného dýchání se smrštuje a dráždí břišní svalstvo. Navíc každé milování je tak trochu cvičením, protože zapojujeme různé svalové skupiny. Stahování břišních svalů během soulože je navíc skutečnou masáží od povrchu až do nitra těla, které pak mnohem lépe tráví.

Euforie po sexu je následkem činnosti dvou neuropřenašečů – serotoninu a dopaminu, které pod vlivem rozkoše vylučuje hypofýza. Dopují tak mozek a krev, čímž způsobují dobrou náladu. Rozkoš při sexu je navíc dokonalým sedativem. Asi všichni víme, že milování působí léčivě na úzkosti i stresy a uklidňuje. Původcem toho jsou opět endorfiny. A jako všechny ostatní tělesné aktivity i fyzická láska pomáhá odstraňovat svalové, nervové a psychické napětí. Nadledvinky, malé žlázy s vnitřním vyměšováním umístěné nad ledvinami, vylučují stresové hormony, které jsou vylučovány hypofýzou. První z nich, adrenalin, bystří naše smysly v případě

ohrožení. Méně známý kortizon nám umožňuje bránit se proti depresím, androgeny zase podporují sexuální touhu. Při vzrušení se frekvence dýchání zvyšuje z obvyklých 15 klidových vdechů a výdechů za minutu až na 40. Díky tomu je tělo lépe prokrvováno a oxylíčováno. Vylučuje zbytky kyslíčnicku uhlíčitého a krev regeneruje asi jako při joggingu.

Rozkoš zvyšuje vylučování estrogenu, pokožka je lépe prokrvována, je pružnější, hladší a obsahuje více kolagenu. Hlavní součást hormonálního systému, hypotalamus, je zároveň sídlem center paměti a učení, proto například masturbace během zkouškového období v době, kdy potřebujeme dostat do mozku mnoho informací, má příznivý vliv na koncentraci. Uvolnění energie při orgasmu stimuluje navíc přání něčeho dosáhnout.

V neposlední řadě sexuální rozkoš posunuje práh bolestivosti. V okamžiku orgasmu se odolnost proti bolesti zvyšuje až o 70 %.

Tak jako potřebujeme k životu jídlo a pití, potřebujeme lásku. A v ruku v ruce k ní patří i pravidelný sex. Bez něj by byl náš život chudší o jeden rozměr...

Zdroj: jenzeny.cz,
foto: Shutterstock.com

KÓD KUPÓNU
10% SLEVU

zákazníkům

Moje zdraví a styl

Pro uplatnění slevy je třeba kód:

SLEVA 10 zadat a přidat
v nákupním košíku

PŘIPRAV SE NA LÉTO

nové výrobky, slevy až 44%



WWW.KONDOMSHOP.CZ

diskrétní balení a doručení

INZERCE

Sleva 15 %

na váš první nákup

Kód: SEXYSLEVA15

Platnost do 31.10.2018.

*S námi se konečně
budete cítit sexy!*

Vibrátory.net

Lepší život díky **lepšímu sexu**

- **Internetový magazín** aneb vše o sexu a erotice - sexuální zdraví & problémy, láska & vztahy, návody, rady & tipy z praxe, erotické kulturní akce, testy & recenze
- **Sexypedie** - rozsáhlá encyklopedie sexuálních pojmů, erotických poloh, praktik i deviací
- **Sexshop** - unikátní sortiment, rychlé & diskrétní doručení, každý týden nové zboží, akce & soutěže, dárčky k objednávce, sleva 10 % na každý další nákup, poradenství & pomoc s výběrem zboží

www.vibratory.net



3

ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY, KTERÉ TRÁPÍ ŽENY PO ČTYŘICÍTCE

Příroda se s námi ženami zkrátka nemazlí. S postupujícím věkem nejen, že nás trápí vrásky, povadlá pleť a ochablé svalstvo, které na kráse zrovna nepřidají. Objevují se i „výsostně“ ženské zdravotní problém a změny, které dokážou život pořádně znepríjemnit. Které to jsou a jak jejich příznaky zmírnit nebo dokonce oddálit?



KLIMAKTERIUM

Jedná se o pro každou ženu přirozený stav, který zkrátka jednou přijde. U některé dříve, u jiné později, ale je nevyhnutelný. Samotnou ztrátu plodnosti můžou jednak doprovázet nepříjemné vlivy na psychiku, ale mnohdy horší bývají fyzické obtíže vyvolané hormonálními výkyvy. Mezi ty nejčastější patří poruchy spánku, návaly horka a příbytek na váze. Často se nevyhneme ani kolísání krevního tlaku, nespavosti, únavě a psychickým problémům. „Aplikací přírodního magnetického pole dokážeme zmírnit kolísání hormonální aktivity vaječníků, která vězí za všemi nepříjemnými projevy klimakteria, které po dlouhodobější aplikaci odezní,“ vysvětluje MUDr. Václav Cikánek.

OSTEOPORÓZA

Osteoporóza je onemocnění vyznačující se redukcí úbytkem normálně mineralizované kostní hmoty a vedoucí ke zvýšení kostní křehkosti a k zvýšené náchylnosti ke zlomeninám. Dvacet procent žen a patnáct procent mužů utrpí do svých 65 let minimálně jednu zlomeninu související s touto nemocí. Nejčastěji jsou to zlomeniny krčku stehenní kosti a kompresivní zlomeniny obratlů.

U žen po 65 letech věku k tomu dochází ještě dvakrát častěji. Co tedy s tím? Ženy po čtyřicítce by se měly zaměřit na podporu svých kostí především díky zdravé stravě. Nejlepším „ochráncem“ kostí je prokazatelně mák. Je nejbohatší na vápník a obsahuje i mnoho vitamínu D, který kostem prospívá.

Zuzka Lužná, autorka kurzů a ebooků o RAW stravě doporučuje RAW makovou kaši, kterou zvládnete za pár minut a můžete si ji s sebou vzít do práce nebo na cesty.

Ingredience: 250 g pohanky lámanky, 2 jablka nakrájená na kostičky, 1 hruška nakrájená na kostičky, 250 g BIO máku, 200 g BIO strouhaného kokosu, 3-5 polévkových lžic medu, skořice, perníkové koření či kardamom na dochucení dle libosti
Postup: Pohanku vložte do mísy a zalijte vodou tak, aby v ní plavala a nechte přes noc v lednici. Další den vodu slijte a pohanku propláchněte. Pohanku vložte do větší mísy a přidejte ovoce, skořici, med a promixovaný mák s kokosem.

CELIAKIE

Celiakie neboli nesnášenlivost lepku je v dnešní době poměrně „moderní“ onemocnění. Nebojme se jej zařadit

mezi tzv. civilizační choroby. Bezlepková dieta dnes není pouze „in“, ale pro mnoho lidí i nutnost. Co dělat v případě, že zjistíme, že lepek naše tělo nesnáší? „Rozhodně nepropadat panice. Plnohodnotně se dá žít i bez mouky a dalších potravin, které lepek obsahují, jen to chce najet na nový režim, na který si lehko zvykneme,“ vysvětluje Zuzana Lužná.

TIP na bezlepkovou svačinku Zuzky Lužné: Banánová granola za pár vteřin
Ingredience: 500 g namočené pohanky lámanky, 400 g BIO strouhaného kokosu. 2- 4 polévkové lžice skořice, 5 -8 polévkových lžic medu, 8 banánů nakrájených na kolečka, 4 polévkové lžice kokosového oleje

Postup: Pohanku lámanku namočte den předem do vody. Pak ji zcedte, propláchněte vodou, vložte zpět do mísy a přidejte banán nakrájený na kolečka, skořici, med a kokosový olej. Pořádně promíchejte a ochutnejte. Máte připravený základ, do kterého se dále dají přidávat nejrůznější lahodné a zdravé suroviny – jablka nakrájená na kostičky, borůvky, maliny, goji, mandle, apod. Směs pak sušte v sušičce na 42 stupňů, trvá to 10 – 12 hodin.

Foto: Shutterstock.com

PRŮVODCE KLIMAKTERIEM

Klimakterium je přirozené období v životě každé ženy, kdy dochází k pozvolnému přechodu z reprodukční fáze do fáze klidové. Je to fyziologická životní etapa, která se nedá zastavit ani obejít. Jedná se o poločas, kdy postupně ustává činnost vaječníků, výrazně se snižuje produkce ženských pohlavních hormonů – estrogenů a progesteronů a v malé míře také mužského pohlavního hormonu testosteronu. Ovulace je méně častá a nastávají změny v intenzitě krvácení a trvání menstruačního cyklu. Klimakterium může nastat i uměle po gynekologické operaci, při které se odstraňují vaječníky.

Fáze klimakteria

Menopauza – poslední menstruace. Vzhledem k tomu, že menstruační cyklus v období přechodu bývá nepravidelný, lze o menopauze s jistotou hovořit až s odstupem 12 měsíců.

Perimenopauza – období okolo menopauzy, kdy nastávají největší hormonální změny. Obvykle to je období 2–3 roky před menopauzou a asi 1 rok po ní. Často se v tomto významu používá pojem premenopauza, který je ovšem nepřesný, nebo znamená jen období před menopauzou. Pojem perimenopauza se tedy v současnosti doporučuje jako přesnější. Víceméně je synonymem klimakteria.

Postmenopauza – období menstruačního a reprodukčního klidu, tj. od poslední menstruace až do konce života.

Všechny tyto fáze trvají několik roků. Během nich organismus ženy prochází mnohými fyziologickými změnami.

INZERCE



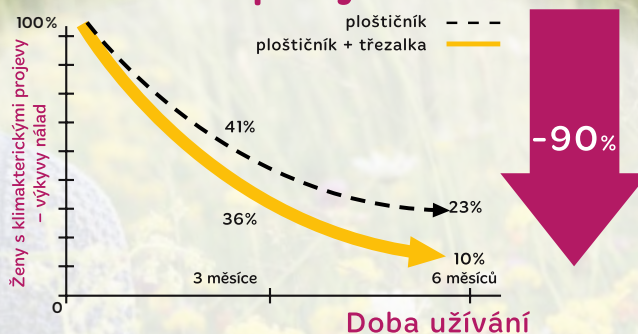
Krásná, zdravá a vitální...

Vědci potvrdili 90% účinnost kombinace ploštičnicku s třezalkou na projevy spojené s klimakteriem.

Trápí vás návaly horka? Pocení? Neklidný spánek? Výkyvy nálad? Nesoustředěnost? Trápíte se zbytečně.

Mezinárodně uznávaná klinická studie¹ prováděná na Universitě v Rostocku u 6 141 žen prokázala, že **po 6 měsících užívání** kombinace **ploštičnicku hroznatého a třezalky tečkové** (obsažena v přípravku **GS Merilin HARMONY**) došlo u 90% sledovaných žen k **redukci klimakterických projevů**. Tato kombinace také výrazně přispívá k psychické pohodě žen v klimakteriu. **GS Merilin HARMONY** navíc díky 250 mg vápníku (200% doporučené denní dávky!) a vitamínu D3 **příznivě působí na pevnost kostí**. Představuje tak bezpečnou a vysoce účinnou alternativu pro ženy, které z jakéhokoliv důvodu nemohou nebo nechtějí užívat hormony.

Redukce projevů v čase



¹ Klinická studie provedená na 6 141 ženách univerzitní klinikou v Rostocku, Německo, Department of Gynecology at the Universitaets Klinikum Suedstadt, Suedrindk 81, D-18057 Rostock, Germany.



...přírodní a nehormonální.

Navíc pro zdraví Vašich kostí.

www.merilin.cz

JAK PEČOVAT O SVÉ OČI...

Podle Světové zdravotnické organizace až 80 procent slepých přišlo o zrak zbytečně. Vědět, jak správně pečovat o své oči, je základ. Právě neinformovanost a nedostatečná preventivní péče jsou nejčastěji příčinou zbytečného oslepnutí. Pojdme se tedy podívat, jak zabránit ztrátě zraku, ale zároveň i, co je v rámci moderní medicíny řešitelné v oboru očních vad...





„Pacienti často podceňují prevenci a přicházejí již s rozvinutým problémem nebo onemocněním, jehož léčba je pak zbytečně zdlouhavá, náročná a riziková. Proto je vždy lepší podchytit a řešit onemocnění včas,“ uvedl Pavel Stodůlka, přednosta sítě očních klinik. Kromě pravidelných lékařských prohlídek je důležité o svůj zrak průběžně pečovat.

Nemocí, které zrak oslabují, je hned několik. K nejrozšířenějším onemocněním patří šedý zákal. „Toto onemocnění by lidé rozhodně neměli podceňovat. Ročně kvůli šedému zákalu oslepnou 37 milionů lidí, většina v rozvojových zemích. Šedý zákal postihuje nejčastěji pacienty kolem 60. roku věku a starší, ale objevuje se i v mladším věku. Může být i vrozený nebo se objevit po úrazu oka. Projevuje se zhoršením vidění do dálky i při čtení a změnou dioptrií. Léčit se dá jen operativně, tedy vyjmutím zakalené

čochy v en z oka a nahrazením umělou nitrooční čočkou,“ popsal Pavel Stodůlka. Operace šedého zákalu je nejčastější operací na světě napříč všemi chirurgickými obory. V Česku operace šedého zákalu patří k běžným ambulantním zákrokům a hradí ji pojišťovna.

„Oční chirurgie je velmi dynamicky se rozvíjející obor a v posledních letech se výrazně změnila. Velkým přínosem při operaci šedého zákalu bylo vyvinutí nové trifokální čočky, která umožňuje i bez brýlí. Operace šedého zákalu se už na rozdíl od dřívějšího ultrazvukového postupu provádějí i laserem. Moderní lasery tuto operaci činí bezpečnější a preciznější,“ upřesnil Pavel Stodůlka, který se na vývoji jednoho z laserů pro operaci šedého zákalu podílel.

Naopak zelený zákal, což je vlastně vysoký nitrooční tlak, se operuje jen tehdy, pokud na snížení tlaku nestačí oční kapky. „Počet ambulantně léčených pacientů se zeleným zákallem v České

republice rok od roku stoupá. V Česku by zeleným zákallem mohlo trpět až 400 tisíc lidí, přitom polovina z nich nemusí o nemoci vůbec vědět. Začínající zelený zákal na sobě totiž sám pacient nemá šanci rozpoznat. Na preventivní prohlídky k očnímu lékaři by měl člověk starší 40 let chodit jednou za rok až za dva. Na prohlídku je možné dorazit i bez doporučení praktického lékaře,“ vysvětlil Pavel Stodůlka. Celosvětově je zelený zákal druhou nejčastější příčinou slepoty a vůbec nejčastější příčinou nevratného poškození zraku, které vede právě k slepotě. V současné době dosahuje celosvětově počet lidí, kteří oslepli kvůli tomuto onemocnění, osmi a půl milionu. Odborníci předpokládají, že toto číslo do roku 2020 stoupne na 11 milionů.

Problémy se zrakem s sebou nese i cukrovka. Na světě nyní žije téměř 400 milionů diabetiků. Postižení oka přitom patří mezi nejčastější chronické komplikace diabetu. „Diabetická retinopatie neboli změny na sítnici způsobené cukrovkou výrazně zhoršuje vidění. Důležitá je v první řadě kompenzace diabetu a doba, po kterou pacient diabetem trpí. Když změny na sítnici významněji pokročí, je nutné ošetření sítnice například laserem, eventuálně injekční aplikace léků do oka či operace sítnice. Pokud má pacient cukrovku, jsou pravidelné kontroly nutností,“ upozornil Pavel Stodůlka.



PEČUJEME O VAŠE ZDRAVÍ

JIŽ **25** LET



DÁREK PRO VÁS

Sleva 25%

Na všechny produkty
z řady **IPC KOMPLEX**
pro držitele PHARMACARD*



*Bližší informace naleznete na www.ipcgroup.cz/cz/pharmacard

Vše pro zdraví...

www.ipcgroup.cz

INZERCE

Ocuvite®

Doplňk stravy

Pečujte o zrak s doplňky stravy
OCUVITE® založenými na vědeckých poznatcích

- Lutein a zeaxanthin**
Tyto karotenoidy se nacházejí v centrální části sítnice zodpovědné za ostré vidění.
- Antioxidanty - vitamíny C, E a zinek**
Přispívají k ochraně buněk před oxidativním stresem.
- Omega 3 mastné kyseliny - DHA**
DHA je důležitá pro udržení dobrého zraku. Lze ji získat pouze ze stravy či z doplňků stravy.



I genetika může mít na vznik očních vad zásadní vliv. V rodinách, kde se již vyskytuje nějaká geneticky podmíněná oční vada, je vyšší pravděpodobnost výskytu oční vady i u potomka. Proto je důležité věnovat zraku především děti

- U vetchozrakosti (brýle pouze na čtení po čtyřicítce) se doporučují speciální počítačové čočky s proměnlivým fokusem nebo vícefokální čočky s extra velkými čtecími zónami

lékařem jsou oči zneitlivěny anestetickými kapkami a následuje nebolestivý laserový zákrok. Provádí se na obou očích v jeden den a operace jednoho oka trvá několik minut," popsala primářka Drahomíra Baráková. „Cena laserové operace se v průměru



velkou pozornost. Na první oční prohlídku není nikdy příliš brzy. „Pokud mají rodiče sebemenší podezření, že reakce na zrakové podněty není dostatečná, měli by to neprodleně probrat s dětským lékařem, případně navštívit specializovaného očního lékaře,“ doporučil Pavel Stodůlka

VYBRAT SI SPRÁVNÉ BRÝLE

Pokud vás trápí nějaký problém ze zrakem, je pravděpodobné, že vám lékař předepíše brýle. V současné době brýle nosí kolem šesti milionů Čechů a pokud i vy patříte mezi ně, víte, že vybrat si ty správné není úplně jednoduché. Na co musíte dát při výběru pozor?

Brýle by měly být:

- Opticky dokonale ventrované se správnými dioptrickými hodnotami
- Estetické, abyste se za ně nestyděli a opravdu je nosit
- Anatomicky správně přizpůsobené s nízkou hmotností
- Sklo musí mít plný antireflex a pro zvláště citlivé oči můžou mít lehký filtr (nejlépe hnědý)

KDY JE VHODNÁ OPERACE

Navzdory tomu, že jsou mnohdy brýle zajímavým módním doplňkem, lidé mnohdy t dioptrické raději vymění za sluneční, či ty s mnoha dioptriemi za model s dioptriemi mnohem nižšími. K tomu nám může pomoci oční chirurgie.

Nejčastěji operujeme femtosekundovým laserem metodou lasik, ale stále více užíváme i nitrooční čočky, jež ve spojení s lasery dokážou odstranit vady, které dříve oční chirurgie korigovat nedovedla. Laserová operace s implantací nitrooční čočky umožňuje odstranit i vady vyšší než 10 dioptrií. Pacient po takové operaci dokáže bez brýlí poznat na nástěnných hodinách, kolik je hodin. To jsou nezapomenutelné chvíle,“ uvedl Pavel Stodůlka.

Nejčastějším důvodem, proč se lidé obávají operaci očí podstoupit, je strach z bolestivého zákroku. „Oční operace, ať se jedná o laserové operace nebo implantace čoček, jsou dnes v naprosté většině bezbolestné. Po sérii přístrojových měření a vyšetření očním

pohybuje kolem 20 tisíc korun. Cena záleží především na použité laserové technice, ale také na renomé chirurga, který operaci provádí. V rámci různých bonusových akcí je možné laserovou operaci očí pořídit i za cenu nižší než 15 tisíc korun. Protože roční náklady na kontaktní čočky dosahují 5 tisíc až 10 tisíc korun, jednorázová investice do laserové operace se ekonomicky vyplatí,“ vysvětlila Drahomíra Baráková.

Laserová operace očí byla dlouhou dobu považována za tabu u nezletilých pacientů nebo lidí nad 50 let. „Nejčastěji operujeme laserem lidí ve věku od 18 do 40 let. Nicméně laserové operace běžně provádíme už od 16 let a ve zvláštních případech i u dětí. Například tehdy, když má dítě velký rozdíl dioptrií mezi oběma očima a špatně snáší brýle. Velmi často provádíme laserovou operaci čočky s implantací tzv. trifokální čočky u lidí ve věku nad 50 let. vysvětlil Pavel Stodůlka.

Foto: Shutterstock.com



Dejte svým očím pět minut pro kontrolu zraku zdarma

Zrak je bez jakýchkoliv pochybností nejdůležitějším lidským smyslem – až 80 % informací o okolním světě získáváme právě jeho prostřednictvím. A teď se přiznejte – byla jste někdy na kontrole zraku? Pokud ano, jak je to dlouho? Péči o oči totiž vůbec není radno podceňovat.

Bez odborníka hrozí problémy

Ačkoliv dioptrické brýle nosí na 6 milionů Čechů, řada lidí péči o zrak opomíjí. Preventivní vyšetření přitom nezabere příliš času a může upozornit na závažné problémy. Alarmující je i to, že lidé třeba i cítí, že se jejich zrak zhoršuje, ale místo vyhledání odborníka se snaží problém vyřešit sami. „Setkáváme se s tím, že lidé si pořizují brýle například na čtení v lékárnách nebo supermarketech, aniž by navštívili odborníka. Jen ten však dokáže přesně určit, jakou dioptrickou korekci daný člověk potřebuje a doporučit mu brýle opravdu na míru. V opačném případě hrozí vážné poškození zraku, které je bohužel nevratné,“ vysvětluje Tereza Slavíková ze společnosti FOKUS optik.

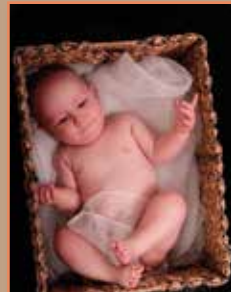
Pokud lidé netuší, že by dioptrickou korekci potřebovali, může to vést například k bolestem hlavy a přetěžování očí. Problém se ještě zvětšuje v momentě, kdy takový člověk usedá za volant – podle statistik bylo alarmujících 40 % řidičů na prohlídce zraku před více než pěti lety, 8 % všech řidičů, tedy přibližně půl milionu lidí, by kvůli své oční vadě vůbec nemělo usednout za volant a představuje tak vážné nebezpečí pro sebe, své blízké i své okolí.

Desítky zastávek po celé ČR

Ve FOKUS optik se proto rozhodli situaci změnit a připravili pro všechny, kterým není jejich zrak lhostejný, výjimečnou roadshow 5 minut pro vaše oči. „S naším mobilním pracovištěm navštívíme desítky míst po celé republice, kde si lidé budou moci nechat zkontrolovat zrak. Vyšetření pomocí profesionálního autorefraktometru je zcela zdarma a bezbolestné. Díky jedné krátké návštěvě získáte komplexní informaci o tom, zda vaše oči nepotřebují pomoc a naši odborníci vám ochotně poradí, jak případné problémy řešit,“ uzavírá Tereza Slavíková z FOKUS optik.

Více informací a harmonogram zastávek roadshow naleznete na www.pecujemeozrak.cz

INZERCE



Abelsonfoto
umělecké fotografie těhotných žen,
novorozenců, miminek a batolat, koláče,
fotoalba, kalendáře, elektronické prezentace
a dárkové knihy z vašich fotografií

www.abelsonfoto.com

tel: 603 425 605

e-mail: abelsonstudio@volny.cz





CHYSTÁTE SE NA ODBĚR KRVĚ?

Pokud nerozumíte všem zkratkám na žádance, podívejte se na www.laboratornitesty.cz

Na stránkách informačního projektu LabTestsOnline vám odborníci vysvětlí význam zkratk, popis nemocí a důvody vyšetření.

MEGGLE ACTIVE PROTEIN

Také znáte ten pocit, když Vás honí mlsná nebo jen nestíháte? Právě pro Vás je tu nová řada Meggle Active Protein: Cottage cheese se směsí semínek a goji, Tvaroh s Hořkou čokoládou nebo Ananase a Nápoje s Vanilkovou příchutí, Banán nebo Čokoláda. Nápoje obsahují max. 0,01 g laktózy ve 100 g. Produkty jsou plné přírodních proteinů a dodají Vám energii kdykoliv během dne.

Více na www.meggle.cz



SARAPIS SOJA KLIMAKTERIUM

Představujeme Vám vylepšenou verzi oblíbeného doplňku stravy **Sarapis Soja**, který přináší pomoc pro tělesnou a psychickou pohodu ženy, a to nejen přímo v období klimakteria.

www.vegall.cz



KOŇSKÁ MAST®

KOLAGEN

BALZÁM NA VAŠE KLOUBY

ZAKOUPÍTE VE VAŠÍ LÉKÁRNĚ A NA: WWW.HERBAMEDICUS.CZ



155Kč

KONDOMSHOP.CZ

DUREX INTENSE ORGASMIC GEL 10ML

NOVINKA! Stimulační gel pro ještě intenzivnější orgazmy. Stačí nanést pár kapek na klitoris a speciální složení stimulantu Desirex vyvolá hřejivý, chladivý anebo stimulující efekt, který výrazně zvýší citlivost jejich intimních partií. Většina žen, které použily při testu tento gel, dosáhla orgasmu.

Objednejte hned na KONDOMSHOP.CZ



VLHČENÉ TOALETNÍ PAPIRY LINTEO

Vyrobené z jemného a zároveň pevného materiálu, který je rozložitelný a splachovatelný.

- s **KYSELINOU MLÉČNOU**, 60ks obsahuje panthenol, který zklidňuje a hydratuje. Díky obsahu kyseliny mléčné udržuje vyvážené pH v intimních oblastech a aloe vera přispívá k péči o citlivou pokožku.

- s **EXTRAKTEM Z DUBOVÉ KŮRY**, 60ks je obohacen extraktem z heřmánku a dubové kůry. Pečuje o pokožku se sklonek k zevním hemeroidům, má zklidňující a hydratační účinky.

www.linteo.cz



SÍLA BYLIN V ČAJÍCH TEEKANNE

Také vás fascinují bylinky a jejich kouzelné léčivé účinky? Nebo jednoduše máte rádi jejich osobitou chuť? Dopřejte si sílu přírody a ochutnejte některý z funkčních čajů TEEKANNE, které jsou plné osvědčených bylin, přesně smíchaných pro co nejlepší pozitivní účinek a co nejlahodnější chuť. Povzbudíte jimi nejen tělo, ale i stresem vyčerpanou psychiku.



Prevenar 13

Pneumokoková polysacharidová konjugovaná vakcína
(13valentní, adsorbovaná)



Je možné, že očkování bude stát trochu slziček.

Lepší než v budoucnu plakat nad tím, že jsem ho nechránila.

Očkování vakcínou Prevenar 13 proti pneumokokovým onemocněním pomáhá chránit mé dítě před 13 typy pneumokoka, **včetně typů 19A a 3**, které patří k nejčastějším typům vyvolávajícím invazivní pneumokokové onemocnění v České republice. Díky očkování se snižuje pravděpodobnost onemocnění meningitidou, zápalom plic a zánětem středního ucha způsobených právě pneumokoky.

Zdraví mého dítěte je pro mě tou nejdůležitější věcí, proto ho nechávám očkovat.

OČKOVÁNÍ JE  OK!

WWW.PREVENAR13.CZ

Prevenar 13 je registrovaný léčivý přípravek, jehož výdej je vázán na lékařský předpis. **Přečtěte si, prosím, pečlivě příbalovou informaci.** O možnostech očkování se poraďte s ošetřujícím lékařem vašeho dítěte. Prevenar 13 neposkytuje 100% ochranu proti typům pneumokoka, které vakcína obsahuje, a nechrání před typy neobsaženými ve vakcíně či jinými mikroorganismy.



Pfizer PFE, spol. s r. o., Stroupežnického 17, 150 00 Praha 5, tel.: +420 283 004 111, www.pfizer.cz



**Pálení při močení?
Časté nucení? Bolest při močení?**

Canephron®



silou 3 extraktů může ulevit již
od prvních příznaků

K léčbě zánětů močových cest

 akutních  jako doplňková léčba, např. k antibiotikům  opakujících se

Lék k vnitřnímu užití. Účinnými složkami jsou výtažky z nati zeměžluče, kořene libečku a listů rozmarýnu. Před použitím si pečlivě přečtěte příbalový leták. Použití tohoto tradičního rostlinného léčivého přípravku je založeno výlučně na zkušenosti z dlouhodobého použití. Žádejte ve své lékárně.



150 let
Dr. Willmar Schwabe
From nature. For Health.

Schwabe Czech Republic s.r.o.
Čestmírova 1, 140 00 Praha 4, tel.: +420 241 740 447
e-mail: info@schwabe.cz, www.canephron.cz