

ZDRAVÝ

# ŽIVOTNÍ STYL

ZIMA/2020

ŠTĚSTÍ JE  
SMYSL ŽIVOTA

**HCP** medipro

# ANTIGENNÍ TESTY NA COVID-19



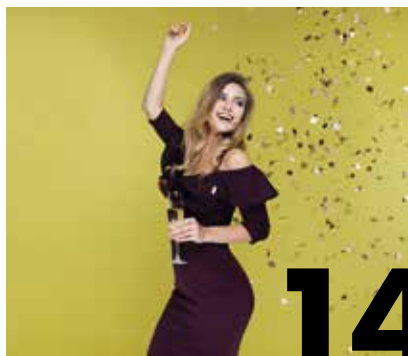
**Rychlý a spolehlivý**  
odběrem z krku a nosohltanu



**Komfortní a jednoduchý**  
odběrem ze slin

[www.medipro.cz](http://www.medipro.cz)

# obsah / editorial



# 14



# 70



# 106

- 4 Žijeme zdravě také v zimě
- 14 13 nečekaných klíčů k úspěšnému roku 2021
- 22 Jak připravit pleť na zimu
- 28 Šťěstí je smysl života
- 40 Kolagen, přítel a pomocník
- 48 Skousnete to?
- 54 Aby nás zima netrápila...
- 70 Jak posílit imunitu, abychom zimu přežili
- 92 Krásná od hlavy až k patě
- 98 Velké utkání: Brýle, nebo čočky?
- 104 Trápí vás klouby? Pomůže vám kyselina hyaluronová.
- 108 Zdravá výživa nejen na Vánoce
- 118 Konopí? Léčba budoucnosti.
- 132 Je libo šálek čaje?
- 138 Tip na výlet – Lázeňský luxus

Tento tak trochu zvláštní rok je pomalu u konce. Myslím, že byl těžký pro většinu z nás, přinesl mnoho bolesti rodinám, které ztratily někoho blízkého, mnoho starostí těm, kteří roky budovali firmu, která najednou neměla žádnou cenu. Přinesl i mnoho nevraživosti, otevřela se propast mezi lidmi, kteří trávili vcelku klidný čas na home office a libovali si, jak jim čas strávený s rodinou vlastně pomohl a mezi těmi, kteří trávili nekonečné hodiny zachraňováním ztraceného. Zcela vlastní kapitolu pak tvořili lékaři a sestřičky, kteří bojovali s nasazením vlastních životů o životy ostatních. Tento těžký rok se chýlí ke konci a my všichni jistě věříme, že ten další bude o něco lepší, a že přinese světlo na konci tunelu. Ostatně právě o tom si povídáme s kartářkou Janou Smolovou. Což samozřejmě není jediný zajímavý článek našeho časopisu.

A abyste úplně nepropadli depresi, připravili jsme pro vás pár pozitivních článků. Určitě začněte článkem Šťěstí je smysl života, přes 13 nečekaných klíčů k úspěšnému roku 2021 až po článek Žijeme zdravě také v zimě. A pokud budete chtít něco pro sebe udělat, což by bylo v této době adekvátní, určitě si přečtěte článek Jak posílit imunitu, abychom zimu přežili... Samozřejmě si řekneme i něco i o krásné pleti a zdravých vlasech, nebo o bezpečných Vánocích...

Moc děkujeme vám, našim čtenářům, kteří nám posíláte své nápady a připomínky. Snažíme se náš časopis vylepšovat, aby se vám co nejvíce líbil. Kromě zdravotních článků přinášíme i poradnu zdravotního stylu, povídání o psychické pohodě, o možnostech relaxace, ale i trochu alternativní medicíny, která si postupem času našla své místo po boku medicíny tradiční.

Tak krásnou zimu

*Iva Nováková*

**ZDRAVÝ  
ŽIVOTNÍ STYL**

Vydává IN Publishing group s.r.o.  
Grafické zpracování: Kateřina Krčíková  
Obchodní oddělení:  
Petra Lahrachová,  
Lucie Brůčková, Eva Kouřilová

Doručovací adresa:  
IN publishing group s.r.o.,  
Boleslavská 139  
250 01 Brandýs nad Labem

Obchodní oddělení: tel. 775776690  
Předplatné: asistentka@inpg.cz  
Registrační číslo: MK ČR E 23359  
Za obsah inzerce odpovídá inzerent

Titulní foto: Shutterstock.com

# ŽIJEME ZDRAVĚ TAKÉ V ZIMĚ

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL JE TÉMA, KTERÉ SNAD NIKDY NEVYJDE Z MÓDY. MŮŽEME NA TOTO TÉMA DISKUTOVAT CELÉ HODINY, ČÍST ČLÁNKY, STUDOVAT ODBORNÉ KNIHY, PROJÍT MNOHA KURZY, ALE NAKONEC JEJ MUSÍME APLIKOVAT V PRAXI DO NAŠICH ŽIVOTŮ. POUHÁ ZNALOST NEZMĚNÍ TO, JAK ŽIJEME. JE TEDY VÍCE NEŽ DŮLEŽITÉ DOZVĚDĚT SE TY SPRÁVNÉ INFORMACE, NASTAVIT SI JE DO NAŠEHO DENNÍHO ŘÁDU A PRAKTIKOVAT JE. ZKUSME SE NA TO DNES PODÍVAT TROCHU JINAK. TEDY POVÍME SI NĚCO O STRAVĚ A POHYBU, COŽ JE ZÁKLADEM ZDRAVÉHO ŽIVOTA. ALE NA ČLÁNEK ZKUSÍME NAHLÉDNOUT TAKÉ Z HLEDISKA ZDRAVÉHO HUBNUTÍ, JELIKOŽ VÁNOČNÍ ČAS JE PRO MNOHÉ Z NÁS ČASEM PŘEJÍDÁNÍ SE A TLOUSTNUTÍ.



## ÚVODEM O ZDRAVÉM ŽIVOTNÍM STYLU

Ze všeho nejdříve si musíme uvědomit, že zdravý životní styl je styl života, který vedeme po celou dobu naší existence. Nejde tedy o diety, ani o krátkodobý režim, který dodržíme, a pak už navždy zůstaneme zdraví a hubení.

Většina lidí dělá základní chybu v tom, že se zajímá jen o jednu oblast zdravého životního stylu a tu pak chce rychle aplikovat tak, aby se výsledky dostavily za co možná nejkratší dobu. Jde zejména o oblast hubnutí, kdy lidé chtějí dát dolů 5, 10, 15 nebo i 30 kilogramů. A chtějí to nejlépe teď hned a bez větší námahy. Tedy za málo peněz hodně muziky. I když i to není pravdou. Častokrát si koupí předražené potravinové doplňky, zaplatí si nesmyslné koktejly nebo prášky na hubnutí, nebo si nechají sestavit jídelníčky, které jsou zcela chybné a nesesdí dané osobě na míru. To vede k depresi, jelikož výsledky se nedostaví, nebo naopak klienti náhle zhubnou a dostaví se nechvalně známý jo-jo efekt.

Taktéž může jít o jedince, kteří mají oslabený imunitní systém, sužují je časté zdravotní potíže či nějaké nemoci. Také v tomto případě neplatí, že pokud budeme měsíc požídat zázračné pilulky na posílení imunitního systému, budeme již navždy zdraví.

Třetím případem jsou pak lidé, kteří se zajímají o kondici. Chtějí se do ní co nejrychleji dostat, jak se říká, a tak ze dne na den začnou trénovat jako vrcholoví sportovci. Nejen, že si takto mohou ublížit, ale také to pravděpodobně brzy vzdají. Svaly totiž potřebují čas a vytrvalost, aby mohly růst. Tělo také potřebuje regeneraci a čas k odpočinku, jinak nedokáže pracovat tak efektivně, jak by mělo. Proto tréninkem 7x za týden nic nevyřešíte.

Je tedy jasné, že u zdravého životního stylu jde o komplexnost všech oblastí. Je potřeba se starat o postavu a udržovat v těle optimální množství tuku, případně hubnout – pomaličku, zodpovědně a zdravě. Musíme se celoživotně starat také o své zdraví tím, co tělu dáváme. Ať už jde o stravu či potravinové doplňky. A to je potřeba dělat celoživotně, až na občasné kratochvíle, kdy si dopřejete i něco nezdravého či tučného.

No a nakonec je potřeba zařadit do svých životů pohyb, i když není vaším cílem být kulturistou, modelkou či vrcholovým sportovcem. Protože tělo, které se nehýbe strádá. Je to naše lidská přirozenost a lenost jsme si jen přivlastnili. Naše tělo po pohybu touží a pokud se hýbat nebudeme, nejspíše nás to na stáří dožene a náš pohybový aparát bude mít velké potíže.

Je tady však něco navíc. A to je nastavení mysli. Pokud něco děláme, je potřeba to dělat s těmi nejlepšími úmysly, nastavit mysl na pozitivní myšlení a někdy i zbourat celé vzorce uvažování o nás samotných. Nejvíce člověk totiž odsuzuje a shazuje sám sebe. Musíte věřit, že opravdu hubnete, že pro sebe děláte to nejlepší a s láskou se vyváženě stravujete, a že sportujete tak,

aby to byla radost a ne povinnost. Pokud to máte srovnáno a správně nastaveno v hlavě, tak jste již z poloviny vyhráli. Zdravý životní styl se pak stává pro takové lidi přirozenou cestou ke šťastnému životu, která není nikterak těžká. Můžete si všimnout, že například obézní lidé tuto cestu vidí jako obtížnou a plnou nástrah ze selhání. Jejich mysl je totiž nastavena na to, že to stejně nedokážou, vždy selžou, a nakonec se přejídají. Hlava je tedy stavebním kamenem k tomu, abychom žili zdravě. Všechny tyto oblasti si dnes rozebereme do podrobnosti. Možná tak získáte své novoroční předsevzetí v úplně jiném světle, nežli tomu bylo v loňském roce, ačkoliv půjde třeba o ten stejný cíl.

## ZAČNĚME OD NEJTĚŽŠÍHO

Ačkoliv se to může jevit jako lehká oblast, je to upřímně ta nejtěžší část zdravého životního stylu, kterou je nutné zvládnout. Pokud s tím začneme už na začátku, kdy chceme něco změnit, bude nám to jedině k dobru. Ano, jedná se o naši HLAVU a ZPŮSOB MYŠLENÍ.

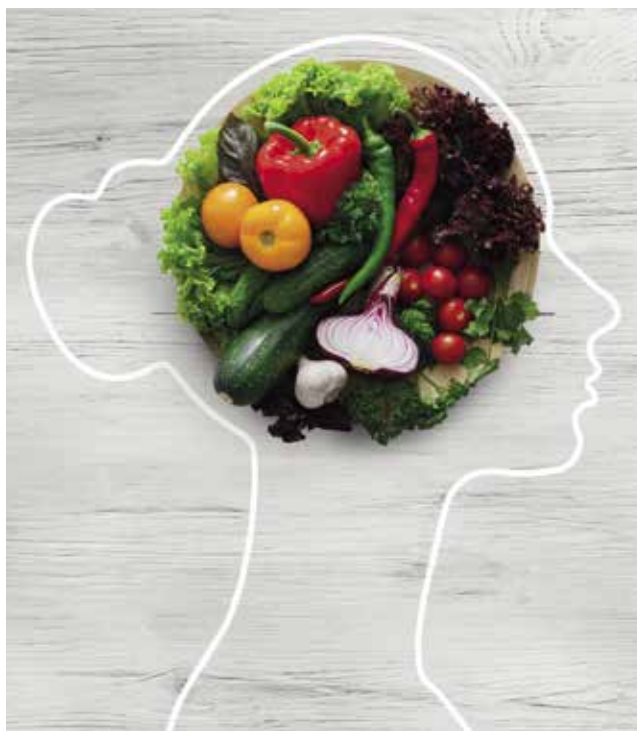
## NENORMÁLNĚ NORMÁLNÍ

V životě se lidé nerozdělují jen na pozitivně smýšlející a pesimisty. Pokud vám nesesdí být přehnaně sluníčkovým člověkem, který se jen a pouze usmívá a do všeho jde s elánem a nadšením, nemusíte být ani bručounem. Tedy pesimistou, který už předem vše odsuzuje k zániku, nevěří, že něco může dopadnout dobře a nevěří ani sobě, ani ostatním lidem. Můžete být prostě jen někde ve zlatém středu těchto životních pohledů, kdy zvažíte všechna fakta, předem věci a lidi neodsuzujete, tedy ani sebe samotné. Tím dáváte i sobě možnost úspěchu. Zejména při hubnutí, popřípadě přibírání, je toto nastavení zdravé mysli zcela zásadní a klíčové. Bylo dokázáno při jednom pokusu, kde byli vrcholoví sportovci napojeni na přístroje a byla monitorována jejich mozková aktivita, že mozek funguje přesně tak, jak mu poručíme. Tedy tito sportovci měli za úkol představit si ve své mysli, že běží závod. Během této vizualizace byla mozková aktivita stejná, jako když běželi zá-

vod ve skutečnosti. Mozek tak vysílal signály do těla, do svalů a tak dále, které se zapojovaly zcela stejně, jako při skutečném běhu. Pokud máme takovou moc, aby naše svaly pracovaly jen na základě našich představ, jak pak bude pracovat naše tělo, když budeme správně nastaveni například na ono ožehavé téma hubnutí?

## VNITŘNÍ BOJE JSOU V POŘÁDKU

U nastavení správného myšlení je velmi důležité si uvědomit, že váš zarytý způsob myšlení se bude tomu novému bránit a bojovat s ním. Běžným příkladem, z hlediska změny životního stylu na zdravý je, že jsme změnili svůj jídelníček, stravujeme se převážně zdravě a zapojili jsme pohyb. Z toho pak přijde den, kdy se



**iRobot®**

Sbohem úklide.

**Vítej čistoto.**

**Roomba® i7**

Robotický vysavač

• iRobot CLUB •

**3 ROKY  
ZÁRUKA**

Pokročilá navigace iAdapt 3.0



Neomezená velikost úklidu



Patentovaný třístupňový  
čisticí systém



**YEARS**  
Robotics Expertise  
& Innovation

**30 DŇÍ**  
NA VYZKOUŠENÍ

nám nic nechce, zůstaneme se válet na gauči a sledujeme filmy. Samozřejmě s tím přichází chuť mlsat a dáme si třeba čokoládu. Pak si řekneme, že už je to stejně jedno a doplníme to chipsy a pizzou. Nakonec je nám zle nejen fyzicky z přejedení, ale také psychicky ze selhání. Obviňujeme se, myslíme si, že okamžitě přibereme a je potřeba začínat od začátku. Problém je, že naše přesvědčení je tak silné, že na té váze se opravdu reálně objeví třeba i dva kilogramy navíc. A druhý problém je, že se nesnášíme a ne každý začne tedy opět pěkně „od začátku“.

Je potřeba si uvědomit, že není špatné mít na něco chuť a dopřát si to. A že pokud jsme si dopřáli tu čokoládu, o kterou si tělo žádalo, tak to „není stejně už jedno“ a nemusíme se přecpat k prasknutí tak, aby nám bylo zle. A dále to, že i když se toto stane, tak nemusíme hned přibrat. Když budete věřit, že jeden den vám nikterak neuškodí, pak je naopak reálné, že se na té váze kila navíc neobjeví. No a nakonec je podstatné to, jak žijete převážně a jak se většinu času stravujete. Vy přeci nezačínáte od začátku, od pondělí nebo dalšího měsíce. To, že jste si jeden den udělali lenošící a snědli něco, co se neshoduje se zdravou stravou neznamena, že začínáme od začátku a veškeré naše snažení doposud je marné a ztraceno. Prostě jen druhý den vstanete a budete zase pokračovat ve zdravém žití, nebudete se dva dny vážit, abyste neměli deprese, pokud se tam po hříšném večeru opravdu ukáže něco navíc, a budete se těšit z toho, že jste si něco dopřáli a máte sílu pokračovat zdravě dál.

## VÍRA HORY PŘENÁŠÍ

Je jasné, že pokud věříme tomu, že lehce přibíráme, pak také přibírat budeme. Troufli jste si vůbec někdy představit, co úžasného by se mohlo dít, pokud byste si vzali do hlavy myšlenku, že nepřibíráte, nebo ještě odvážnější názor, že hubnete? To by se teprve začaly dít věci. Tak na to myslete. To, na co myslíme uvnitř utváří naši vnější realitu, tedy vše se zhmotňuje do materiální podoby. Stejně tak i naše tělo. Budeme-li ho pokládat za krásné a hubené, začnou se tak i jednotlivé buňky v těle chovat. A jelikož denně se rodí a umírá několik set buněk v těle v jednom čase, ty buňky budoucí si budou předávat už jen tu pozitivní informaci, tedy že jsme hubení nebo hubneme jednoduše a bez námahy.

Pomůže vám také, když se na nějaký čas přestanete vážit, protože to by mohlo vaše přesvědčení vyvracovat a demotivovat vás to. To z toho důvodu, že váha různě kolísá podle jídelničky, míry aktivity, ale také třeba podle menstruačního cyklu a množství zadržované vody. Važte se maximálně dvakrát do měsíce – a to jen ráno a na lačno, nikdy ne večer, po celém dni a jídle. Také nestoupejte na váhu během nebo těsně před menstruací. Začínáte-li s hubnutím, změřte si své tělo v centimetrech a jednou za měsíc kontrolujte spíše úbytek centimetrů. Někdy se totiž stává, že váha stojí a nedaří se nám s ní hnout, nebo dokonce přibereme na váze, ale ve skutečnosti stále hubneme na centimetry. Zapomeňte tedy na to



hloupé číslo na váze, i když každý z nás tam chce vidět to své vysněné, a zaměřte se na centimetry. A hlavně věřte, že jeden den prohřešků vám nezpůsobí přibírání, že hubnete zlehka a neustále, a že vaše tělo si již nepotřebuje ukládat zásoby a přibírat. Hlavně tomu věřte a nastavte si mysl správným směrem, že je hubnutí snadné a zábavné a vy to dokážete.

## ZDRAVÁ STRAVA

### JAK JÍST?

Převážně se všude dočteme rady, že je potřeba jíst zdravě, vyváženě a pravidelně. Dalo by se říct, že se vším je možno souhlasit, pokud chceme žít zdravě. Jak ale jíst? Někde se píše, že bychom měli snídat jako králové, obědovat s přítelem a večeri přenechat nepříteli. Jinde se dočteme, že těžká snídaně nás naopak unaví hned po ránu a nedá nám takovou energii do startu nového dne, jako snídaně lehká. Naopak je opravdu nutné nevečeřet, nebo jíst večer málo a jen do určité hodiny? A co když nechci jíst 5x denně nebo mi naopak nestačí 3x denně něco pozřít? Kde je pravda a co je správné?

Především je potřeba poznat sám sebe a být k sobě upřímný. Kolik jídel denně nutně potřebujete a co je jídlo jen z nudy nebo skrz chuť? Jaký je váš denní režim? Tedy v kolik vstáváte, kdy máte pauzu na oběd a kdy se dostanete domů, popřípadě v kolik chodíte spát?

Podle těchto kritérií by se měl sestavovat váš jídelní plán, ne podle všeobecných výpočtů a doporučení. Samozřejmě si můžete dopomoci nějakou online kalkulačkou na internetu, kde se podle zadané váhy, výšky, věku, míry fyzické aktivity a pohlaví dozvíte, kolik kalorií máte denně přijmout pro hubnutí, udržení váhy nebo přibírání. Pokročilejší kalkulačky pak umí určit i přesný poměr živin, který by se měl objevit ve vaší stravě – tedy tuky, proteiny, vlákninu, bílkoviny, sacharidy a někdy i minerály.

Pokud tedy víte, kolik kalorií máte denně přijmout, dle vašeho cíle, pak si tyto kalorie a jejich živiny rozprostřete do jednotlivých jídel za den tak, abyste s posledním jídlem splnili svůj denní cíl. A kolik těch jídel bude? To upřímně nejvíce záleží opravdu na vás, vašem denním režimu a vaší potřebě.

Jednoduše, patříte mezi lidi, kteří jsou ráno hladoví jak vlci? Pak je bohatá snídaně namístě. Naopak, nejste žádné ranní ptáče a raději jíte až po polední? Pak dobrý oběd bude namístě. Co se týče večere, zapomeňte prosím na to, že po šesté večer se nejí. Máte jíst nejpozději dvě hodiny před spánkem. Pokud tedy chodíte spát v jedenáct, můžete si lehčí večeri dopřát i v devět večer. Samozřejmě vepřo, knedlo, zelo vám na večer moc neprospěje. Je potřeba zařadit selský rozum. Dáte-li si ho ale na oběd, pak tento pokrm přes den můžete spálit jak nic. Uvědomte si ale, že například banán má stejně kalorií a cukru ráno, tak večer. Je to tedy mýtus, že večer se z něj přibírá více. Jde o to, že půjdete brzy spát, spalování se trochu zpomalí, a tak si toho tělo může více uložit. Ale také nemusí, pokud se stravujete vyváženě a sportujete pravidelně.

Pod porci méně jak 3x za den se nedoporučuje jít, ale není pravdou, že musíte jíst 5–6x denně. Někdo se rád nají 3x za den, většinou jde o snídani, oběd a večeři. Jiný zase potřebuje jíst co dvě hodiny a spíše menší porce. Poslouchejte své tělo a udělejte mu ten nejlepší režim na míru, dle vašich individuálních potřeb. Ať už to bude jídlo každou hodinu, nebo jen několikrát za den, pravidlem zůstává to, že NESMÍTE HLADOVĚT. Pokud pocítujete hlad, vaše tělo už trpí. Nejlépe si načasujte stravu tak, aby k pocítění hladu nedošlo. A pokud nemáte čas na jídlo ve chvílích hladu, vezměte si alespoň hrst oříšků, mandarinku, nebo si do něčeho kousněte. Říká se, že toto „mezi pojídání“ je nejhorší, ale pravdou je, že tak tělo mnohdy alespoň částečně uspokojíte a až budete mít čas na opravdovou porci, možná toho sníte méně, než kdybyste si nic nedali. To proto, že hlad častokrát přechodíme. Nevšímáme si signálů těla, které vysílá a pocit hladu najednou zmizí. Pak následují dvě varianty. Buď už hlad nemáme, a tak do konce dne nic nejíme. Což zní skvěle, no ne? Alespoň zhubneme. Omyl – tělo si začne dělat zásoby na chvíle, jako jsou právě tyto. Druhá varianta je pak všem dobře známá – dostaneme tzv. vlčí hlad, kdy bychom pak nejraději snědli ledničku i se světlem. Zkrátka se přejíme všeho, co nám přijde do cesty a co uvidíme. Protože než naše tělo dostane signál, že je již nasyceno, bude to trvat mnohem déle než obvykle. Vlčí hlad je zkrátka náhlá potřeba sníst cokoliv, protože jsem vyhladovělý.

## DOPLŇKY STRAVY

Doplňky stravy jsou kapitolou, kterou někdo odsuzuje a jiný si ji chválí. Existují třeba zastánci low carb či keto stravování, což je postaveno na tom, že do těla dostáváte všechny potřebné látky z živé stravy. Tedy nekonzumujete žádné proteinové nápoje, nepojídáte spalovače v tabletkách a tak dále. Zkusme se na to podívat takto – samozřejmě nejlepší variantou je, abychom do těla dostali co nejvíce prospěšných živin, vitamínů a minerálů právě stravou. Ta by měla být co nejméně tepelně zpracována, nejlépe čerstvá. Tepelnou úpravou daná potravina ztrácí na své hodnotě a obsahuje minimální množství z původně obsažených vitamínů. Avšak proto, abychom do těla dostali denní dávku všech potřebných živin, bychom se některých potravin museli přejídat. Navíc, v dnešní době jsou i zelenina a ovoce stříkány chemickými přípravky, maso a vejce pocházejí z množírny a nezdravě chovaných zvířat, a mléko je spíše umělá látka, obsahující jen málo z cenných látek, na rozdíl od čerstvého mléka ze statku. Z toho důvodu není na škodu, abychom popřemýšleli nad nějakým pomocníčkem v podobě doplňků stravy. Tím samozřejmě nedoporučujeme nahradit plnohodnotné jídlo nějakým koktejlem z prášku. Mluvíme tady o vitamínech a minerálech, které si můžete dokoupit v lékárně. Často se jde o vitamín C, vitamíny skupiny B (tzv. B-komplex), vitamín D, vitamín E, hořčík, vápník,

mangan, zinek, měď, železo a jiné. Pořídíte je v tabletkách nebo jako šumivé nápoje. Neposlední novinkou uplynulých let je také kolagen. Ten se sice v těle přirozeně nachází, ale po 25. roku života se jeho tvorba výrazně snižuje. Milují ho dámy, protože podporuje pružnost pleti, zabraňuje tvorbě vrásek a stárnutí, má blahodárný vliv na vlasy, pleť a nehty. Avšak je důležitý naprosto pro každého, protože hlavně a primárně vyživuje naše klouby, kosti, svaly a šlachy. Pokud tedy s kolagenem začnete klidně již kolem třicítky, tělo vám na stáří poděkuje. Pokud máte ve své rodině seniory, je to vhodný dárek, který jim můžete pořídit. Právě pohybový aparát, který je celoživotně zatěžován, potřebuje kolagen jako sůl. Existuje několik typů kolagenu, proto se poraďte v lékárně, zda hledáte ten, co je více účinný – řekněme na krásu, nebo ten, který působí na pohybový aparát. Pokud kolagen nechcete užívat, pak jej naleznete třeba v aspiku, želé, v uzeninách a masu. To však potom nesouzní se zdravým životním stylem, protože byste se těchto věcí museli přejídat.

## PITNÝ REŽIM

Pitný režim málokdo dodržuje opravdu řádně. Ruku na srdce? Kolik toho denně vypijete? Proto, abychom věděli, kolik litrů denně vypít, si můžete zkusit vypočítat následující vzoreček:  $0,035 \times \text{VAŠE VÁHA}$ . Tak zjistíte přibližné množství tekutin, které máte za den vypít. Samozřejmě existují i přesnější online kalkulačky, kde zadáváte věk, váhu, pohlaví a další informace.

Všeobecně se doporučuje vypít 2–3 litry vody denně. Za pitný režim počítáme neslazenou a neperlivou vodu, popřípadě neslazené přírodní čaje. Vše ostatní, jako jsou ochucené minerálky, slazené džusy, alkohol nebo káva, do pitného režimu nepatří. Pokud pijete hodně kávy, dopřejte si ke každému šálku navíc sklenici vody, kterou nebudete počítat do pitného režimu. To z toho důvodu, že káva nás odvodňuje. Také pokud hodně sportujete, a tedy se potíte, je potřeba zvýšit příjem tekutin.

Pitný režim je základem zdraví člověka. Díky němu posílíte vaši imunitu a vyplavíte škodlivé látky z těla. Pokud málo pijete, vše zůstává uvnitř. Navíc je tělo dehydratováno a čím dál méně máte pocit žízně. Naopak, pokud pijete hodně, žízeň se dostavuje často. Je to jako v jídlu s pocitem hladu. Měli bychom pít, i když žízeň nemáme. Prostě si hlídat, že každou hodinu bychom měli udělat alespoň doušek.

Pokud jste oteklí a vodu zadržujete, opět ji z těla dostanete zase a jen vodou. Není pravda, že byste měli přestat pít, když máte v těle zadržovanou vodu. Musíte být jako řeka a neustále proudit. Tedy dodávat čerstvou a svěží vodu do těla a tím vyplavovat tu zatuchající a zadržovanou vodu ven. S pitným režimem tedy budete i často docházet na malou.

Pitným režimem také nastartujete správné fungování organismu, a to vám pomůže při hubnutí. Ne nadarmo se říká, že první kila, která jdou dolů, jsou voda. Je tomu tak proto, že většina lidí, co začne hubnout,



začne také správně jíst a hlídat si pitný režim. Voda je navíc prospěšná také na další aspekty, jako je zdravá a krásná pleť, nebo migrény a problémy s bolestí hlavy. Pokud jste často ospalí a pijete velké množství kávy, které neúčinkuje, zkuste více vody.

Samozřejmě je potřeba opatrnost. Tedy pokud za den nevy pijete ani jeden celý litr vody, nemůžete si říct, že od zítra budete dodržovat pitný režim a pít tři litry vody denně. Tím bychom si mohli odrovnat ledviny a tělu uškodit. Začínajte pomaličku, zvyšujte příjem tekutin postupně. Pomůže vám k tomu třeba sklenička vody na pracovním stole, kterou budete mít neustále na očích a každou hodinu ji vypijete. Nebo si pořídte pet lahev, kterou budete neustále nosit s sebou, abyste viděli, zda pijete a kolik toho pijete. Zdravý rozum nám velí, že hlavní složkou pitného režimu by měla být čistá pramenitá voda. Moderní zacházení s vodou, rozvody, armatury a znečištění bohužel způsobují, že se voda stává "mrtvou" a tak ztrácí svojí přirozenou vitalitu, samočisticí a antibakteriální vlastnosti. Tato voda, která ztratila bioenergii, se živým organismům daleko hůře vstřebává. Tím je tělo nucené využívat vlastní energetické zásoby, aby vodě vrátilo její biokvalitu a mohlo jí plně využít pro životně důležité životní funkce. To znamená, že imunitní systém organismu musí tuto škodu napravit, a to využitím energetických rezerv, což způsobuje, že jsme často unavení a náchylní na nemoci. Řešením je tzv. informovaná voda. Proces informování pomáhá vrátit vodě bioenergii a vibraci vody do jejího přirozeného (živého) stavu. Ale co to vlastně informovaná voda je? Je to voda se zakódovanými, pečlivě vybranými soubory informací (pozitivních vibrací), jako například mantry, melodie, citáty, modlitby, světlo, čísla, barvy apod., které se navzájem ovlivňují a podílejí se na vytváření úplné harmonie. Informovaná voda pomáhá organismu získat zpět jeho přirozenou rovnováhu a tím pomáhá zlepšit tělesný i duševní výkon. Molekuly vody bez vitality se shlukují do tzv. klastrů, které nejsou schopny projít buněčnou membránou. Buňky začnou trpět nedostatkem vody a nejsou schopny se čistit. Výsledkem je nerovnováha organismu způsobující únavu a snížení výkonu. Při procesu informování dochází k narovnání vychýlených molekulových vazeb, voda začne tvořit pravidelné krystaly a přestává se shlukovat. Tím získává strukturu přirozenou pro hydrataci, proniká do buňky bez problému a může plně konat svou čistící funkci a odvádět z těla toxické látky. Nezáleží tedy jen na kvantitě, ale především kvalitě vypité vody. Informovaná voda je pro většinu lidí navíc jemnější a chutnější proto ji mohou pít i lidé, pro které je běžná voda "těžká do žaludku". Nemohou si ji vynachválit nejen sportovci, ale i lidé, na které jsou kladeny velké nároky. Informovaná voda vzniká tzv. TP technologií T technologie je kombinací několika vědeckých procesů, při kterých dochází k ovlivnění sítě navzájem spojených molekul v různých materiálech (voda, sklo, plast, kov a další) prostřednictvím informací nebo kódu. Díky přesné aplikaci TP technologie je možné vybrat, zesílit a vytisknout konkrétní energetické informace (vibrace) k jakémukoli předmětu. Informace jsou vytištěné v číslech, kde každé číslo obsahuje stovky skupin informací. Konečným výsledkem je kombinace důkladně vybraných souborů informací umožňující zvýšení tzv. informačně energetického potenciálu člověka. TP technologie byla vyvinuta týmem světových vynálezců, kteří během 30 let vývoje a inovací této technologie obdrželi více než 90 mezinárodních ocenění a uznání.



## ŽIVOT V POHYBU

### JAK SPORTOVAT, POKUD NEJSEM SPORTOVEC?

Pokud nejste sportovec a nevíte, jak začít, začněte zlehka. To je asi nejmoudřejší rada, jakou můžete dostat. Všude se píše, že bychom měli 3–4x týdně sportovat, ale není to pravidlem. Pokud jste doposud po práci ulehli na gauč a pustili si televizi, bude vám z počátku stačit zařadit několikrát do týdne například obyčejnou procházku na 30 minut denně.

Tím, že to nepřeženete, nejspíš u pohybu i zůstanete. Pokud ze dne na den začnete tvrdě dřít v posilovně, pak se nejspíš stihnete vyčerpat ještě dřív, než s nějakým pravidelným pohybem začnete. Nebude to tak mít dlouhého trvání a vy se vrátíte k vašemu gauči.

### CO KDYŽ CHCI HUBNOUT?

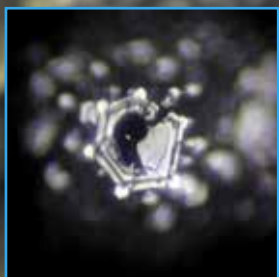
Pokud chcete zhubnout nějaké to kilo navíc, pak nejspíš obyčejná procházka nebude jediným zdrojem fyzické aktivity. Můžete si vybrat z mnoha způsobů, jak cvičit. Hlavní je dodržet pravidelnost, tedy 3–4x týdně, pokud opravdu chcete spalovat. Také se zaměřte na to, jaký druh cvičení budete provádět. Pamatujte na to, že se hubne komplexně, tedy nikdy ne jen z jedné části těla. Posilování ale asi nebude vaším záměrem. Rozhodnete-li se chodit do fitness centra, pak by měly vaše kroky mířit do cardio sekce, kde díky pohybu budete opravdu spalovat tuky. Jedná se o běžecké pásy, stepper, jezdící schody, kolo / rotoped a jiné přístroje, kde se opravdu hýbete. Tu a tam si k tomu zaposilovat není na škodu, jelikož tak udržujete tělo v rovnováze. Nemusíte se bát, že byste nehubli proto, že tak nabíráte svaly. Vybudovat si svalstvo a přibrat na svalech stojí mnohem více času a úsilí než zhubnout kilogram tuku. Proto se nikdy nesmějte těm, kteří chtějí přibrat a říkají, že je to dřina. Ano, je to dřina. Hubnout je dřina hlavně po psychické stránce, kde bojujeme s pevnou vůlí, depresi, motivací, s disciplínou a leností. Pokud toto překonáme, pak v kombinaci se zdravou stravou a pohybem zhubne opravdu každý.

### JAK BUDOVAL SVALY?

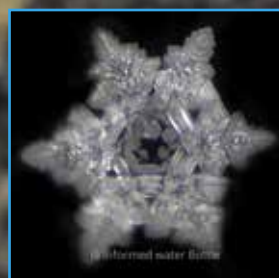
Svaly se budují postupně a pomalu. Zapomeňte na nějaké rychlé řešení, kdy si budete něco píchat nebo brát hormony přeplněné tabletky. Určitě existují podpůrné přípravky s proteinem a vlákninou, které si dopřát můžete, ale základem pro tvorbu svalů je pohyb. Nejdříve se musíte zbavit přebytečného tuku, pokud jej máte. No a pak už jen posilovat a posilovat. Také hleďte na to, jak u cvičení dýcháte. Nejde o kvantitu, ale o kvalitu provedených cviků. Budovat si svaly jde i s vlastní vahou těla a nepotřebujete k tomu 150 kg na nějakém přístroji. Avšak právě posilovna je místo, kde se svaly budují velmi dobře a dané přístroje pomáhají trénovat určitý sval či část těla, na kterou se chcete zaměřit. Důležitá je i strava, pokud chcete nabrat svalovou hmotu. Určitě nesmíte hladovět. Pozor ale na to, že mnoho lidí se domnívá, že může jíst cokoliv. Ani kulturisté se nepřejídají sladkostmi a fastfoody proto, aby přibrali. Naopak, často dodržují přísný jídelníček, kde je vše v poměru. Nesprávné tuky a rychlé cukry nejsou řešením pro přibírání. Alespoň ne pro takové, které by budovalo svalstvo.

# LÁHEV

kte rá vás naučí milovat vodu



*Struktura ledu z vody  
před nalitím do i9 láhve*



*Krystal vody po nalití  
do i9 láhve*

## “přes 90 světových ocenění...”

“Slovinský Tesla” jak je často vědec Vili Poznik (87let) nazýván, ve svých laboratořích v Celje už přes 50 let vyvíjí produkty na harmonizaci vody, stravy, vzduchu a mnoho dalších. Za tuto dobu získal přes 90 světových ocenění vč. Zlatého glóbu na největší americké výstavě vynálezů INPEX (Pittsburgh). Jeho unikátní **TP technologie** pracuje s vibracemi/informacemi, které dokáže měřit, přenášet a ve velkém množství vtisknout do různých médií. Výsledkem jsou produkty určené doslova na **PODPORU ŽIVOTA**, které vrací do rovnováhy naše těla vystavená negativním vlivům 21.století (stres, elektrosmog, nekvalitní voda, nízká vitalita potravin).

**Při zadání kupónu RODINA získáte slevu 10%  
na všechny produkty (do 31.12.2020).**

Mezi produkty TP technologie patří např. energetická podložka na jídlo, ochranné štítky na mobil nebo harmonizaci protoru a především **Informovaná i9 láhev** pro revitalizaci pitné vody. Díky V. Poznikovi a skleněné i9 láhvi můžeme pít doslova na každém kroku vodu lahodné chuti s bioenergií na úrovni přírodního zdroje (studánka, horský pramen). Voda z i9 láhve dodává energii, vitalitu, zlepšuje pitný režim. i9 je láhev, která Vás naučí MILOVAT VODU...

VITAORA s.r.o.,  
distributor produktů POZNIK  
pro Českou republiku,  
Na Pátku 122, 33701 Rokycany  
[www.vitaora.cz](http://www.vitaora.cz)

  
**VITAORA**  
Harmony Life

## CHCI SE JEN UDRŽET VE FORMĚ PRO SVÉ ZDRAVÍ, CO PAK?

Pro udržení se ve formě, nebo udržení stejné tělesné váhy, se doporučuje fyzická aktivita 2–3x týdně. Pokud jste dříve hublí nebo nabírali a sportovali jste více, je vhodné i střídání druhů fyzické aktivity. To z toho důvodu, že tělo si velmi rychle zvyká na určitou aktivitu a svaly mají paměť. Proto, když jste s hubnutím začínali, nejspíš to šlo rychleji, jak na začátku. Tělo je potřeba neustále překvapovat. Nikoliv šokovat. Nemusíte mu chystat náročné a vyčerpávající tréninky proto, abyste zůstali v kondici. Je potřeba ale měnit druh aktivity – jednou si zajdete na zumbu, která je energická, jindy na pomalejší pilates, kde však trénujete core (hluboké vnitřní svalstvo).

## NEZAPOMÍNEJME NA SVOU OBRANYSCHOPNOST

### JAK NA IMUNITU?

Téma imunita je záměrně zodpovězeno až na konci tohoto článku. To proto, že imunitu tvoří právě zdravý životní styl a vše, jak ji budovat, bylo zodpovězeno v předchozích bodech. Jde o vyváženou, pestrou, zdravou a čerstvou stravu. Dále jde o pravidelný pohyb a fyzickou aktivitu, kterou tělo potřebuje. Také jde o potravinové doplňky, kterými tělu doplníme vitamíny, minerály, živiny a prvky, které potřebuje a nelze jejich množství dosáhnout jen potravou. Jde o mentální zdraví a pohodu, protože stres nabourává naši přirozenou obranyschopnost. A jde také o naše přesvědčení, že zdraví jsme a nemoci se o nás nepokusí nebo neuspějí.

### STŘEVA JSOU DŮLEŽITÁ

Pamatujte hlavně na svá střeva a zdravou střevní mikroflóru. Je potřeba je udržovat v kondici, protože právě ve střevech se odehrává velká část naší imunity. Doprávejte si tedy zdravou a lehce zpracovatelnou stravu a hýbejte se. Správný poměr pohybu a vlákniny ve stravě má za následek také zdravé vyprazdňování se. A vyhýbejte se stresu. Věděli jste, že když jste ve stresu dlouhodobě, tak bakterie, které jsou přirozené a normální pro střevní mikroflóru, putují močovou trubicí do močového měchýře? A tam už pro ně není přirozené prostředí, a proto způsobují zánět močového měchýře. Ano, až takový vliv má stres na naši imunitu a její správné fungování.

### EXISTUJÍ OZDRAVNÉ RITUÁLY?

Ano, určitě existují rituály, chcete-li praktiky, které podporují imunitní systém člověka. Kromě zdravé kuchyně a pohybové aktivity jsou to například návštěva wellness center, lázně, masáže, akupunktura, otužování se, ledové koupele, saunování, jóga, pobyt v chladu a další.

Veškeré tyto převážně wellness procedury nezkoušejte doma, nýbrž navštivte lázně či wellness centrum. Tam vám vše nastaví na míru a vysvětlí. Například pobyt v ledové koupeli s ledem určitě nebude na hodinu. Otužovat se musíte začít postupně. Stejně tak ne každá lázeňská procedura vám může pomoci – vždy záleží na tom, jaký je váš zdravotní stav.

Avšak dovolit si regeneraci, odpočinek, něco navíc, to znamená odpočinout si a pomoci tak své imunitě. Nejen, že budete mít více energie a vaše tělo vám bude děkovat, také načerpáte sílu po psychické stránce.

V rámci ozdravných rituálů existuje však jeden nejvýznamnější, na který většina z nás zapomíná. Je to dostatečný spánek. Pokud si tělo neodpočine, nestihá správně regenerovat a pracovat tak,

jak má. Doporučených je 7–8 hodin spánku denně. To však ne každý naspí, a tak se zaměřte hlavně na kvalitu spánku. Můžete spát například jen 5–6 hodin, ale spíte v naprosté tmě a tichu. Jen tak si dopřejete tu nejlepší regeneraci pro tělo i mysl.

## NEZAPOMÍNEJTE NA ÚKLID

Samozřejmě v dnešní covidové době musíme více než kdy jindy řešit úklid, abychom měli doma bezpečné prostředí. Velkým hitem posledních let jsou automatické vysavače, které odstraňují nečistoty na základě zvoleného programu, pomocí podtlaku. Zatímco člověk při vysávání kontroluje čistotu podlahy jen od oka, robotické vysavače na to jdou mnohem vědecktěji a jsou opatřeny speciálními optickými snímači prachu, které vidí více. Věděli jste například, že právě tento typ vysavače nasadila americká vláda během záchranných prací po teroristických útocích na Světové obchodní centrum v roce 2001? Robot rovněž mapoval zamořené prostory po havárii japonské elektrárny Fukušima v roce 2011. Poradí si tedy s mnohým a výhodou je velká úspora času a pravidelnost úklidu, jelikož je můžete nastavit tak, aby robot uklízel ve vaší nepřítomnosti. Funkcí odloženého úklidu disponují dražší modely. Některé lze nastavit manuálně, přímo na robotovi. Pro milovníky moderních technologií existují modely, které se ovládají pomocí mobilní aplikace. Nevýhodou je menší velikost odpadního prostoru. S tím už si ovšem dobré vysavače umějí poradit. Největší novinkou totiž je, že si můžete pořídit i model s funkcí automatického vysávání sběrného koše. To vám umožní zapomenout na vysávání na celé týdny. Jednorázový sáček na nečistoty uvnitř čistící stanice pojme až 30 sběrných košů robota. Jeho praktické zpracování znemožňuje únik prachu a nečistot zpět do okolí. Jakmile je čas sáček vyměnit, indikátor na stanici vás upozorní. Tuto funkci nejvíce ocení majitelé domácích mazlíčků, kteří měli problém s tím, že se nádoba brzy zaplnila psími chlupy a nečistotami a robot pak nedokončil čistící cyklus. To už v tuto chvíli je jen historií.

## ZÁVĚREM

Zdravý životní styl je komplex několika směrů, kterých bychom se měli držet. Jde o zdravé stravování, aktivní život, správně nastavenou mysl a vědomé pečování o sebe samotného, čímž podpořím i vlastní imunitní systém. Zpravidla se praktikuje styl 80/20 tak, aby zdravý styl života byl udržitelný opravdu na celé žití. Jde tedy o to, že z 80 procent žijeme zdravě, dostatečně se hýbeme a spíme, jíme zdravě a staráme se o své tělo a mysl. A pak je tady těch zbylých 20 procent. Nemusíte je nutně využít, ale je to prostor pro dortík, fastfood, pizzu, alkohol, ponocování a nějaký ten večírek. Jsme jen lidé a trestat se za to, že si občas povyrazíme nebo zamlsáme, nemá žádný smysl. Není nic jako nový začátek od pondělí. Je jen den, kdy došlo na našich dvacet. Hlavní je, že převážně jedeme na osmdesát, no ne?





# Z velikosti XXL na S

## Příběh paní Petry Fürbachové: O cestě za štíhlým a zdravým tělem.

JSEM ZDRAVOTNÍ SESTRA, MOMENTÁLNĚ NA MATEŘSKÉ DOVOLENÉ S MALÝM SYNEM. AČKOLI JSEM V PRÁCI PEČOVALA O JINÉ LIDI, SAMA NA SEBE JSEM V PRŮBĚHU LET ZAČALA TAK TROCHU ZAPOMÍNAT. PAK JSEM OTĚHOTNĚLA, COŽ PŘISPĚLO K DALŠÍMU NÁRŮSTU HMOTNOSTI: PŘI VÝŠCE 158 CENTIMETRŮ JSEM VÁŽILA 112 KILOGRAMŮ. PŘI POHLEDU DO ZRCADLA SE MI CHTĚLO BREČET. OBLÉKALA JSEM PÁNSKÁ TRIČKA VELIKOSTI XXL A NEVYŠLA JSEM SCHODY DO PRVNÍHO PATRA. TRPĚLA JSEM BOLESTMI ZAD, OTÉKALY MI KOTNÍKY, TRÁPILY MĚ POCITY MĚNĚCENNOSTI. PRAKTICKÁ LÉKAŘKA MĚ CHTĚLA POSLAT NA BANDÁŽ ŽALUDKU. DOST JSEM SE ZA SEBE STYDĚLA. VĚDĚLA JSEM, ŽE MUSÍM ZAČÍT JEDNAT. KDYŽ BYLO MÉMU SYNOVI OSM MĚSÍCŮ, ROZHODLA JSEM SE, ŽE BUDE MÍT SICE UŽ STARŠÍ, ALE NIKOLI OBÉZNÍ MAMINKU. TO BYL POČÁTEČNÍ IMPULZ, KTERÝ MĚ PŘIMĚL KE ZMĚNĚ.

**Z**aujal mě článek v časopise, ve kterém se psalo o programu Metabolic Balance, Tak jsem si sjednala schůzku s poradcem. Pak už bylo rozhodnutí jasné: jdu do toho! Začala jsem se stravovat podle jídelníčku vyhotoveného na základě laboratorního rozboru krve a dalších vyšetření. Dostala jsem seznam potravin, které jsou pro mě vhodné: kvalitní bílkoviny, zelenina, ovoce, zdravé oleje a jako příloha žitný chléb. Jednoduchá jídla podle mého osobního plánu mi zachutnala a mému tělu dělala dobře. Stravování podle Metabolic Balance mě prostě chytlo. Líbilo se mi taky, že mě nikdo nenutil hned od začátku sportovat. To bych rozhodně nevládla. Za tři měsíce bylo rázem fuč 25 kilo. Začala jsem mít chuť se více hýbat a chodit: bez procházek s kočárkem to totiž stejně ani nešlo. Procházky mě bavily natolik, že se k nim brzy přidalo i běhání. A to nejen s kočárkem, ale i bez něj. Dnes už bez zadýchání uběhnu 4 km a jsem na sebe pyšná! K běhání jsem posléze přidala i kruhový trénink. Chci totiž nejen hubnout, ale i zpevňovat své tělo. Dnes váha ukazuje 65 kilogramů. Od vysněné hmotnosti mě dělí ještě tři. Stále se držím plánu a nedělá mi to problém. Jím třikrát denně, mezi jídly dodržuji přestávky minimálně pět hodin a ke každému jídlu volím jinou bílkovinu. Občas si ale i zahřeším, nejsem stroj! A mých milovaných švestkových knedlíků se rozhodně vzdávám nehodlám.

Co mě překvapilo asi nejvíc, byl obrovský posun v mém osobním životě. A to jak z hlediska každodenního života, tak i interakce s dalšími lidmi. Začalo to na dětském hřišti, kde jsem mohla se synem dovádět, jak se mi zachtělo: byla jsem zkrátka mrštnější a pružnější. Skvělým zážitkem byla i rodinná dovolená u moře. Konečně jsem si totiž mohla obléci šatičky a cítit se opět jako žena. Těší mě rovněž, když mi můj manžel říká, že mi to sluší. On mi byl a je obrovskou oporou na cestě za zdravím a štíhlou postavou. To je pro mne nesmírně důležité. Podporu jsem ale našla

i u dalších členů rodiny a u přátel i známých. Mnoho z nich mi říká, že jsem pro ně inspirací. Vždycky mě podrží skupinka na Facebooku: Metabolic Balance – rady, recepty, podpora..., Zde čerpám inspiraci, motivaci a naopak sama sdílím své zkušenosti.

Tím nejdůležitějším ale zůstává fakt, že se mi vylepšila nejen postava, ale především zdraví. Vrátila se mi i celková radost ze života. Je krásné cítit se dobře, zdravě a fit, být plná energie. Jsem šťastná a vyrovnaná. Ve svých 41 letech jsem si splnila své sny, ve které už jsem pomalu ani nedoufala: mám milující rodinu a cítím se skvěle ve svém těle. Nejnovějším splněným snem je i to, že jsem se sama stala poradcem Metabolic Balance. Můžu tak předávat své zkušenosti těm, kteří mají cestu ke zdravějšímu a krásnějšímu já ještě před sebou. Sama moc dobře vím, jak je taková podpora důležitá.

[www.metabolic-balance.cz](http://www.metabolic-balance.cz)



# 13 NEČEKANÝCH KLÍČŮ

K ÚSPĚŠNÉMU ROKU

“KDOKOLI, KDO SE NESTYDÍ ZA TO, KÝM BYL  
PŘED ROKEM, SE PATRNĚ DOSTATEČNĚ NEUČÍ.”  
– ALAIN DE BOTTON, BRITSKÝ FILOZOF

2021



Vstoupili jsme do roku, od kterého snad všichni očekáváme, že bude lepší než ten předchozí. Co to v realu znamená? Práce je snad ještě víc, energie o to méně.

Stoupá pocit viny, že jste zase necvičili a nepřečtené knížky se vrší na nočním stolku. Ke změně nevede předsevzetí ani opravdu zarputilé rozhodnutí.

K úspěchu vedou nečekaně prosté a zato každodenní kroky, které můžete začít dělat hned teď.

Nezáleží na tom, jak velký úspěch zažijete. Záleží jen na tom, zda vůbec. Co můžete udělat pro sebe a úspěšnější rok vy poradí psychoterapeutka a lektorka Mgr. Alžběta Protivanská.

## VSTÁVEJTE BRZY A VŽDY STEJNĚ

1.

Při pátečním pohledu na pracovní týden, který je právě za vámi, mnoho lidí povzdechne. Zase jste nestihli jít na jógu, opět nedošlo na zavolání dlouholetému kamarádovi. Snadno se dostaví pocit, že život až příliš rychle uniká mezi prsty. Ztracené chvíle se snažíte nahnat víkendovou prací nebo utopíte pocitu viny před televizní obrazovkou.

Čas je tím nejcennějším platidlem, které máme. Utrácíme ho neustále a už se nikdy nedá vydělat zpět.

Jestliže si vezmete zpátky svůj čas, berete si zpět svůj život.

Jisté je, že se nedá čekat na chvíli, až na něco budete mít chuť. Je snadnější sám sebe přivést činností k dobrému pocitu než dostatečně silným dobrým pocitem k činnosti. Váš mozek vždy zvolí cestu zvyku, takže od něj rozhodně nečekejte, že začne najednou nadšeně chodit do posilovny nebo jíst zeleninu.

Kouzelné na tom je, že přesně tuhle jeho možnost můžete skvěle využít. Naučte svůj mozek to nejcennější v životě – když se pro něco opravdu rozhodnu, tak se to taky stane.

Vstávejte každý den ve stejnou brzkou hodinu. A neodkládejte budík. Malé každodenní vítězství nad sebou ponese brzy své ovoce. Budete mít celkově lepší náladu a lépe se vám bude zapojovat vůle. Klesne pocit únavy a celé vaše tělo pocítí nový příval vitality.

## JEZTE ZDRAVĚ A SPRÁVNĚ

2.

Zdravá výživa je základ toho, abyste se cítili v pohodě a vyrovnaně. Tak jako spánek vyžaduje pravidelný rytmus, vyžaduje ho i jídlo. Volte správné potraviny a jezte je ve správném čase.

Uvidíte, jak se budete cítit mnohem lépe. Sladká bomba vás sice na chvíli zasytí, ale nedodá vám potřebnou energii a s pocitem těžkého žaludku už se stěží odhodláte jít večer běhat, nebo si zahrát volejbal.

## POSILUJTE TĚLO I MYSL – CVIČTE JÓGU

3.

Slovo jóga vychází ze sanskrtu od kořene „judž“, což znamená spojovat. Je to spojení nejen se sebou samým, ale i se vším okolo do původní jednoty. Jóga je nejstarší systém cvičení rozvoje lidského těla i ducha. Zatímco v Indii, zemi svého původu, je jóga meditační filozofií, my, lidé ze Západu, v ní vidíme hlavně fyzický pohyb. Přitom jóga toho umí tolik: zlepšuje kondici, protáhne a posílí svaly, dostane tělo do vytoužených křivek, působí antidepresivně, vytváří úsměv na tváři a pomáhá vnitřní spokojenosti. A má ještě jedno plus – jejím smyslem je nepoměřovat se s ostatními. Během cvičení jde jen o vás, o vaše tělo a duši. Cvičí se skrze takzvané jógové ásany, což jsou pozice, které člověk zaujímá.



*Vstávejte každý den  
ve stejnou brzkou hodinu.  
A neodkládejte budík.*

4.

## HÝBEJTE SE

Všeobecně se předpokládá, že pokud budete dodržovat vyváženou stravu, pohyb, ale i čas na odpočinek, jste na zaručené cestě ke zdravému tělu a spokojenosti. Nehrozí zde nadváha, ani psychická únava.

Pokud nejste sportovní nadšenci, ani vás nikdo nedostane do posilovny, za pohyb se počítají také procházky, výšlapy, plavání či jízda na kole, nebo kolečkových bruslích. Pohyb je však potřebný. Jak pro tělo, tak pro mysl. Fyzická námaha uvolňuje do těla endorfiny – hormony štěstí. Nejenže si tedy udržíte kondici a váhu, ale také odplavíte stres a zregenerujete unavenou mysl od všedních starostí.

5.

## PEČUJTE O NEJCENNĚJŠÍCH 15 MINUT DNE

Jak se probouzíte, noří se váš mozek z pomalejších spánkových vln postupně do rychlejšího vědomého pásma. Potupně z podvědomé říše snů do každodenního kolečka nekonečného víru myšlenek.

Prvních patnáct minut dne je jako most mezi podvědomou myslí a probuzeným stavem. O nevýslovné síle podvědomé mysli jste už určitě slyšeli. Takhle se s ní můžete naučit přímo komunikovat. Hned po probuzení vypijte sklenici vody. Voda vám nejen pročistí trávicí systém, ale také dá vašemu mozku signál, že začíná váš každodenní rituál.

Sedněte si a pět minut se soustřeďte jen na svůj dech. Na to, jak se s nádechem zvedá břicho nebo dech jemně šimrá nad horním rtem. Pozorujte, jak s výdechem dech z těla přirozeně odchází.

# Hormonální jógová terapie

*Nastolte si vnitřní rovnováhu díky ucelené sestavě cviků a vlastnímu dechu, díky sobě samé*

*Možná, že teď sedíte v čekárně u svého lékaře a vaše tělo i mysl se z různých důvodů necítí dobře. Vždyť někoho zneklidňuje být jen představa bílého pláště. Jste nesvá, netrpělivá, neklidná. Myšlenky splývají, minuta trvá věčnost. A třeba ani nemusíte sedět u doktora, nemáte ani žádný pádný důvod, nicméně z rovnováhy vás bez problémů vyvede kdeco. Poměrně často stojí za zbytečným stresem a polámanou psychikou naše vlastní hormony. Lépe řečeno – jejich nerovnováha.*

Když nejsou v pořádku hormony, trpí časem duše i tělo, a to se odráží v mnoha oblastech bytí. Svě o tom ví i Karolína, která podobně jako tisíce jiných žen absolvovala víkendový seminář hormonální jógové terapie u uznávané lektorky Šárky Simonidesové. Přihlásila se na něj poté, co se odmítla smířit s lékařským závěrem, který odhalil nejen **sníženou funkci štítné žlázy**, a hledala ještě jinou, přírodní cestu ke svému zdravějšímu a vyrovnanějšímu já.

*Byla jsem čerstvě zamilovaná, měli mi lítat motýli v břiše, ale místo toho jsem jen seděla na chodníku a plakala. Nevěděla jsem, proč tam sedím, ale docházelo mi, že něco není dobře. Do toho jsem byla pořád nervózní a hodně unavená. Krevní testy ukázaly sníženou funkci štítné žlázy, takže hormony.*



## ***Svým dechem spouštíte samoozdravné procesy v těle***

Kurzy hormonální jógové terapie absolvují u Šárky Simonidesové ženy, které mají různé **ženské či gynekologické problémy, často potíže s otěhotněním, trápí je vleklé a nepříjemné symptomy spojené s menopauzou** jako návaly, nespavost, suchost vagíny i pokožky nebo pokleslé pánevní dno. Pravidelným cvičením se mnohým upraví menstruace, stabilizuje hladina hormonů, lépe snášejí PMS, méně se stresují, mají klidnější mysl a cítí se žensky, vyrovnaně, bez lubrikačního gelu a intimky. Karolína si po pravidelném cvičení doma chválí i pružné tělo, zvýšení nejen sexuální touhy, ale i toho, že konečně žije naplno.



*Dříve jsem se třepala z toho, že na mě zase někdo v práci křičí, protože jsem jako hloupá úřednice špatně zařídila státní systém. Teď mě mohli leda tak škrábat na zádech, bylo mi to jedno. Zjištění, že zvládám stresové situace levou zadní, mě nutilo cvičit dál. Navíc jsem zhubla a mám větší chuť na sex.*

S hormonální jógou můžete začít kdykoli, i bez předchozích zkušeností. Sestavu tvoří speciální jógové dechové techniky, které v kombinaci s cíleným pohybem a nasměrovanou myšlenkou masírují orgány a žlázy s vnitřní sekrecí, jimž věnujete při daném cviku pozornost. Hormonální jógová terapie pomáhá ženám různého věku, nicméně u některých, zejména závažných onemocnění ji praktikovat nelze, ale to s vámi lektorka Šárka vždy s předstihem probere.

## ***Třicet minut, pěkně doma, podle času i nálady***

Celou sestavu vymyslela brazilská psycholožka a jogínka Dinah Rodrigues, u níž Šárka Simonidesová celý koncept studovala. Sestavu, kterou Šárka účastnicím semináře předá, poté cvičí ženy doma, podle svého času i nálady, a zabere kolem třiceti minut i se zahřátím. Jde o cvičení, které při dodržení pravidelnosti přináší výsledky. Existuje také **sestava pro muže nebo diabetiky**, u kterých jsou výsledky měřitelné po pár dnech. Výsledky jsou podloženy jednak studii, jednak referencemi českých žen.

Pokud vás hormonální jógová terapie oslovila a ráda byste se dozvěděla více, podívejte se na **[www.svethormonalnijogy.cz](http://www.svethormonalnijogy.cz)**, kde je spousta informací, článků a také možnost přihlásit se na semináře.



Pak vezměte papír a tužku a napište pár slov o tom, co je pro vás daný den opravdu důležité. Nemyslím tím, že musíte na nákup a vyzvednout děti ze školy.

Jak se chcete cítit?

Co je pro vás opravdu prioritou?

Jaká nálada má váš den doprovázet?

Pište o tom, že vaším záměrem je zůstat klidným a otevřeným člověkem. Pište o tom, že tento den bude mít smysl a přinese opravdu dobrý pocit. Psychologie tomu říká priming. Připravit si mysl ráno na to, jak se chcete cítit během dne, může být tím nejcennějším návykem života.

6.

### ELIMINUJTE COKOLI, CO KRADE VAŠI POZORNOST

V nekonečné záplavě informací z televize, internetu a obrazovek telefonů je čím dál těžší poznat, co je opravdu důležité. Mozek už nezdá oddělit zrno od plev, signál od šumu.

Jakmile poleví vaše pozornost, jste okamžitě náchylnější k nakupování nechtěných věcí. Problém je, že čas plné pozornosti se neustále zkracuje. Mnoho lidí dnes udrží soustředění jen pouhých pár minut, ne-li vteřin. Dlouhé hodiny u obrazovky kradou vaši pozornost, čas a často i peníze. Nakonec jste více unavení, než když jste k telefonu nebo počítači usedali.

Začněte se vědomě rozhodovat o tom, co může do vašeho světa. Odhlaste všechny ty reklamní maily, které stejně nečtete. Určete časy nebo místnosti, do kterých nesmí telefon. Zprávy nebo maily otevírejte jen, když je opravdu chcete vyřídit.

Když začnete regulovat tok informací, dáte svému mozku zcela nový prostor. Poděkuje vám za to novými a svěžími nápady.

7.

### URČETE SI PRIORITY

Tak, jako je snadné ztratit se v záplavě dat, je stejně jednoduché ztratit se ve vlastních myšlenkách. Jen to chvíli pozorujte.

Bylo by dobré zhubnout a určitě víc cvičit. Málo čtu. Už dlouho jsem nezavolala kamarádce. Nepotřebuji nové oblečení? A jak to myslel šéf dnes na poradě?

Váš vnější svět je odrazem vašeho vnitřního světa.

Pokud vás neposlouchá vlastní hlava, život to bude dělat podobně. Pomáhá si uvědomit, že součástí života je jen to, co je součástí každého dne.

Když se podíváte na životy opravdu úspěšných lidí, kteří v životě něco vytvořili, najdete překvapivou jednoduchost.

- Pravidelné jídlo
- Každodenní pohyb
- Meditace
- Odpočinek a šlofiky
- Vzdělávání a knihy

Začněte od těch nejjednodušších věcí v životě a věnujte veškerou svou kapacitu k tomu, aby fungovaly opravdu dobře. Brzy ucítíte na vlastní kůži, jak se z jednoho zázračného dne stává zázračný život naplněný dobrým pocitem a vnitřním klidem.

8.

### KAŽDÝ DEN UDĚLEJTE NĚCO ODVÁŽNÉHO

Nejsem velkým příznivcem překračování hranic komfortní zóny. Zavání to nepříjemným pocitem a nutností sám sebe překonávat. Tím nejlepším, co můžete udělat, je komfortní zónu každý den nafukovat.

Lidská bytost je nejšťastnější, když se věnuje něčemu, co jemně

přesahuje její dosavadní možnosti a dovednosti, ale zároveň si věří, že to zvládne. Nejlepší pocit přichází, když maličko překonáváme sami sebe. Mozek touží po potravě v podobě nových informací, ale hlavně po nových zkušenostech.

Když jen čerpáme informace, nikdy nedojde na jejich praktické uplatnění. K tomu potřebujeme odvahu.

Odvážným krokem může být pro někoho třeba konečně se objednat k zubaři. Pro jiného ozvat se starému kamarádovi. Anebo taky oslovit někoho sympatického v tramvaji.

Trénujte svůj "odvážný sval" a brzy si všimnete, že se světem pohybujete s neuvěřitelnou lehkostí. Stane se totiž to nejpodstatnější – budete mít odvahu být jednoduše sami sebou. Největší odvahou je nemuset být s různými lidmi odlišným člověkem, ale stále sám sebou.

9.

### PEČUJTE O SVOJI ŽIVOU SÍŤ

Sociální sítě a s nimi tisíce přátel, sledujících a fanoušků probudily pocit, že je tak velká sociální bublina úplně normální. Vzniká dojem, že nás musí vidět a pochválit opravdu velké publikum, aby

to stálo za to.

Často si mezitím ani nevšimneme, že skutečně živá přátelství skomírají. Autoři palečků a srdíček u vašich fotek vám nepřinesou pomeranče a sprej do nosu, až vás přepadne chřipka. Skuteční přátelé ano.

V sociálně psychologických výzkumech se ukázalo, že je reálně možné se v životě v jednu chvíli kvalitně starat maximálně o 3 až 5 vztahů. Na víc zkrátka není čas a energie.

Opravdu přátelské vztahy vytvářejí bezpečnou síť podpory a jistoty v životě. Jsou to vztahy, u kterých se neptáme, co z nich můžeme získat. Naopak se ptáme, co jim můžeme přinést, aby se cítily přesně tak, jako se toužíme cítit my sami.

10.

### PRACUJTE SE SVÝM PODVĚDOMÍM

Podvědomí a jeho hluboko uložené vzorce myšlení a reagování jsou ve skutečnosti pány našeho života. Neuropsychologie už nám dnes ukazuje, že většina rozhodnutí je hotova ještě před tím, než si je opravdu uvědomíme. Na druhou stranu máme tu úžasnou možnost sílu podvědomí využívat pro sebe.

O takových vzorcích jste možná slyšeli také jako o hlubokých vnitřních přesvědčeních nebo vnitřních programech. Je dobré vyjít z toho, že je máme všichni, a ještě k tomu v každické oblasti toho, co každodenně žijeme. Jestliže se v některé oblasti nedaří, je ten pravý čas se ptát, co si o tom myslí vaše podvědomí.

Nástrojů, jak to udělat, máme hned několik. Vyškolený hypnoterapeut může pomoci odhalit některé hluboce uložené pravdy a také vám pomůže je změnit. Zkusit můžete také každé ráno jako první sednout k papíru a tužce a psát, co vám přijde na mysl. Velmi brzy zjistíte, že takové "morning pages" odhalují pravdu o vašem vnitřním světě.

Výborně funguje také každodenní meditace, která je v podstatě tím samým, jako vyčistit si zuby. Doslova na pár chvil vyčistí mysl od myšlenek a pak můžeme myslet daleko jasněji.

11.

### NENECHTE SE OVLÁDAT EMOCEMI

Tam, kde se objevují ty nejoblavější emoce, jsou skryté ty největší poklady. Zpravidla u takových témat nebo lidí najdeme i svoje vnitřní strachy,

# POMŮŽEME VÁM CÍTIT SE LÉPE

Otevření A care clinic navázalo na několik let zkušeností s distribucí zdravotnických prostředků z oblasti korektivní dermatologie a fyzioterapie. Klinika nabízí komplexní nabídku miniinvasivní péče pro zdraví a krásu, příjemné prostředí, individuální a diskrétní přístup.

Dermatologie  
Korektivní dermatologie  
Formování postavy  
Fyzioterapie BioMeyisun  
Suchá vodní masáž Wellsystem  
Oxygenoterapie  
Vitamínové infuze  
Kosmetika



## ANI V ZIMĚ NENÍ PROBLÉM OMLÁDNOUT O PÁR LET.

Nebojte se korektivní dermatologie v zimním období a vyzkoušejte kombinaci aplikace dermálních výplní na bázi kyseliny hyaluronové Monalisa, intradermálních nití BioMeyisun PDO a botolutoxinu. Výsledek stojí za to...

*Acare*  
*Clinic*

A care a.s., Nikoly Vapcarova 3274/2, 143 00 Praha 4 - Modřany

Více na [www.acareclinic.cz](http://www.acareclinic.cz)

špatné zkušenosti a zúžené pohledy na věc. Emoce jsou tím největším nepřítelem nebo největším darem. Mohou nám způsobovat každodenní zatmění před očima nebo svírání žaludku. Mnoho lidí zná chronický stres a napětí tak důvěrně, že už to považuje za běžný stav. Přestaňte přistupovat na chronickou bolest, která vás jen otupuje a přináší nemoci. Místo toho se začněte ptát, co vám nepříjemný pocit v těle vlastně říká. Pokoušíte se dělat něco, do čeho se vám ve skutečnosti pekelně nechce? Zůstáváte ve vztahu proto, abyste druhému neublížili, zatímco ubližujete sobě? Toužíte už dlouho vyslovit svou pravdu, ale drží vás zpátky strach? Pozornost svým emocím a práce s nimi přináší tu největší porci sebepoznání.

12.

### VÍCE ODPOČÍVEJTE

Tempo doby jako by skoro nedovolovalo člověku zastavit. Je toho tolik, co se dá stihnout, získat, absolvovat a koupit.

Tak, jako se dostáváme do neustálého spěchu, dělá to i náš mozek. V tom neustálém víru nepřehledných informací se stává na tom všem závislým.

Když je tu interaktivní přísun informací neustále, přestáváme být schopni fungovat bez nich. Nakonec nám mozek funguje stejně, i když jsme sami se sebou, jako bychom zrovna klikali na webu. Povrchně, rychle, chaoticky. Tím víc bolí být jenom se svými myšlenkami. Dejte mozku šanci zpracovat, co nabral. Dávejte si více přestávek v práci, ve kterých se nadechnete

a protáhnete. O večerech a víkendech vypínejte obrazovky. Běžte ven a vzpomeňte si, jaký je to pocit jen tak koukat na mraky. Poděkujte vám vaše paměť, schopnost se soustředit i celé tělo. Odpočívejte, když to potřebujete, spěte, když to cítíte.

13.

### DÁVEJTE, DÁVEJTE, DÁVEJTE

Z celého vašeho světa se vám vrací přesně to, co do něj dáváte. Nesejde na tom, zda se bavíme o vašem těle, přátelských vztazích, partnerství, jídle, práci, penězích, kreativních projektech nebo zvířatech. Tohle všechno vytváří váš svět a dokonale to neustále znovu a znovu odráží jen vás.

Když se na to začnete dívat touhle optikou, můžou vám tyhle životní oblasti napovědět, co si o nich ve skutečnosti hluboko uvnitř v podvědomí opravdu myslíte.

Tělo, které opakovaně slyší "jsem tlustá a nikdy nezhubnu" společně s emocemi naštvání a zklamání, bude odrážet přesně tuhle myšlenku a tenhle emoční náboj.

Vztah, ve kterém "to vydržím, aby neměla řeči" společně s emocí sebezapření a hořkosti, bude mít podobný náboj i v ostatních situacích.

Takže si všimněte, co vlastně dáváte a začněte dávat to, co si ve skutečnosti přejete sami dostávat. Úctu, soucit, radost, lásku, ocenění, pozornost. Všechny krásné věci, které máte, jsou výsledkem vašich krásných darů světu a lidem okolo.

*V sociálně psychologických výzkumech se ukázalo, že je reálně možné se v životě v jednu chvíli kvalitně starat maximálně o 3 až 5 vztahů. Na víc zkrátka není čas a energie.*



# dresy & trička

pro fanoušky i hráče **FOTBAL-DRESY**  
www.fotbal-dresy.cz



**TIP NA DÁREK:** fotbalové dresy s vlastním jménem.  
Dodání 7 dní. Objednávky a další výběr **WWW.FOTBAL-DRESY.CZ**

INZERCE

nabito  
možnostmi



statickeplakaty.cz

NELEPÍ SE  
A PŘECE DRŽÍ  
...opakovaně

## STATICKÉ PLAKÁTY

jsou vyrobeny z elektrostaticky nabitě fólie, která sama bez lepidla či napínáčků, přilne k čistým, suchým povrchům jako je omítka, sklo, plast, kov, dřevo, papír, sádkartón či kámen.

Využívá se pro umístění reklamy či jiných sdělení na stěny, dveře, výlohy, okna, zrcadla, barové pulty, tabule, monitory, elektrospotřebiče, nábytek a mnoho dalších...

Objednejte si vzorek zdarma na webu **statickeplakaty.cz**, nebo na tel.: **739 016 005**.

**ClingZ**  
A NEKOOSA BRAND

# JAK PŘIPRAVIT PLEŤ NA ZIMU?

ČEHO SE VYVAROVAT A NA CO NAOPAK NEZAPOMENOUT BĚHEM NASTÁVAJÍCÍCH CHLADNÝCH DNÍ?

ZIMA JE UŽ ZA DVEŘMI A NAŠE PLEŤ JIŽ TEĎ S PRVNÍM CHLADNÝM POČASÍM DOSTÁVÁ POŘÁDNĚ ZABRAT. PŘÍPRAVA PLETI NA ZIMNÍ MĚSÍCE BY PŘITOM MĚLA ZAČÍNAT UŽ V OBDOBÍ BABÍHO LÉTA. VYSUŠENÁ PLEŤ, ZARUDNUTÍ ČI SUCHÉ ŠUPINKY JSOU PAK NÁSLEDKY NEVYŽIVENÉ A DEHYDRATOVANÉ PLETI. JAK TĚMTO NEPŘÍJEMNOSTEM PŘEDEJÍT, VYŽIVIT PLEŤ A PŘIPRAVIT JI NA ZIMNÍ OBDOBÍ?





Se silnými slunečními paprsky v létě přichází i větší péče o pleť v podobě ochrany SPF faktorem proti UV záření. Jakmile ale tropické teploty a letní sluníčko skončí, v péči o pleť přestáváme být důslední. Stejně jako odhodíme letní šaty a vytáhneme svetry ze skříně, měli bychom přesedlat na vhodné kosmetické a dermatologické produkty pro dané období. Se změnou ročního období a klimatických podmínek se mění náš celkový biorytmus. Naše tělo potřebuje jiné živiny a vitamíny než uprostřed léta. Stejně na tom je i naše pokožka a pleť, která je po létě sice krásně opálená a vypnutá, ale nepřipravená na teplotní šok a silné okolní vlivy. S prvními mrazivými teplotami, sněhem či větrem dostane pořádně zabrat. V tu chvíli je dobré mít pleť vyživenou a opatřenou ochrannou vrstvou. Zimní počasí není jedinou příčinou, proč pleť v zimě trpí. Na vině jsou teplotní rozdíly, které musí naše pleť snášet několikrát denně. Venkovní teploty mnohdy dosahují minusových bodů a v místnosti máme naopak mnohdy přetopeno. Tato velká zátěž způsobená teplotními rozdíly je doplněná také o přirozeně sníženou produkci kožního mazu, která způsobuje nepříjemné vysušení pokožky. Během podzimních a zimních měsíců se navíc snižuje metabolismus kůže a její přirozená ochranná vrstva je velice tenká. Přečtěte si s námi, jak lze pleť dostatečně připravit na zimní počasí.

## SÍLA PŘÍRODY

Krásné, zdravé a vyživené pleti předchází zejména péče vnitřní. Dostatečným zásobením těla potřebnými živinami, vitamíny a minerály můžeme mnohdy předejít problémům, které podzimní a zimní období naší pleti, pokožce a celému tělu přináší. Základem je správná životospráva, samozřejmě pitný režim, kvalitní spánek a regenerace. Pokud se chceme na zimu připravit přírodní cestou, jsou tu potraviny, které mají blahodárný účinek na pleť a pokožku. Jejich složení je bohaté zejména na vitamín A, E a C. Důležité jsou také antioxidanty a minerály. Jaké potraviny jsou tedy pro pleť nejlepší?

## OVESNÉ VLOČKY

Pokud přemýšlíte, jak začít den jinak než ve spěchu s kávou v ruce, odpověď je jasná. Zaměřte se na vydatnou snídani. Nejenom, že pomůžete svému metabolismu, ale vsadíte-li na ovesnou kaši, jásat bude i vaše pleť. Tato superpotravina bohatá na vápník, zinek, draslík, vitamín E a B je pro pokožku v zimě doslova ideální. Navíc vás taková ovesná kaše v zimě zahřeje a zasytí. Oves pleť zbaví zarudnutí a pomáhá v hojení různých ekzémů. Vedle toho jsou ovesné vločky účinným bojovníkem proti vráskám.

## PIVOVARSKÉ KVASNICE

Že pivo a krásná pleť nejdou dohromady? Pokud vás trápí akné, tak pozorně zbystřete. Jedna z nejdůležitějších ingrediencí při výrobě piva – kvasnice – doslova překypuje vitamínem B a díky tomu čistí a regeneruje pleť. Navíc vitamín B pomáhá proti stresu a únavě, kterou v zimě pocítujeme snad všichni.

## MRKEV

Stará dobrá klasika, kterou znaly už naše babičky. Mrkev je skvělá pro naše oči, ale

také díky obsahu betakarotenu a vitamínu A je ideální potravina pro naši pleť. Navíc má všestranné využití v kuchyni a vaše peněženka bude jásat. Tato typická kořenová zelenina předčí kdejaké drahé kosmetické přípravky.

## ZELENÝ ČAJ

Pitný režim je pro dokonalou pleť zásadní. Vedle neperlivé vody můžete oživit příjem tekutin pitím zeleného čaje. Ten je plný antioxidantů, které neutralizují volné radikály v našem těle. Zelený čaj, stejně jako káva, dodává energii díky obsaženému kofeinu. Avšak oproti rychlé energii z kávy přináší zelený čaj kofeinu tělu mnohem prospěšnější formou. Díky zelenému čaji se budete cítit méně unavení a vaše pleť bude vypnutá a pročištěná.

## SARDINKY, MAKRELY, ANČOVIČKY ČI SLEDĚ

Ačkoliv tyto ryby nepatří k oblíbeným či lákavým potravinám v našem jídelníčku, všechny se pyšní velkým množstvím Omega-3 nenasycených mastných kyselin. Právě tyto tělu prospěšné tuky vyživují naši pleť a dodávají jí lesk a zářivý zdravý vzhled.

## KOKOSOVÝ OLEJ

Poněkud voňavější varianta pleťové výživy je v podobě kokosového oleje. Má velice všestranné využití. Kouzlit s ním můžete v kuchyni při přípravě pokrmů, či jej přímo nanášet na tělo a masírovat pokožku. Kokosový olej má silné antibakteriální a antioxidantní účinky. Proto je pleť po něm hebká, pružná a hydratovaná.

## ALOE VERA

Pokud patříte k těm, kteří mají problematickou pleť, rozhodně nedejte dopustit na aloe vera s protizánětlivými účinky. Jako jedna ze superpotravin extrémně hydratuje pokožku. A právě hydratace je v zimní péči o pleť ta nejdůležitější.

## KOZÍ MLÉKO

Kozí mléko je od pradávna považováno za mocný prostředek pro dosažení krásné pokožky. Je totiž nesmírně bohaté na aminokyseliny, vitamíny i minerály a obsahuje vzácné mastné kyseliny blahodárně působící na naši pokožku. Vysoký obsah kozího mléka, syrovátky, a tedy i mléčných bakterií reguluje blahodárně mikrobiom lidské pokožky, a proto může být pleť zdravá i krásná.

„Kozí mléko je bohatým zdrojem přírodních hydratačních látek. Účinky kozího mléka, tvarohu, syrovátky, kolostra pozitivně působí na naši pleť a ta díky tomu může být zdravá a krásná až do pozdního věku. V Česku umíme vyrobit kozí kosmetiku, která je světovým unikátem. Takto koncipované přípravky nevyrábí nikdo jiný na světě. Obsah kozích surovin v našich produktech je až 30 %, což je výjimečně vysoké množství,“ vysvětluje odborník Ing. Jitka Poláková. K tématu ještě dodává: „Navíc je vědecky potvrzeno, že kozí produkty pozitivně ovlivňují mikrobiom naší pokožky, což je skvělé zjištění z posledních několika let. Prostě jsme předběhli dobu!“



# Český kosmetický poklad z kozích ingrediencí

Zdraví a krása jsou základem našeho sebevědomí. Dopřejte mu unikátní kozí kosmetiku.



**Kozí mléko je nesmírně bohaté na aminokyseliny a minerály. Obsahuje vzácné mastné kyseliny, které blahodárně působí na naši pokožku. Je bohatým zdrojem přírodních hydratačních látek a jeho účinky na naši pleť jsou téměř zázračné. Proto jsou čerstvé suroviny jako kozí mléko, syrovátka, tvaroh i kolostrum tou nejlepší možnou volbou pro naši pleť.**

Receptura každého produktu české kozí **Kosmetiky Capri** je dokonale vyvážená. Základ z kozího mléka je doplněn těmi nejlepšími surovinami mořského původu a rostlinnými extrakty jako jsou jahody, růže, avokádo, a i proto všechny přípravky decentně a příjemně voní.

Nejvyšší řada **Platine** značky **Le Chaton** má přímý vliv na mikrobiom naší pokožky, a tím na kvalitu i zdraví pleti. Obsahuje unikátní noční omlazující masku Platine M, noční olejové sérum s kyselinou hyaluronovou Platine N, pleťové sérum pro náročnou pleť Platine S a multikorekční denní krém pro sjednocení pleti Platine K. Tyto jedinečné produkty a především jejich kombinace má vysoce efektivní anti-ageing efekt.

Všechny kosmetické přípravky jsou vyráběny a s láskou baleny v obci Čím nedaleko Prahy. Jsou tedy lokální, vždy čerstvé a vysoce kvalitní. Obaly jsou 100% recyklovatelné a nezatěžují naši přírodu. Kromě značky Le Chaton můžete zvolit značky La Chèvre a Capramedic.

Produkty Kosmetiky Capri jednoduše objednáte na [www.kosmetikacapri.cz](http://www.kosmetikacapri.cz).

Doprava je zcela zdarma.



## PUPALKA

Rostlina pochází ze severní Ameriky a do Evropy byla dovezena v 17. století. Není náročná na pěstování a vyroste tedy téměř kdekoli. Má žluté květy s jemnou vůní, které rozkvétají na jediný den a poté uvadnou. Proto také byla pojmenována jako „večerní petrklíč“ – evening primrose.

Olaj ze semínek pupalky je cenným zdrojem omega-3 a omega-6 mastných kyselin a představuje důležitý olej z hlediska výživy pokožky zejména pro ženy. Má vysoký obsah kyselina gama-linoleové, díky čemuž navrácí kůži elasticitu.

## KOSMETICKÁ PÉČE JE JISTOTA

Kvůli chladnému počasí, mrazu a sněhu je ideální volit v péči o pleť hutné a výživné krémy. Nejlepší jsou pro zimní období krémy na olejové bázi a krémy s vysokým obsahem hydratační složky. Výživné krémy se silným hydratačním účinkem jsou tedy správnou volbou pro výběr kosmetiky na podzim a zimu. Právě na hydrataci pleti častokrát v zimě zapomínáme. Nejen, že nedodržíme pravidelný pitný režim, ale také používáme hodně mýdla, které kůži vysušuje.

Ve složení výživných krémů pro zimní období by neměla chybět kyselina hyaluronová. Ta se přirozeně vyskytuje v našem těle zejména v pojivové tkáni a kloubech. S přibývajícím věkem se ale tvorba této kyseliny snižuje, a proto je dobré ji aplikovat na pleť v podobě krémů a olejů. Díky kyselině hyaluronové je pleť pružnější a vypnutější. Zároveň na sebe váže vodu, tudíž splňuje i dostatečný hydratační účinek a zajišťuje redukci vrásek.

Při samotném ošetřování pokožky a pleti během zimních měsíců je důležité dbát na jednoduchá pravidla v pečování o pleť v průběhu celého roku. Základem je kvalitní čištění pleti, ochrana v podobě krémů či sér a jednou týdně aplikování pleťové masky. Méně je někdy více, a s peelingem to v zimě platí obzvlášť. Proto je lepší zvolit peeling během zimních měsíců méně častěji a jemnější formou. Peelingem očistíte pleť od nečistot a odstraníte odumřelé kožní buňky. Hrubý peeling by mohl už tak tenkou ochrannou vrstvu pleti narušit.

Pokud plánujete zimní dovolenou v horských podmínkách nebo vás čeká dlouhodobý venkovní pobyt s extrémní zátěží pro pleť, doporučuje se aplikovat speciální outdoorové krémy do mrazu a větru. Tyto krémy jsou také většinou opatřeny i UV ochranou proti silnému horskému sluníčku. Když krém nepomáhá, na scénu přichází sérum. Séra jsou poměrně koncentrovaná a silné kosmetické produkty, které působí účinně a hluboko do pokožky. Nejideálnější formou péče je kombinace krému a séra. Sérum vám dodá hloubkovou výživu, krém zase vrchní ochranu.

## ZÁHADA JMÉNEM "COLD CREAM"

Pokud v zimě chráníme naše tělo dostatečně teplým oblečením, pleti rozhodně dopřejme vydatnou ochranu v podobě výživného krému. Pokud máte ve své skříni několik sveztrů na ty nejchladnější dny, pak je dobré mít v šuplíku pro tyto dny také tzv. studený či "cold" krém. Tento speciální krém pro zimní období je strukturou velice hutný krém, který obsahuje převážně vodu a výživný olej. Mezi nejčastější oleje, které jsou při výrobě studeného krému použity, patří mandlový či jojobový olej. Samozřejmě krém obsahuje i spoustu dalších vitamínů a prvků, mezi nimi je dokonce i včelí vosk. Cold cream se díky silnému složení může používat také v létě při spálení od sluníčka.

Samotný název tohoto krému značí jeho všestranné použití. Studený krém je vhodný do zimních měsíců, ale také jako

přípravek, který opravdu zchladí postižené místo a zklidní pokožku od zarudnutí. Cold cream obecně pokožku velice sjednotí a vyhladí její texturu. Citlivá pokožka a pleť toto závažné složení naprosto milují. Krém je vhodný také pro ošetření kůže u miminek či extrémně suchých až šupinatých míst na těle. Rozhodně patří k "must have" kosmetickým produktům během zimy. Že ho ještě nemáte?

## SLUNEČNÍ OCHRANA PO CELÝ ROK

Sluníčko v zimě je samozřejmě příjemným potěšením, které nám díky vitamínu D zvedne náladu. Málokdy se před ním ale v zimních měsících chráníme. Pobyt na horách nám může více zkomplikovat spálená pokožka než zlomenina na lyžích. Rozhodně v péči o pleť tedy nesmíme zapomínat na ochranu SPF. Pro běžný den nám postačí silnější vyživující krém s ochranou SPF 10–15. Pro horskou turistiku a zimní sporty se ale doporučuje ochrana vyšší. Naše pleť není v zimě zvyklá na silné sluníčko, a proto může dojít ke spálení, či zvýraznění pigmentových skvrn. Tip: Pokud se přece jenom v zimě spálíte, účinným pomocníkem je výtažek z aloe vera.

## NEZAPOMÍNEJME NA RTY A RUCI

Rty patří k nejcitlivějším místům na obličeji. Polibky, konzumace jídla, komunikace a neustálé napínání. Pokožka je na rtech nesmírně tenká a často rychle vysychá. K popraskání a vysušení má tato část obličeje proto nejbližší. Také se na ní usazují vlhkost z dechu a tekutiny v podobě slin. V extrémních mrazech skutečně tato část kůže může mnohem rychleji omrznout. V mrazivých dnech se proto doporučuje co nejvíce promazávat a ošetřovat rty. Rozhodně se vyplatí na těch pár dní vyměnit rtěnku a vsadit na výživný balzám na rty. Pokud hledáte osvědčenou klasiku, kterou znaly i naše babičky, tradiční jelení lůj stále vítězí v boji s popraskanými rty.

Jak mnozí víme, ruce jsou naší vizitkou. Zároveň jsou ale nejvíce namáhanou částí těla. Největším nepřítelem pro naše ruce jsou během chřipkových období samozřejmě dezinfekce, silná mýdla a také čisticí prostředky. Všechny tyto prvky naše ruce extrémně vysušují. Vyplatí se používat krémy bez parfémů, konzervantů a alkoholu. Mezi účinné látky, které našim rukám prospějí, patří bambucké máslo, kokosový olej, mandlový olej, vitamín E, již zmiňovaná kyselina hyaluronová, glycerin či včelí vosk. Proto při výběru krémů a sér na ruce hledejte ve složení právě tyto prvky.

V zimě si rozhodně udělejte čas na kvalitní zábal na ruce. Namažte ruce krémem, či připraveným přírodním zábalem. Skvělý je například vazelinový zábal, ovesný zábal nebo zábal z olivového oleje. Ihned po aplikování zabalte ruce do igelitových sáčků či rukavic a poté ještě jednou do bavlněné utěrky, bavlněných rukavic či ručníku. Nechte působit klidně 20 minut a následně ruce umyjte. V některých případech můžete zábal nechat klidně přes noc. Touto výživnou vzpruhou jistě své unavené a suché ruce potěšíte.

I přesto, že bychom měli věnovat pozornost péči o pokožku a naši pleť po celý rok, v zimních měsících je dobré tuto pozornost zvýšit. Klimatické vnější vlivy, které působí na naši pleť, dávají pokožce pořádně zabrat. Je proto dobré ji vhodně vyživit a ochránit ji před nežádoucími následky mrazivého počasí, větru či sněhu. Pokud tedy vyrážíte na hory, nebo jen na procházku přírodou, rozhodně nezapomínejte na kosmetickou ochranu. Nejen, že si zimní radovánky užijete mnohem více, ale vaše rty, pleť i ruce vám za to poděkují.

**NEOBSAHUJE**  
BARVIVA,  
PARFEMACI ANI  
MINERÁLNÍ  
OLEJ.

*Odličuje voděodolný  
make-up včetně očí*

*Nezanechává  
mastné stopy*

*Zklidňuje,  
hydratuje  
a vyhlazuje pleť*

*Uvolňuje póry  
a zbavuje pleť  
přebytečného mazu*

*Obsahuje přírodní  
olej z pupalky  
dvouleté*



## ČISTICÍ PLEŤOVÝ OLEJ NOVAGE

s přírodním olejem z pupalky odstraňuje nečistoty a přebytečný maz z pleti, odličí voděodolný make-up včetně očí, uvolňuje póry a zanechává pleť hydratovanou a svěží. Oleje z pupalky zklidňují a obnovují kožní bariéru pleti. Při kontaktu s vodou se jeho složení mění na mléčnou emulzi a nezanechává tak mastné stopy. Spotřebitelsky i oftalmologicky testováno.

# ŠTĚSTÍ JE SMYSL ŽIVOTA

O ŠTĚSTÍ SE ČASTOKRÁT MLUVÍ, ALE CO TO VLASTNĚ JE? V PODSTATĚ JE TO COKOLIV, CO VÁS DĚLÁ SPOKOJENÝMI. PRO KAŽDÉHO TO ALE MŮŽE ZNAMENAT NĚCO JINÉHO. NĚKDO NALEZNE ŠTĚSTÍ A SMYSL ŽIVOTA V RODINĚ, JINÝ V KARIÉRE, TŘETÍ VE SPORTU A DALŠÍ UVNITŘ SEBE SAMA – JE ŠĚSTNÝ JEN TAK, PROTOŽE JE NOVÝ DEN NEBO KRÁSNÉ POČASÍ. V NAŠICH ŽIVOTECH JE VŠAK ŠTĚSTÍ MNOHDY PODMÍNĚNO SLOVEM “AŽ”. AŽ BUDU MÍT NOVOU PRÁCI, AŽ BUDU VYDĚLÁVAT VÍCE PENĚZ, AŽ BUDE PÁTEK, AŽ POJEDU NA DOVOLENOU, AŽ SE MI PODAŘÍ ZHUBNOUT, AŽ SE ZAMILUJI, AŽ DĚTI VYROSTOU... TO VŠAK NENÍ ŠTĚSTÍ. JSOU TO PODMÍNKY A ZÁROVEŇ VNITŘNÍ PŘEKÁŽKY KE ŠTĚSTÍ, KTERÉ KLADEME SOBĚ SAMOTNÝM. POJĎME SI DNES NĚCO ŘÍCT O TOM, JAK BÝT VLASTNĚ ŠĚSTNÝ, ANIŽ BYCHOM TO MUSELI NĚČÍM PODMÍNIT. V DNEŠNÍ USPĚCHANÉ DOBĚ JE TOTIŽ ČÍM DÁL TÍM TĚŽŠÍ NALÉZT PŘÁVĚ TO VNITŘNÍ ŠTĚSTÍ.



## CO JE TO VNITŘNÍ ŠTĚSTÍ?

Možná se ptáte, co tedy je to vnitřní štěstí a kde že ho mám uvnitř sebe sama uložené? Neexistuje pro něj lepší úložiště nežli naše mysl. To mysl ovládá to, jak se nám daří či nedaří, a jak moc šťastní budeme. Možná je to trochu matoucí, protože si říkáte, že přeci nemůžete být šťastní, pokud vás například vyhodí z práce. Jenže můžete ovlivnit to, jak se k dané situaci postavíte. A to vždy. Pokud vás vyhodí z práce, můžete to brát pozitivně, že na vás čeká něco lepšího a sami od sebe byste ze starého zaměstnání nikdy nenašli sílu odejít.

Mít své vnitřní štěstí neznamená, že vaše dny jsou jen a pouze zalité sluncem, nebo že se pořád jen smějete, nebo že nikdy nemůžete pocítovat smutek. I negativní emoce patří k životu a je potřeba je prožít. Pokud budete například potlačovat smutek či vztek, může se stát, že tyto emoce vyplují na povrch v nejméně vhodnou dobu.

Například křivdy z předchozích vztahů tak můžeme přenášet do nového vztahu, kdy partner vůbec netuší, proč třeba přehnaně žárlíte. On nemůže přeci vědět, že vás v minulosti někdo podváděl. A tak zbytečně zraňujete sebe i jeho a ničíte tím nový vztah. Přenášíte do něj problémy, které již neexistují a měly být dávno vyřešeny. A věřte, že pokud něco v sobě neuzavřete, život vám bude tyto situace opakovat stále dokola, dokud se z nich neponaučíte. Cílem není zahořknout a říct si, že všichni ve vztahu podvádí. Cílem je rozpoznat, proč takové partnery přitahujete, vyvarovat se jim a stát se osobou, kterou nikdo podvádět nechce. Ano, je potřeba najít i vlastní vinu a chyby, proč se toto děje. Ačkoliv si třeba říkáte, že vy nepodvádíte a požadujete to samé od partnera a nezasloužíte si takové chování, položte si ruku na srdce. Pečujete o svůj vzhled stále jako na začátku vztahu, věnujete se přiměřeně partnerovi (tedy ani ne málo, ale ani ne přehnaně, aby byl ve vztahu i prostor na své vlastní já), a tak dále.

Proto je nutné vždy, když se vám děje něco negativního, najít jádro problému. Vyřešit ho, zamyslet se nad tím, proč to tak je, a hlavně danou věc přijmout. Už nezměňte to, co se stalo, ale můžete ovlivnit, co se vám bude v budoucnu dít. Pokud si v sobě tyto problémy nosíte, jen těžko budete někdy šťastní. A i když je to mnohdy běh na dlouhou trať, stojí za to najít vnitřní klid, rovnováhu a vyrovnanost. Tím se i změní to, co budete do světa vysílat a jaké lidi, situace a události budete přitahovat.

Vnitřní štěstí je totiž energie, kterou z vás lidé cítí. Stejně jako můžete vycítit, že je někdo negativní člověk, věčně nespokojený a na vše nadávající. Pokud budete šťastní prostě jen tak, bude se vám i štěstí dít a zhmotňovat se do reálného světa. Tedy přesněji řečeno – z vašeho života budou náhle mizet ty nesprávné osoby, pracovní místa, nepříjemné situace a smutné či negativní životní události.

Jak bylo napsáno v úvodu, někdo pokládá za štěstí a smysl života třeba rodinu, jiný kariéru v práci. Ano, tyto věci patří ke štěstí a doplňují jej. Ale opět pozor i na toto. Rodina je sice velké štěstí, ale děti jednoho dne odrostou, odstěhují se a možná je už nebudete vidat tak často. Zbude prázdné hnízdo a vy byste tak na stáří mohli žít v depresi a pocitu osamění. Stejně tak je to s pracovní kariérou. Jednoho dne možná přestanete pracovat nebo budete muset přestat. Popřípadě se může něco pokazit

a vy o svou vysněnou práci přijdete. Lpět na něčem nikdy nebylo zrovna dobré. Ztráta totiž bolí a člověk přijde o smysl života. Proto by štěstí nemělo znamenat jednu konkrétní věc, nýbrž život, který vedete a aspekty v něm.

Toto štěstí je možné nalézt jen uvnitř sebe sama. Tím, že vyřešíte a jednou provždy uzavřete svou minulost a její křivdy. Nebudete mít kostlivce ve skříni, protože si vše v sobě srovnáte. Ani nebudete lpět na konkrétní představě štěstí, jako je velká rodina, vila za několik miliónů, pět aut v garáži, exotické dovolené nebo skvělá kariéra. Ke štěstí vám bude stačit to, že se sami se sebou cítíte dobře. Což je obzvláště těžké. Mnozí si to ani neuvědomují, ale vydržet sám se sebou o samotě a v tichu je těžké. Pokud to však neumíme, kdo pak s námi má chtít být? A to je opravdové štěstí. Cítit se skvěle ve své vlastní společnosti, i když ještě nemáme toho partnera, kterého chceme nebo práci, o které sníme.

## JAK NA ŠTĚSTÍ?

Otázkou tedy je, když už víme, co to vlastně znamená být šťastný, jak na to? Kde to štěstí najít, jak na něm lze pracovat a vytvořit si jej. Pro někoho to může být velice snadné. Existují totiž lidé, co mají tento dar – být šťastný jen tak, sám od sebe a bez důvodu. Pro jiné je to však zapeklitý a dost těžký úkol. Častokrát se vymlouváme na okolní děj a události, proč nemůžeme být šťastní. Například, že se nám nedaří v osobním životě nebo v práci. Avšak zářným příkladem, že lze být šťastným, bez ohledu na okolní děje, jsou nemocní či fyzicky postižení lidé. Pacienti, kteří bojují se zákeřnou nemocí se vždy musí naučit najít štěstí v maličkostech a radovat se ze života. To právě proto, že pozitivní přístup k životu (nebo k léčbě) je půlka úspěchu v boji s nemocí. Stejně tak, stane-li se, že je někdo například upoután na vozík, závisí jeho fyzické zdraví z velké části na tom, zda zaujme pozitivní přístup. Mnoho lidí začne sportovat (ano, i na vozíčku) nebo hledat koníčky a zájmy, kterým se chtějí věnovat. Pokud člověk stagnuje a stále dokola se zmítá v depresi nad myšlenkami, co všechno již v životě nemůže, bude chřadnout i jeho fyzické tělo, spolu se skomírající myslí. Pokud někdo těžce nemocný či s fyzickým postižením dokáže najít radost ze života uvnitř sebe sama, pak je to důkaz toho, že to zvládne každý, ať už jsou vnější okolnosti jakkoliv těžké. Zaměřte se do svého nitra, nikoliv na své okolí.

Pojďme se společně podívat na několik tipů, jak na sobě a svém vnitřním klidu pracovat. Nejspíš se to nestane ze dne na den, abychom byli naprosto šťastní, ale existuje způsob, jak se k tomu dopracovat. Můžeme si pomáhat menšími rituály, stále na sobě pracovat a záměrně pečovat o své psychické zdraví. Jen tak se nám podaří nalézt životní štěstí, pokud nepatříme mezi ty, co jej v sobě mají tak nějak automaticky a přirozeně.

## POTRAVA PRO DOBRU NÁLADU

K dobré náladě je možné se projít. Jak jste již určitě slyšeli, ořechy obecně jsou pro náš organismus neuvěřitelně prospěšnou potravinou. Proto je skvělé zařadit tuto pochutinu do vašeho jídelníčku. Obzvláště zdravými jsou vlašské ořechy a kešu. Tyto ořechy obsahují užitečné tuky, vitamíny B a hořčík, které

*Zaměřte  
se do svého  
nitra,  
nikoliv  
na své okolí.*

# Vaše jistota v nejisté době

## VĚŠTÍRNA ORISIO



Volejte kdykoli  
a získejte odpovědi

 222 703 903\*

 906 509 109

 0900 600 109

\*) VOLEJTE LEVNĚJI S PŘEDPLACENÝM KREDITEM! VÍCE NA [WWW.ORISIO.CZ/LEVNE](http://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.

zlepšují náladu. Jako jedny z mála mají velké množství přírodních látek, které člověka dokážou zbavit úzkosti a zmírnit depresivní stavy, a samozřejmě navodit patřičný pocit štěstí. Aminokyseliny nacházející se v kešu oříšcích se v těle mění na niacin a tryptofan na serotonin. Ten představuje důležitý přenašeč nervových vzruchů, který často u depresivních pacientů chybí.

Serotonin je právě ten hormon, který nás činí šťastnými a vyrovnanými. Pokud trpíte úzkostí nebo depresí, i muškátový oříšek je skvělá volba. Sloučeniny myristicinu a elekumininu v muškátovém oříšku nabízejí mírné sedativní účinky. To pomáhá tělu a mysli vypořádat se se stresem.

Studie z roku 2012 zveřejněná v časopise Avicenna Journal of Phytomedicine poprvé zdůraznila potenciální antidepresivní aktivitu muškátového oříšku. Ta může být způsobena modulačním účinkem na centrální monoaminy. Je ale třeba dbát na dávkování! Úplně postačí užít po jídle na špičku nože strouhaného oříšku. Patří totiž nejen mezi koření, ale i drogy. Vyzkoušejte to a určitě vám bude mnohem líp!

## DÁVEJTE SI RANDE

Ze všeho nejdříve bychom se měli naučit trávit čas o samotě. Tedy dejte si rande se svou osobou. Nejlépe každý den, abychom strávili určitý čas o samotě a v tichu. V tento vytyčený čas nezapínejte hudbu, filmy nebo neuklízejte domácnost. Můžete poprosit i ostatní členy rodiny, aby vás nerušili. Nejlépe však uděláte, pokud budete doma sami nebo se půjdete projít.

V tento čas můžete jen nehybně sedět a medítovat. Nebo se procházet a tak nějak automaticky jen pozorovat okolí. Je to taky vhodná chvíle, kdy byste mohli přemýšlet nad sebou a svým životem. Nikoliv nad tím, co vše ještě musíte udělat do práce nebo nakoupit, ale nad tím, co vás činí šťastnými a co naopak ne.

Pozor si dejte na tzv. přehrávání smyšlených filmů a scénářů ve vaší mysli. My lidi máme totiž sklony utvářet nesmyslné a mnohdy negativní scénáře, které nás ještě víc psychicky položí. Naopak se zaměřujte na reálné momenty, kdy a proč jste se cítili bezmezně šťastní. A takové momenty si slibte, že budete prožívat častěji.

Co se týče opaku, tedy chvil, ve kterých vám nebylo dobře, ty se snažte rozpoznat a eliminovat. Je dobré nad nimi přemýšlet ve smyslu, že rozpoznáváte situace, které ve svém životě nechcete. Avšak budete-li pak přemýšlet nad tím, jaký život si přejete vést, nepřemýšlejte nad věcmi, které nechcete. Ani pomyslně si neříkejte "nechci už to a to...". Zaměřte se na to, co chcete. O tom přemýšlejte a tomu buďte otevření.

Takové rande se sebou samotným si udělejte alespoň jedenkrát týdně. A nechejte výmluvy o nedostatku času za dveřmi. Pokud



*Najděte si čas na své koníčky.*

si nenajdete hodinu týdně na to, abyste se zaměřili na štěstí, jak ho pak chcete získat? Nikdo jiný za vás do vás samotných investovat nebude. A v tomto případě jde o investici času, která se vám mnohonásobně vrátí.

Z počátku může být toto cvičení pro někoho těžké nebo velmi nepříjemné. Sedět hodinu o samotě a v tichu a přemýšlet nad sebou. Může to být opravdu až depresivní, jelikož je to čas pravdy, kdy si musíte sáhnout na svědomí a jít s pravdou na povrch. Častokrát totiž přehlídíme to, co se nám nelíbí a sáhnout si

do svědomí a být k sobě upřímný může být nepříjemné. Po čase to však bude čím dál lepší a až si mnohé věci v sobě urovnáte a vyřešíte, budete se na tyto chvíle o samotě i těšit.

Pamatujte, pokud nedokážete strávit hodinu času sami se sebou v klidu a o samotě, kdo jiný by pak měl chtít s vámi trávit čas? Většina lidí to však opravdu neumí a diví se, proč je ostatní neuznou na večírky, nenašli správného partnera nebo nejsou spokojeni. Nemůžete být šťastní, pokud vás netěší vaše vlastní společnost. A proto si toto cvičení uvádíme jako první. Začněte s ním ihned, ne až od pondělí.

## ČAS NA KONÍČKY

V životě je také důležité mít svůj osobní prostor. Tedy nežijeme jen pro druhé – pro svého partnera, děti, rodiče nebo kamarády. Musíme mít něco, co je jen naše, co nás těší a rádí se tomu věnujeme. Zkuste popřemýšlet nad tím, co máte rádí nebo co jste vždy chtěli zkusit. Tuto činnost uchopte a věnujte se jí. Udělejte z toho vaše hobby, na které si alespoň několikrát do měsíce najdete čas.

Navíc, pokud budete mít své koníčky, bude vás i okolí mít o něco raději. Proč? Jednoduše, pokud jste až moc fixovaní na partnerovi, rodině či kamarádovi, nedáváte mu jeho vlastní osobní prostor. Vaše láska může být až pohlcující, dusící či otravná. I z tohoto důvodu častokrát muži utíkají do hospody nebo za milenkami. Nebo naopak ženy chodí nakupovat a vymlouvají se, že na kávu s kamarádkou opravdu musí 3x do týdne, protože ona to má chudinka teď zrovna těžké.

Je tak nějak dokázáno, že člověk, který je samostatný a umí si najít čas na lásku a společné chvíle, ale také sám na sebe, vlastní aktivity a koníčky, je více přitažlivý pro své okolí. Partner takového člověka ví, že jeho čas je vzácný, a pokud ho věnuje zrovna jemu, je to důkaz opravdové lásky. Naopak je, zejména pro muže, přitažlivou záležitostí, že se náš protějšek nehroučí a neposílá nám textovky 5x do hodiny, nejsme-li zrovna spolu. Umění najít si čas pro sebe a dát tak osobní prostor svému okolí je jednou z nejpřitažlivějších věcí ve vztazích všeobecně. A tak mít svůj vlastní koníček, kterému se věnujete a baví vás, může mnohým zachránit nebo přinejmenším zlepšit osobní život.

Do tohoto bodu patří také naučit se říkat NE. Protože toto je váš čas, na vaše záliby. Nemusíte být vždy v práci přesčas nebo přiskočit k partnerovi tak, jak si pískne.

## NAUČTE SE ZASTAVIT SE

Naučit se zastavit znamená i to, že se naučíme odpočívat a relaxovat. Nezasloužíme si dovolenou jen jedenkrát do roka. Odpočinek by měl být na týdenním nebo alespoň měsíčním seznamu věcí, které budete dělat pro sebe, své psychické i fyzické zdraví, a pro své vnitřní štěstí a spokojené já.

Zastavit se a odpočinout si můžete jakkoliv, protože pro každého z nás to znamená něco jiného. Cíl je ale pro všechny stejný – nabrat sil, mít pocit odpočinutí si, načerpat novou energii a vehnat vítr do plachet. Po tomto zážitku byste se tak měli cítit.

Co to tedy může být? Pro někoho to znamená, že se o víkendu bude věnovat zahrádce za domem a užije si to, i když jde o fyzickou činnost. Někdo jiný si napustí doma vanu při svíčkách nebo si zapálí aroma lampu a bude si číst. Pro někoho to znamená dobré jídlo (zde pozor na psychickou závislost a pocit uspokojení při přejídání se) a sledování filmů či seriálů. Vhodné jsou také relaxační a wellness víkendy, kde se o vaše tělo i mysl starají odborníci.

Na rozdíl od prvního a druhého bodu jde o činnost, kterou nemusíte vykonávat o samotě. Pokud je vám to takto milejší a příjemnější, můžete se na wellness víkend vydat například s kamarádkou. Napustit si horkou vanu, zapálit si svíčky, uvařit dobrou večeři a pustit si film lze i s partnerem. Můžete tak vylepšit své vztahy nebo vlít olej do uhasínajících uhlíků romantiky vašeho dlouholetého vztahu.

Pokud vám však kamarádka či partner lezou na nervy, klidně si tyto chvíle vychutnejte o samotě.

Můžete je začít pomaličku zapojovat a pracovat tak na vztahu. Jelikož mnohdy nám partner leze krkem právě proto, že i on se potřebuje zastavit, odpočinout si a načerpat sílu. Pokud se umíme zastavit, jsme méně protivní, více se usmíváme a máme také více sil na to, abychom milovali toho druhého proto, jaký je, nebo i přesto, jaký je.

## POTRAVA PRO MYSL

Správná potrava pro mysl je stejně důležitá, jak vyvážená strava pro tělo. Pokud své hlavičce nebudete dávat nic víc a nic míň nežli jen starosti, co vám asi vrátí? Ještě větší starosti a obavy. Naši mysl je potřeba řádně vyživit a záměrně na ní pracovat. Stejně tak, jako když jsme byli děti školou povinné. Jak se vyživuje hlava? Způsobů je opět hned několik. Může to být pomocí našich koníčků, ale jedná se zejména o četbu, vzdělávání se a kulturu. To jsou věci, které potřebujeme jako sůl, abychom se psychicky udržovali v kondici na určité úrovni. Zabředneme-li do života, kde se nic neděje, nevzděláváme se, převážně trávíme čas na gauči nebo popíjením v hospodě, kde slýcháme ta nejhorší a stále se opakující moudra světa, psychicky zakrníme.

Naučte se tedy číst knihy s žánry, které vás baví. Nemusí se jednat o vědecké studie, bohatě stačí, že čtete. Nebo se zapíšte do vzdělávacích kurzů. To také nutně neznamená

nepříjemné šprtání se jako ve škole. Může jít o kurz vaření, taneční kurz nebo jiný. Splníte si tak svá tajná přání, rozšíříte si obzory, možná navážete nová přátelství a naučíte se zase něco nového. Hlavně ze sebe budete mít dobrý pocit a ten vyvolává právě ono vnitřní štěstí.

Tu a tam je vhodné také vyrazit někam za kulturou, i když si říkáte, že na to moc nejste. Jednou za čas se krásně společensky

*Naučit se zastavit  
znamená i to, že se  
naučíme odpočívat  
a relaxovat.*



obléct, cítit se krásně a elegantně udělá dobře snad každému. A možná tomu přijdete vy nebo váš partner časem na chuť. Zkuste ze začátku kino, i když nejde o společenskou událost v pravém slova smyslu. Postupně můžete zařadit divadlo, muzikál, balet či operu. Také plesová sezóna je pro kulturní vyžití jako stvořená.

## BUĎTE HRAVÍ

Pokud máte tu možnost pozorovat své děti jak si hrají, tak nejspíš zjistíte, že jsou do hry naprosto zapojeny. Najednou pro ně neexistuje okolní svět, ani realita. Věří, že se děje to, na co si zrovna hrají. Jejich zámky, hračky, i smyšlená vězení jsou skutečné a ony je mohou vidět. Dětská fantazie je nádherná, a proto si děti tak rády hrají. Navíc jim to dává neskutečný pocit štěstí. Prožívají příběhy, o kterých se nám dospělým ani nesní. Můžete si také všimnout toho, že pokud se dítěti něco nepodaří, vztek nebo mrzutost jsou jen chvilkovou záležitostí. Za chvíli si opět hrají ve svém světě a jsou dokonale šťastné.

Zkuste být jako ony a naučte se umět si hrát a užívat si života. Lehce se to řekne, ale jak si vlastně hrát? Každý dospělý člověk má v sobě ukryté své vnitřní dítě. Někteří z nás ho vlivem práce a dospělosti zazdí natolik, že mají-li si na chvíli zase hrát, bláznit a radovat se jako děti, cítí se trapně. Avšak je rozdíl mezi tím chovat se nevhodně a být dospělý hravý člověk.

To, že jsme hraví neznamená, že se na firemním večírku opijeme a budeme tančit šefovi na klíně. To jsme jen příliš opilí. Být hravý znamená, že pokud se jdete například projít s přítelem a uvidíte houpačku, klidně se na ní spolu pohoupáte. Znamená to, že si v létě klidně vyzujete boty a budete se prohánět po louce a užívat si toho spojení s přírodou. Klidně si budete hrát se svými dětmi, ale ne jen na oko, do hry se opravdu vžijete. Nebo si rádi zaskáčete na trampolíně, hodíte placáka a ne uhlazenou šipku do bazénu, zajdete si na kolotoč a tak dále. Prostě si hrajte. Takové aktivity vás donutí vykouzlit ten úsměv na tváři a prožívat přirozené štěstí, i kdybyste nechtěli.

## POHYB JE HNACÍM MOTOREM

Je všeobecně známo, že fyzické aktivity dělají dobře také naší psychické stránce. Proč tomu tak je? Při pohybu se do těla vyplavují tzv. hormony štěstí, které způsobují přirozeně lepší náladu. Možná tak po tréninku budete unavení, ale příjemným způsobem.

Pohyb navozuje pocit spokojenosti, uspokojení z výkonu a ze sebe samotného, že pro sebe něco děláme. Dále se díky němu udržujeme v kondici, sílíme nebo hubneme, což má také co dočinění s naší náladou. Usudte sami, že člověk s velkou nadváhou není až tak šťastný ve svém vlastním

*Zkuste například jógu, pilates, core trénink, silový trénink, zumbu, aerobic, hiit trénink, box, kickbox, karate nebo nějaký styl tance.*

těle, a tedy i jeho psychika skomírá.

Fyzickou aktivitu je vhodné provádět alespoň dvakrát do týdne, avšak i kdyby to bylo jen dvakrát do měsíce, vše se počítá. Můžete navštěvovat fitness centra, chodit plavat, bruslit na kolečkových bruslích nebo na zimní stadion, jezdit na kole, provozovat Nordic walking (turistika se speciálními vycházkovými holemi) nebo se jen tak procházet. Ano, i procházka se počítá.

Pokud hledáte jiné sportovní vyžití, existují také živé lekce ve fitkách nebo online virtuální lekce na internetu (mnohdy zdarma). Zkusit tak můžete například jógu, pilates, core trénink, silový trénink, zumbu, aerobic, hiit trénink, box, kickbox, karate nebo nějaký styl tance.

## UZAVŘETE MINULOST

O minulosti, krivdách, ublížení a kostlivcích ve skříni jsme se bavili již na začátku. Víme, proč je tak důležité uzavřít si minulost, smířit se, vyrovnat se s tím, co se stalo a jít dál. Bez toho si totiž tyto problémy budeme s sebou tahat dál, jako železnou kouli na noze. A ta nás, ať chceme nebo ne, bude

stahovat dolů. Jednoho dne tito strašáci vybuchnou, jako časovaná bomba. A to je něco, co si nikdo nepřeje.

Pokud uzavřete svou minulost, můžete jít v životě dál, někam se posunout a radostně žít. Neznamená to, že zapomenete na vše, co se stalo. Znamená to, že se tím přestanete trápit. Důležité je odpustit všem, kdo vám nějakým způsobem ublížili. Nemusíte s těmi lidmi být v kontaktu či se s nimi spřátelit. Stačí pomyslně odpustit. A taktéž musíte odpustit především sobě – za cokoli. Ať už za to, že jste se nezachovali třeba jinak, nebo že jste něco dopustili, aby se to stalo. Uvědomte si, že minulost nezměníte, ale co je teď a tady ovlivnit dokážete. Nedovolte tedy, aby vám vaše minulost kazila budoucnost a neumožňovala si užívat věci, které se dějí v přítomnosti. Buďte k sobě laskaví a ohleduplní. Odpusťte a uzavřete to, co již proběhlo. Nezapomínejte na to, protože jsou to životní lekce. Ale ani už není třeba se nad proběhlými událostmi dále trápit.

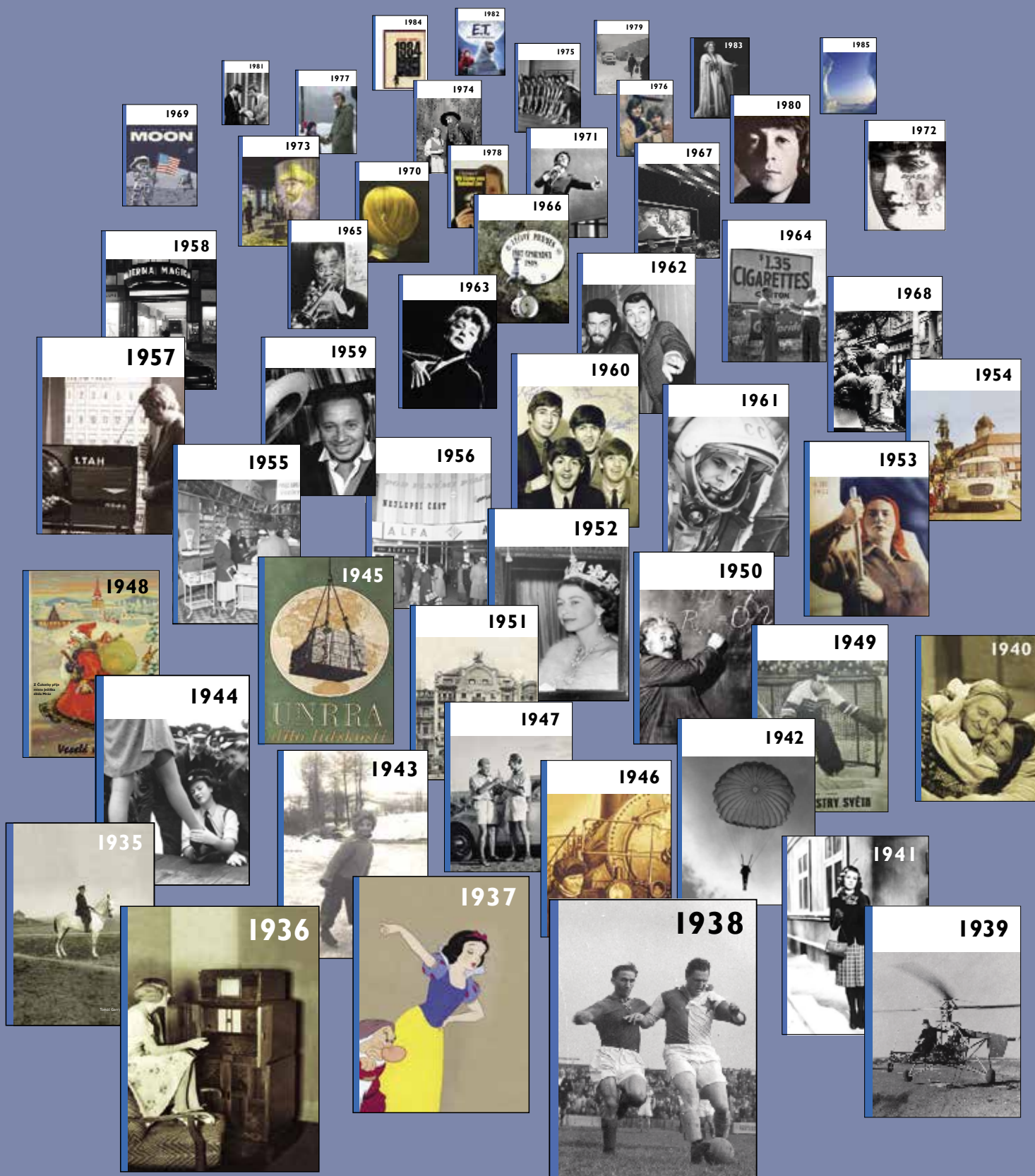
## VIZUALIZACE, PŘÁNÍ A VÍRA

V prvním bodě jsme si uváděli, že není dobré stavět si v mysli vzdušné zámky a prožívat neexistující scénáře. Teď se vám může zdát, že si budeme protiřečit. Vizualizace je totiž představování si toho, co si přejeme mít, kým chceme být a jak chceme žít. Avšak vidíte v tom ten rozdíl? Poprvé bylo uvedeno, že naše mysl má tendenci si představovat hororové a negativní příběhy.

U vizualizace jde o záměrné a řízené představy, které máme zcela pod kontrolou – tedy zaměříme se na to, co chceme, a ne na to, co nechceme. Nenecháme svou mysl, aby si hrála své vlastní filmy, jsme scénáristy našich osudů.

K tomuto je vhodný třeba i deník přání nebo nástenka snů. Tam si můžete psát třeba afirmace. Afirmace jsou věty, které říkáme v současnosti,





# Jaké to tenkrát bylo

aneb Co se stalo v roce, kdy jste se narodili

1935 – 1985 = 50 ročenek věnovaných tomuto období  
[www.krasnapani.cz](http://www.krasnapani.cz)



denně, jsme za ně vděční a prožíváme je, jako by už byly. Například "Jsem úspěšná a inteligentní žena, která má skvělou kariéru a vysoké výdělky". Tyto věty si pak opakujte nahlas nebo v duchu denně. Nebo si je čtete před spaním, po probuzení, popřípadě tehdy, když jdete kolem své nástěnky a vidíte je tam. Dále si do deníku či na nástěnku můžete dávat také obrázky věcí či situací, po kterých toužíte. Může jít o váš vysněný dům, výplatu, vztah, postavu a tak dále.

A nakonec pamatujte, že víra hory přenáší. Pokud tomu budete věřit, stane se to. Možná ne hned, ale vaše cesta se bude vyvíjet daným směrem. Je to stejné, jako když věříte, že jste smolaři, vždy jdete pozdě, ujede vám autobus a tak dále. Tyto věci se vám pak opravdu stávají, že? Proč by to tedy nešlo i opačně, s pozitivním myšlením? Minimálně budete zažívat více vnitřního klidu a štěstí.

## OSOBNÍ VERSUS VEŘEJNÁ VĚC

Víme, že existují introverti a extroverti. Někdo si všechno trápení ponechává uvnitř sebe sama a jiný je jako otevřená kniha. V prvním případě vše dusíte a trápíte se, aniž by o tom vaše okolí vědělo. V tom druhém případě si buďte stěžujeme na vše, nebo povíme každou maličkost, která ani nemusí být řečena. Nejlepší by bylo naučit se rozlišovat, kdy a komu je čas se svěřit. Tedy není dobré v sobě vše dusit. Vaše problémy vás mohou pohltnout a jednoho dne se z toho buďte sesypete nebo vybuchnete. Potlačovat svá trápení a vůbec s nikým je nesdílet je jako mít v sobě časovanou bombu. Mnohdy, pokud se věci neřeší včas, to může mít katastrofální následky. Možná nechcete zatěžovat vaše okolí, ale uvědomte si, že nejlepší přátelé jsou tady také od toho, aby vás vyslechli. Nemusíte být na vše sami a někdy postačí jen to, že vám někdo naslouchá. Druhá osoba za vás vaše problémy nevyřeší, ale může vám být posluchačem a někdy i přijít s návrhem vhodného řešení. Více hlav víc ví.

No a pak je tady druhý případ, kdy si lidé stěžují až moc a řeší veřejně každou prkotinu. Je krásné být otevřeným člověkem, ale je potřeba si uvědomit, že ne každého zajímá každá blbost, která se nám stala. Je to myšleno tak, že pokud jste extrovert a řeknete věci narovinu, někdy až moc upřímně, měli byste se zamyslet, komu tyto věci říkáte. Například stěžovat si na svého partnera před jeho rodiči není nikdy vhodné. Dokonce ani

tehdy, pokud s nimi máte perfektní vztah. Jsou to rodiče. Taky by se vám nelíbilo, kdyby on chodil za vaší maminkou a říkal jí, že nevaříte a jste nepořádná, a navíc nemáte chuť na sex.

V rámci životního štěstí je tedy potřeba udržovat balanc mezi tím, co je osobní a není potřeba to všem vykládat, a co se říci může. Nepotlačujte něco v sobě, ale ani si nedělejte z ostatních odpadkové koše pro vaši mysl. Navíc, pokud budete říkat všem opravdu každou prkotinu, že vás třeba ráno partner naštvál, v jejich očích se váš vztah stane neklapajícím partnerstvím a partner bude za toho špatného. Chcete, aby na něj pak pohlíželo vaše okolí právě takto, když vlastně ve skutečnosti nešlo o velký problém? Šetřete slovem. Zároveň, je-li potřeba se v neúnosné situaci svěřit, věřte, že vašim nejbližším to nebude na obtíž a rádi vás podpoří.

## MĚJTE SE RÁDI

No a nakonec je tady takové to klisé aneb milujte se. Nejlépe taková, jací jste. S chybami, které máte, s postavou, kterou máte, s náladami, které se vám střídají a tak dále. Je to trošku klisé dnešní doby, protože někteří lidé to berou doslovně a nemají pak potřebu na sobě pracovat, nebo si přiznat tu a tam chybu. Mít se zdravě rád znamená, že si budete dopřávat pro své tělo a mysl to nejlepší. Tedy pestrou stravu, pohyb, zážitky, mít vlastní koníčky a dělat si ten život hezký sám pro sebe. Nečekat, až to někdo udělá za vás. Znamená to ale také, že pokud máte například nadváhu, nemusíte své tělo nenávidět. Jen si přiznáte, jaká je situace a nebudete nad tím zavírat oči. Položíte si otázku, co sám pro sebe můžu udělat, abych situaci vylepšil. Podle toho pak budete postupovat. Stejně tak to je například, pokud chcete odstranit některé své špatné zlovyky, vlastnosti, nálady či chování. Mít rád sám sebe znamená, že k sobě budeme upřímní. Nebudeme se trestat či nenávidět za to, že jsme nedokonalí, ale budeme hledat cestu a řešení, jak to napravit a vylepšit. Tak se zbavíte deprese z toho, v čem všem nejste perfektní a taková, jací byste chtěli být. Naopak ze sebe získáte lepší pocit a budete se mít opravdu rádi za to, že k sobě umíte být pravdomluvní a na problémech pracovat. A i když třeba nedosáhnete svého cíle, alespoň se k němu budete přibližovat. A to samo o sobě způsobí pocit štěstí a naplněnosti z vlastního já a z vlastního bytí.

# EROTIC CITY<sup>®</sup>

## ZA MINUTU NA VRCHOLU

WOMANIZER™  
PREMIUM

EXKLUZIVNĚ  
V EROTIC CITY

womanizer™  
ORIGINAL

-5 999 Kč  
4 499 Kč

## FEROMONY A AFRODIZIAKA

Feromony a Španělské  
mušky pro muže a ženy

Feromony podtrhují  
přirozenou přitažlivost.  
Afrodiziaka pomáhají  
zvýšit sexuální touhu,  
vzrušení a prožitek při  
milování.

ZDRAVÍ

RADOST

VZTAHY

EC

## VENUŠINY KULIČKY

Venušiny kuličky nabízí mnoho příznivých účinků na zdraví ženy. Jejich jedinečnost spočívá v tom, že pomáhají efektivně posilovat svalstvo pánevního dna a tím zkvalitňovat sexuální prožitky.

## MASÁŽNÍ STROJKY

Erotické masáže miluje každý, protože jsou velmi příjemné a vzrušující. Smyslné doteky přináší uvolnění a zvyšují touhu.

EC  
ROYAL  
COLLECTION

**Erotic City** je největší síť prodejen s erotickým zbožím v ČR a SR • odborné poradenství kvalitně proškolené obsluhy • tisíce spokojených zákazníků • kvalitní záruční servis • výběr z širokého sortimentu pro ženy, muže a páry • nejprodávanější výrobky stále skladem • garance společnosti s 20 letou tradicí • moderní vzhled a příjemné prostředí prodejen • síť 100 prodejen v ČR a SR • rezervace zboží na prodejně po telefonu i na e-shopu • dlouhodobé slevové akce • nadstandardní otevírací doba 9:00 – 21:00 •

[www.ericcity.cz](http://www.ericcity.cz)





SOUČASNÁ SITUACE MNOHÉ MĚNÍ. ZAŽÍVÁME STRACH, NEPOHODU, ZTRÁTU SOCIÁLNÍCH KONTAKTŮ, ALE I NEMOC, BOLEST A SMRT. VŠICHNI BYCHOM RÁDI VĚDĚLI, JAK DLOUHO JEŠTĚ... MALÝ VÝHLED DO BUDOUCNOSTI NÁM NABÍDLA KARTÁŘKA JANA SMOLOVÁ, KTEROU MNOZÍ ZNAJÍ JAKO KARTÁŘKU JANU PATRICII Z ČESKÝCH BUDĚJOVIC.

**V**ýkladu karet, numerologii, kyvadlu, bílé magii a automatické kresbě se věnuje od 14 let. Tento „dar“ má po své mamince, která se předpovědi budoucnosti také věnuje.

## **ZMĚNILO SE V SOUVISLOSTI S COVIDEM NĚJAK SLOŽENÍ VAŠICH KLIENTŮ?**

Určitě nezměnilo, mám za svou letitou praxi zkušenosti s klienty z různých oborů, oblastí, postavení i vzdělání. Lidé pocítují nejistotu, nevědí, co je čeká, tak se na nás duchovní poradce, kartářky a terapeuty obracejí čím dál častěji, volají i několikrát do týdne, v tom je naše práce aktuálně náročnější než v běžném období.

## **JAK VIDÍTE ROK 2021, MYSLÍTE SI, ŽE JIŽ BUDE LEPŠÍ?**

Myslím si, že nás čeká další z těch náročnějších let, kdy nám proudí transformační energie a nutí nás ke změnám, přemýšlení a bilancování. Rok 2021 se už od počátku ponese v duchu velkých ztrát, ekonomické krize, budou se bořit pravidla, která existují, věci přestanou fungovat tak, jak jsme zvyklí, bude to revoluční rok. Od druhé poloviny roku se situace začne pomalu uklidňovat, opustíme malicherné spory, vrátí se hodnoty vztahů, budeme aktivně dohánět společenský život a přemýšlet o tom, kam nás tato velká krize posunula.

## **PROČ SI MYSLÍTE, ŽE TATO SITUACE NASTALA?**

Nic není náhoda, ani to, že tato situace nastala, já to přisuzuji vůli Vyšší moci, poselství, vztyčením prstu a varováním, dostává se nám tvrdé lekce, mnoho z nás zapomnělo na pokoru (pokora je stav mysli a srdce, nikoliv sebevědomí, což si mnozí z nás pletou), ohleduplnost, lidskost, žijeme si vlastními zákony, máme pocit neporazitelnosti. Koronavirová krize přišla, aby nás donutila přemýšlet, měnit priority a neřešit jen materiální zajištění a hojnost. Zapomínáme, jak velkou váhu mají zásadní věci jako je zdraví, klid a možnost být s rodinou pospolu. Jsou to skutečnosti, které není možné projít bez povšimnutí, aniž by se nás nedotkly, máme si začít pokládat otázky, které bychom si jindy ani nepřipustili.

## **NA CO SE LIDÉ NEJČASTĚJI PTAJÍ?**

Samozřejmě na zdraví v jejich rodinách, práci, podnikání, finance. Taky většinu z nich zajímá, jak se situace bude dál vyvíjet, kdy to skončí. Chodí si pro radu a útěchu.

## **MOHOU JE MAGICKÉ RITUÁLY OCHRÁNIT PŘED ONEMOCNĚNÍM?**

Magické rituály využíváme k posílení imunity a psychické stability. Obě věci jsou v tomto období velmi důležité. Je to skvělá věc, která opravdu funguje.

## **MYSLÍTE SI, ŽE BY SI MĚLO LIDSTVO NĚCO UVĚDOMIT, ŽE NEMOC PŘIŠLA JAKO ODPOVĚĚ NA NAŠE CHOVÁNÍ?**

Jednoznačně ano, procházíme od listopadu minulého roku transformační energií, to znamená, že se hroubí starý proces a přichází proces velkých změn, které nám všem zasáhnou do všech oblastí života. Jde o transformaci chování, myšlenek, různých vzorců, přesvědčení. Lidé jsou k sobě zlí, ubližují si, závidí, nepřejí druhým, mnozí se radují z cizího neštěstí a starostí. Musíme pracovat sami na sobě, odpustit všem, kteří nám ublížili, naučit se mít se rádi, dělat hezké věci i pro ostatní, vzdělávat se, sjednotit se a spolupracovat. Pokud chceme změnit okolí, musíme nejdříve začít sami u sebe.

## **A MÁTE POCIT, ŽE K NĚJAKÉ ZMĚNĚ DOŠLO?**

Troufám si říct, alespoň podle svého okolí a klientů, že ke změně dochází, všichni prožíváme přirozený strach z toho, co bude, jak to zvládneme, a to nás nutí ve svém nitru určité věci přehodnotit, jinak o nich smýšlet, přemýšlet, a to je dobrý začátek.

## **CO MŮŽE ČLOVĚK UDĚLAT PRO TO, ABY SITUACI NĚJAK DOBŘE ZVLÁDL?**

To je dobrá otázka, nejdůležitější je větší dávka optimismu, nešířit paniku, ale ani situaci nepodceňovat, být obezřetný, chodit na procházky do přírody, cvičit doma, pracovat na zahradě, brát pozitivně to, že máme více času na rodinu, vyvarovat se zbytečných konfliktů z podrážděnosti, nebo frustrace. Buďme k sobě empatictí a citliví. Máme před sebou kouzelné vánoční období, které si vyloženě říká o příjemné přípravě jako je např. výroba magického živého věnce na stůl, který by neměl v žádné rodině chybět. Je to symbol čistoty a slunce.

## **BUDE JEŠTĚ NĚKDY SVĚT „NORMÁLNÍ“?**

Hodně záleží na tom, jak se z této situace a transformace poučíme, co si z toho odneseme a jestli nás tato nepříjemná lekce dokáže posunout k lepšímu uvažování a konání dalších kroků v našich životech. Karmický zákon je nekompromisní.

## **S JAKÝMI METODAMI TEĎ NEJČASTĚJI PRACUJETE?**

V kurzu jsou různé rituály na zdraví, psychiku, vztahy, práci, finance, velkým pomocníkem je mi i automatická kresba a nesmím zapomenout na vykládací karty.

## **DALA SE TATO EPIDEMIE PŘEDVÍDAT A DALO SE JÍ ZABRÁNIT?**

Ano, dala se předvídat a dalo se jí zabránit, bohužel se nejednalo dost rychle.

## **ČEKÁ NÁS NĚCO PODOBNÉHO V BUDOUČNU?**

Určitě, není to jen o virech, epidemii, ve světě se děje plno strašných věcí, které nás a naše děti budou ohrožovat. Např. chronický stres, nadváha a sní spojené civilizační nemoci, uprchlíci, terorismus a mnoho dalšího.

## **VIDĚLA JSTE V SOUVISLOSTI S EPIDEMIÍ I U SVÝCH BLÍZKÝCH NĚCO KARMICKÉHO A NEZVRATNÉHO?**

Naštěstí ne, mám je pod kontrolou, a pokud by nemoc měli předurčenou a karmicky danou, tak se jí nevyhnu.

## **VIDÍTE PŘI SVÉ PRÁCI V SOUČASNÉ DOBĚ I NĚCO POZITIVNÍHO, NĚJAKÉ SVĚTLO NA KONCI TUNELU?**

Pomalou nám končí tento čtyřkový karmický rok, a to je první samo o sobě malinké světlo na konci tunelu, i když se musíme připravit na pokračování, ještě pořád není zdaleka vyhráno, tento proces bude trvat ještě dlouho, budou se rozpadat staré vzorce, které musí padnout, ještě se musíme připravit na další zkoušky v podobě pádů, šoků, vyplouvání všelijakých věcí, různých pravd a skutečností na povrch. Musíme být pozitivní. Posílejme světlo radosti, pomáhejme si. Křik řešme vlídným slovem a úsměvem. Zvládneme to.

# KOLAGEN

## PŘÍTEL A POMOCNÍK

DNES TADY MÁME JEDEN SPECIÁL VĚNOVANÝ JEN A POUZE KOLAGENU. TOTO SLOVÍČKO JE TOTIŽ MOMENTÁLNĚ SKLOŇOVÁNO VE VŠECH PÁDECH A ŽENY PO NĚM ČÍM DÁL VÍCE PRAHNOU. DOKONCE ZA NĚJ TAKÉ PLATÍ NEMALÉ PENÍZE. NENÍ VŠAK JEN PRO ŽENY – POTŘEBUJE HO KAŽDÝ. PROTO SI TOTO TÉMA ZASLOUŽÍ SAMOSTATNÝ SPECIÁLNÍ DÍL O TOM, CO TO VLASTNĚ KOLAGEN JE, KDE HO NAJDEME, KDE SE BERE A KDY V TĚLE ZAČÍNÁ CHYBĚT. TAKÉ NESMÍME OPOMENOUT, K ČEMU JE DŮLEŽITÝ, CO DOKÁŽE A PROČ HO KONZUMOVAT JAKO DOPLNĚK STRAVY, POPŘÍPADĚ KDY PODSTOUPIT NĚJAKÉ TO KOSMETICKÉ OŠETŘENÍ KOLAGENEM. POJĎME TEDY NA TO!



## KDE SE VZAL, TU SE VZAL

To, že je kolagen potřebný pro naše tělo tak nějak tušíme, ale co to vlastně je ten kolagen?

Kolagen je ve vodě zcela nerozpustná vláknitá bílkovina, která v těle pomáhá tvořit pojivové tkáně (vaziva) a je důležitá také pro naše chrupavky a kosti. V těle je obsažen v hojném množství. Tvoří totiž 70 % kůže, přibližně 30 % všech proteinů, a dokonce představuje až 10 % naší váhy.

Všeobecně byl kolagen dříve užíván pro doplňky stravy u seniorů, pro bezbolestný pohyb. Avšak v dnešní době již víme, že příznivě působí také na stav pleti a pokožky, zubů, vlasů a ovlivňuje kvalitu nehtů. Je tedy hojně využíván v kosmetickém průmyslu.

Nejvíce kolagenu máme v těle do pětadvacátého roku, poté jeho hladina v organismu klesá, až se po čtyřicátém roku již skoro vůbec netvoří. Bez kolagenu uvadají naše pleť a rychleji stárne, nehty se lámou a třepí, dochází k vypadávání vlasů a ke zhoršení jejich kvality. Také pohybový aparát zlobí a pohyb nám může působit bolest.

## CO JE HLAVNÍ SLOŽKOU KOLAGENU?

Určitě vás zajímá, co kolagen vlastně obsahuje, že je to tak důležité a tělu prospěšné. Základní jednotkou je Tropokolagen. Jeho řetězcem Alfa 1 a Alfa 2 tvoří trojitou spirálu, která je měkká, ohebná a pevná. A také se jedná o mnoho aminokyselin, které jsou všeobecně známé jako blahodárné pro člověka.

### GLYCIN:

nejjednodušší neesenciální aminokyselina, která je tvořena dvěma uhlíky

### HYDROXYPROLIN:

přírodní aminokyselina, derivát pyrrolu – vzniká hydroxylací prolinu za účasti kyseliny askorbové

### HYDROXYLYSIN:

přírodní aminokyselina, která vzniká hydroxylací bazické esenciální aminokyseliny lyzinu, za účasti kyseliny askorbové

### PROLIN:

jde o neesenciální aminokyselinu, 2-pyrrolidinkarboxylovou kyselinu

*Krásná a mladá pleť je něco, po čem začneme plakat až ve chvíli, kdy o to přijdeme. Tedy většinou první projevy ochabující kůže, vrásek a mdlé pleti můžeme pozorovat již mezi 40.–50. rokem.*



## DRUHY KOLAGENU

Umíme rozpoznat až 27 druhů kolagenu. Naprostá většina je však Typ 1, což znamená, že se jedná o kolagen, který se nachází v kostech, zubech, tkáních a ve šlachách. Právě tento první typ kolagenu využíváme v potravinářství, ve zdravotnictví, v chemickém a kosmetickém průmyslu. Důležitý je také Typ 2, který tvoří chrupavky a Typ 5, tvořící stěny cév. V těhotenství je to pak kolagen Typu 3, který má vliv na embryonální vývoj.

## VLIV KOLAGENU NA NÁŠ ORGANISMUS

Jak již vyplývá z úvodu, kolagen je pro naše tělo, i těla všech savců, nezbytný. Zajišťuje nám bezbolestný pohyb a utváří v těle vaziva. Stará se o správnou funkci kloubů a chrupavek – celkově o celý pohybový aparát. Kromě toho má přímý vliv také na naši krásu – tedy na elasticitu pokožky, stav naší pleti, ale také na kvalitu vlasů a nehtů. Pojďme si to rozepsat – bod po bodu.

### 1. ŠLACHY A KLOUBY

Nemáme-li v těle dostatek kolagenu, můžeme to i velice bolestivě pociťovat. Působí jako ochrana pro pohybový aparát. Tvoří totiž tzv. adhezivní bariéru neboli ochranné pouzdro pro chrupavky, kloubní pouzdra, šlachy a vaziva. Při nedostatku kolagenu v těle tento stabilizační kloubní systém ochabuje, a to vede k opotřebování aparátu a následné bolesti.

Kolagen bychom měli tělu dodávat ještě předtím, než vůbec začneme pociťovat bolest. Protože jak bylo řečeno již v úvodu, jeho tvorba v těle prudce klesá již něco málo po pětadvacátém roku života. Po čtyřicítce to pak již může být i akutní. Takže jej klidně můžete začít konzumovat již od pětadvacátého roku, sportovci by ani neměli pomyslet na to, že bude chybět mezi jejich doplňky stravy, a mezi 40.–50. rokem života to berme jako povinnost.

### 2. POKOŽKA A KŮŽE

Krásná a mladá pleť je něco, po čem začneme plakat až ve chvíli, kdy o to přijdeme. Tedy většinou první projevy ochabující kůže, vrásek a mdlé pleti můžeme

# Pomáháme Vám udržet se FIT!



+

**NUTREND**



[www.olma.cz](http://www.olma.cz) | [beactivebeslim.cz](http://beactivebeslim.cz)

pozorovat již mezi 40.–50. rokem. Toto desetiletí je pro člověka celkově kritické. Nejenom, že dochází ke změnám stavu těla a naší kondice, ale také se mění náš vzhled, rychleji přibíráme, stárneme a do toho častokrát procházíme i psychickou proměnou.

Proto konzumace kolagenu, jako prevence proti stárnutí, udělá dobře nejenom našemu vzhledu, ale také naší psychice. Nikdo nechce být vrásčité. Kolagen má opravdu velký vliv na elasticitu kůže. A pokud ji dokáže alespoň částečně znovu napnout, vyhladí se také kdekjaká stávající vráska. Tak směle do toho.

### 3. NEHTY

Pokud vás trápí třepící se nehty, které se lámou či zatrhávají a jsou měkké jako papír, pak opět sáhněte po kolagenu. V kombinaci s ním pak konzumujte také dostatek minerálních látek, protože ty mají vliv na kvalitu, pevnost a zdraví nehtů. Kde nepomůže kolagen, tam poté může jít i o nemoc. Vždyť i v nemocnici častokrát kontrolují zbarvení nehtového lůžka.

### 4. VLASY

Trápí vás vypadávání vlasů, ochablý ohon nebo máte lysin? Nebo se vám vlasy lámou a třepí? Pak nasadte opět kolagen. Ten růstu vlasů a jejich kvalitě skvěle prospívá. Ovšem nesmíme opomenout, že na kvalitu naší hřívy, zda je hustá kštice či zplhlá sláma, mají vliv také další faktory, jako jsou životospráva, vyrovnaná hladina hormonů v těle (pozor, může se jednat také o problémy se štítnou žlázou), stres a vypětí, zdravotní stav a naše kondice, genetika nebo prostředí, ve kterém žijeme.

### KDE VŠUDE SE KOLAGEN VYUŽÍVÁ

Jak jsme si v úvodu uvedli, jedná se především o potravinářský, chemický, kosmetický a zdravotnický průmysl. Proč, to už je asi zřejmé. Jak se s ním tedy v těchto jednotlivých odvětvích můžete setkat?

#### CHEMICKÝ PRŮMYSL A LABORATOŘE

V laboratořích se kolagen používá jako tzv. Scaffold, což je v podstatě nosič pro pěstování tkáňových (buněčných) kultur. Dokáže je uchytit a podporuje jejich růst, dělení a migraci. Je hlavní složkou extracelulárních matrix, kde tvoří ideální prostředí pro tvorbu kmenových buněk.

Díky tomuto se kolagen v laboratořích využívá k tvorbě tkáňových náhrad či umělých orgánů. Vědci pak pečlivě studují migraci buněk, proliferaci, apoptózu, angiogenezi a tvorbu nové tkáně pomocí kolagenu.

#### ZDRAVOTNICTVÍ

Jak je již jasné z prvního sekto-ru, kde se kolagen zkoumá

a vytvářejí se nové tkáně či umělé orgány, je velmi důležitou součástí také farmacie.

Díky tomu, že je kolagen velmi tvárný, lze ovlivnit míru jeho vstřebatelnosti a jeho fyzikální, fyzikálně-chemické a mechanické vlastnosti, využívá se jako materiál pro výrobu cévních protéz. Ve zdravotnictví je dále používán také na hemostatika, výrobu šicích nití či pro nosič léků.

#### POTRAVINÁŘSKÝ PRŮMYSL

V potravinách lze nalézt větší množství kolagenu, než bychom si mysleli. Například želatinové bonbóny, aspik, tlačěnka a další mňamky. Celkově pak želatina. To vše obsahuje kolagen a je to prospěšné pro naše vazivo, klouby, šlachy, kosti apod. Neznamena to ale, že abychom dostali kolagen do těla, musíme denně spořádat tlačěnku. Existují potravinové doplňky v pilulkách, které jednoduše každý den spolkneme. Vyrábí se také kolagenové nápoje, které mají velice dobré ovocné příchutě. Nemusíte tedy milovat aspik, ani tlačěnku.

#### KOSMETICKÝ PRŮMYSL

Kolagen se také přidává do kosmetických přípravků. Většinou do krémů na obličej, které díky němu perfektně hydratují a vypínají pokožku, navracejí jí její pružnost. Najdete ho také v kosmetice určené proti stárnutí. Dokonce si lze zajít i na kolagenové injekce, které vám aplikuje kosmetička. I některé šampóny na vlasy obsahují kolagen. Pamatujte však, že ta správná výživa začíná tím, co dáme do těla, ne na něj.

#### KOLAGEN V MLÁDÍ, KOLAGEN VE STÁŘÍ

V další části tohoto speciálu si zaostříme na to, kdy je kolagenu nejvíce potřeba. Aneb zcela jasně, je to v těhotenství, a poté ve stáří. Kolagen však můžeme doplňovat preventivně po celý život, jelikož je pro tělo prospěšný, ba dokonce přímo potřebný, a navíc jeho množství v těle postupem času ubývá.

#### TĚHOTENSTVÍ

Na začátku jsme zmiňovali, že kolagen Typu 3 je důležitý v embryonálním vývoji a u malých dětí. V těhotenství je tomu tak, že tělo vše potřebné nejdříve automaticky odvádí k dítěti, a až poté se dostává zbytku živin, minerálů a vitamínů matce. Proto také mohou těhotné ženy trpět vypadáváním vlasů či lámáním nehtů. Některé ženy toto pozorují až po porodu, kdy kojí. Pokud matka nekonzumuje kolagen přirozeně v prorostlém mase, aspiku či v tlačenkách, nebo je-li vegetariánka, pak může nastat problém. Ženy se sice v tomto období snaží stravovat vyváženě

*Pokud vás trápí třepící se nehty, které se lámou či zatrhávají a jsou měkké jako papír, pak opět sáhněte po kolagenu.*





## PRVNÍ POMOC PRO VAŠE KLOUBY



- doplněk stravy pro péči o pohybový aparát
- obsahuje certifikovaný collagen typu I a II
- pro správnou funkci kloubů, šlach a chrupavek
- obsahuje nenasycené mastné kyseliny omega 3-5
- obnovuje přirozenou pevnost nehtů
- napomáhá růstu vlasů
- vhodný nejen pro sportovce a seniory

Exkluzivní sleva 20 % při zadání kódu **zdravy20styl** na webu [www.annabis.cz](http://www.annabis.cz)

## VÝHODNÉ DÁRKOVÉ BALENÍ



Darujte svým blízkým zdraví a krásu.

a zdravě, a doktoři jim poradí, jaké vitamíny tělu dodat, ale na kolagen se častokrát zapomíná.

O tom, jaký kolagen užívat se vždy poraďte s lékařem. Mělo by však jít o hydrolyzovaný kolagen (čistý, v rozpustné formě), který zároveň obsahuje Typ 1 a 2. Spolu s ním nezapomínejte na vitamín C. Problém dnešní doby spočívá i v tom, že těhotenství přichází stále později a ve vyšším věku. Tělo pak už nemá takovou schopnost tvořit přirozeně kolagen v takovém množství, v jakém jej potřebujeme.



### SENIORŮ

Kolagen se postupně vytrácí z našich těl s přibývajícím věkem. Ne, že by tam nebyl, jen se vytváří v menším a menším množství. Tvorba kolagenu Typu 1, který má vliv na elasticitu pokožky, se po třicítce snižuje. Proto má kosmetický průmysl největší tržby z nákupů žen „30+“. Také na krémech můžeme pozorovat první označení věku, „35+“. Kolem 40.–50. roku života produkce kolagenu výrazně klesá a my tak můžeme začít pociťovat i menší problémy s pohybovým aparátem. Vezmeme-li to kolem a kolem, za stárnutí se platí, protože nutně potřebujeme všechny krémy, které nás navrátí do původního stavu mládí (ale ne s takovým efektem), a také potřebujeme doplňky stravy pro naše zdravé a bezbolestný pohyb. Kolem věku 60 let a více by pak každý z nás měl pojídat nějaké ty účinné doplňky stravy, jelikož přirozené opotřebení těla zkrátka nezastavíme. Nejde pak ani již tolik o vzhled pokožky, i když proč nevypadat stále dobře, jak o to, abychom si stále užívali života v pohybu a bez bolesti.

### JAK TEDY NA KOLAGEN A NA CO POZOR

O kolagenu tedy v kostce víme již vše podstatné. Z toho všeho nám ale mohou jasně vyplynout dvě situace, kdy si dát pozor, zda nám v těle nechybí (a nemyslíme teď životní období, jako je těhotenství a stáří – tam je to zcela jasné).

První situací je VEGETARIÁNSTVÍ. Jak jsme si již řekli, kolagen do těla dostaneme zcela přirozeně tučnou stravou, jelikož kolagen je bílkovina. Jste-li tedy vegetariánem či veganem, pak prorostlé maso, tlačěnka, aspik, gumové bonbóny nebo pochoutka jako je bůček jsou tabu. Upřímně, mnoho lidí tuto stravu nevyhledává, aniž by byli vegetariány. Naštěstí v dnešní době existují různé náhražky, doplňky stravy v podobě tabletek či drinků. Tyto rozpustné nápoje v prášku mají skvělé příchutě

a fungují stejně jako šumivé tabletky.

Další oblastí, která je riziková, je HUBNUTÍ. Pokud hubneme, tak rozhodně výše uvedené potraviny nejíme. Postup je stejný – doplňte kolagen do těla jinou formou. Pokud tak neučiníte v období, kdy dlouhodobě hubnete, možná se nic nestane. Ale také to může mít následující následky – vrásky, ochablá kůže na těle po zhubnutí (elastická kůže se zatáhne, i když přiberete či zhubnete), nezdravý vzhled vlasů, lámající a třepící se nehty, popřípadě bolesti zad a kloubů při cvičení.

Člověk si říká, že nejspíš nemá dostatek nějakých vitamínů, když hubne, a snaží se přijít na to, jaké to jsou. Ale jde právě o kolagen.

*Kolagen se hojně využívá také v plastické chirurgii, pro vyplnění vrásek, jizviček a rýh – nejčastěji na obličeji a krku.*

### KOLAGEN V INJEKCI

No a na závěr jsme si nechali ještě jeden způsob, jak kolagen dostat do těla. Avšak nejde již o vnitřní výživu. Kolagen se totiž hojně využívá také v plastické chirurgii,

pro vyplnění vrásek, jizviček a rýh – nejčastěji na obličeji a krku. Oblíbený je pro výplň rtů, jelikož je mnohem šetrnější nežli botulotoxin. Jedná se o hovězí kolagen, který je aplikován menšími vpichy. Přirozeně se vstřebává a zákrok se tak po 3–5 měsících opakuje. Působí jen na to místo, kam byl vstříknut a nezlepšuje celkový stav pleti, vlasů, nehtů či pohybového aparátu. Pokud se po zákroku obáváte otoků, zmizí většinou do dvou dnů.

Injekční aplikaci můžete zažít také u svého lékaře, pokud máte bolesti zad a kloubů. Aplikuje se přímo na postižené místo – nejčastěji koleno, kotník, loket či bedra, nebo krční páteř. Tuto aplikaci nehradí pojišťovna, ale není nikterak drahá. Je to však jen dočasná výpomoc a úleva od bolesti. Měli byste poté pokračovat s doplňkem stravy, aby se bolest nevrátila. Léčba je bezpečná a lze aplikovat více sérií, dle potřeby a domluvy s lékařem.

### ZÁVĚREM

Pojďme si tedy zopakovat, že kolagen je bílkovina, která představuje až 30 % veškerých bílkovin, které máme v těle, dále je to 10 % z naší celkové hmotnosti, a tvoří 70 % naší kůže.

Pomáhá v těle vytvářet tzv. adhezivní bariéru chrupavek, šlach, vazů a kloubních pouzder. Udržuje kůži pružnou a elastickou, a tím také eliminuje tvorbu vrásek. Napomáhá ke zdravějším vlasům a nehtům.

A já? Já si ho jdu nejspíš ihned koupit. Už včera bylo pozdě...



Vyvinuto a vyrobeno v České republice

VITAL

Zvyšte  
produkcí  
vlastního  
kolagenu

Přirozeně  
a vegansky

IUVENIO

ČESKÁ HI-TECH PÉČE O PLEŤ

[www.iuvenio.com](http://www.iuvenio.com)

INZERCE

ZBAVTE SE  
NEVÝRAZNÝCH  
A ŽLUTÝCH ZUBŮ!  
JEN ZA  
**27 DNÍ,**  
**BEZ NÁVŠTĚVY  
VAŠEHO ZUBAŘE.**



**Vybělíme**

vám zářivě  
krásný úsměv

[www.vybelime.cz](http://www.vybelime.cz)



# SKOUSNETE TO?

KŘEČOVITĚ OTEVŘENÁ ÚSTA, DLANĚ PROPOCENÉ NA KOST. NA ZUBAŘSKÉM KŘESLE SE SICE ZUBÍME, ALE S PŘIROZENÝM ÚSMĚVEM TATO GRIMASA NEMÁ MOC SPOLEČNÉHO. A KDYŽ NÁVŠTĚVA KONEČNĚ SKONČÍ, NASLIBUJEME SI HORY DOLY. JAK SI KONEČNĚ BUDEME MEZIZUBNÍ PROSTORY ČISTIT ZUBNÍ NITÍ, POUŽÍVAT ÚSTNÍ VODU A PRAVIDELNĚ SI VYMĚŇOVAT ZUBNÍ KARTÁČKY. ŽE ZKRÁTKA BUDEME LEPŠÍ A KONEČNĚ SE O TY SVÉ ZUBY ZAČNEME POŘÁDNĚ STARAT.



## ZUBNÍ KARTÁČKY

První zubní kartáček se objevil v Číně již v 15. století. K převratnému kroku v jejich vývoji ale došlo až ve třicátých letech minulého století, kdy bylo objeveno nylonové vlákno. Dnes máme na výběr kartáčky nejrůznějších tvarů, barev a také různých kvalit a dobře vybrat v tak široké nabídce je velmi obtížné. Většina stomatologů doporučuje kartáčky s menší hlavou a pružnou rukojetí. A co se týče délky vláken, šikovníjší jsou ty s délkou kombinovanou. Nejkratší většinou slouží k čištění ploch, delší čistí mezizubní prostory a nejdelší čistí a masírují dásně. V potaz je však třeba také brát tvrdost vláken. V podstatě rozlišujeme tři druhy tvrdosti, a který z nich nejlépe vyhovuje právě vašemu chrupu, dokáže posoudit stomatolog. Pokud máte citlivější zuby či problémy s obnaženými krčky, měli byste používat kartáčky s nejměkčími vlákny. A uvědomte si, že i sebelepší kartáček má omezenou životnost a už po čtyřech týdnech jeho výkon není takový, jaký byl poté, co jste si ho koupili. Pokud zubní kartáček vyměňujete automaticky, je vše v pořádku. Pokud si však nový pořídíte, až když se vám v obchodě zalíbí jiný, kupujte si raději kartáčky s indikačními vlákny. Jakmile barevně odlišený pruh ztratí svou barvu, poznáte, že je nejvyšší čas kartáček vyměnit.

Pokud patříte k těm, kdo si sice uvědomují důležitost čištění zubů, ale uvítala byste pomocníka, který by vleklé krouživé pohyby dělal za vás, zkuste kartáček elektrický. Tento malý přístroj vám čištění zubů usnadní, a navíc je vyčistí důkladněji. Jeho hlava je malá a kulatá, takže se s ní v ústech velmi dobře pohybuje. A ta rychlost! Během jedné minuty se hlavička otočí 3800krát. Díky ultrarychlým pohybům dokáže obyčejnou pastu na zuby rozmělnit na mikropěnu, která snadno pronikne do všech štěrbin. Za dvě minuty máte zuby i dásně perfektně vyčištěné. A především se zbavíte lepivého povlaku, který se usazuje na zubech i dásních, jehož tvorbu mají na svědomí miliardy bakterií žijící v ústní dutině. A tento povlak, kterému se ve stomatologii říká plak, je příčinou tvorby zubního kazu a paradentózy.

Zajímavou možností jsou i kartáčky ionizační se sonickou funkcí. Efektivně odstraňují zubní plak prostřednictvím iontů, a to i bez použití zubní pasty, což je doloženo klinickými studiemi. U klientů, kteří si čistili zuby ionizačním kartáčkem bylo prokázáno, že mají subjektivní pocit čistějších a hladších zubů po celý den. Sonická funkce pak využívá technologii vysokofrekvenčního kmitání, která práci odstranění zubního plaku udělá za vás (v porovnání v manuálním kartáčkem).



Ionizační kartáček je zvláště doporučován také pacientům s rovnátky, která zhoršují ústní hygienu a zvýšenou kumulaci plaku. Pomáhá snižovat riziko gingivitidy díky kónickým vláknům, které zasahují do hůře přístupných částí mezizubních prostor.

## PASTY A ÚSTNÍ VODY

Není pasta jako pasta. Současné pasty obsahují látky, které likvidují bakterie, které tvoří zmiňovaný povlak na zubech a dásních. Opomíjet byste neměli ani ústní vody, které zdaleka neslouží jen k osvěžení dechu. Jejich pravidelné používání posiluje zubní sklovinu a zvyšuje odolnost proti zubnímu kazu. Navíc mají vody i antibakteriální účinek.

## BÍLÝ SMÍCH

O to nám jde ze všeho nejvíc. Když se usmějeme, chceme, aby nám zuby zářily jako perličky. Jenže i navzdory důkladné hygieně má přirozená barva zubů k perličkám hodně daleko. Co s tím? Pokud je zbarvení zubů způsobeno například kouřením, pomohou bělicí pasty. Dříve takové pasty obsahovaly brusné částičky, které sklovinu obrušovaly, čímž ji částečně zbavily skvrn, ale zároveň ji poškrábaly a narušená sklovinu tak byla náchylnější k tvorbě zubního kazu. Naštěstí se objevily technologie nové a šetrnější. Současné bělicí zubní pasty neobsahují žádné brusné přísady a zbarvenou sklovinu čistí jemným leštěním a dál zajišťují preventivní ochranu. Ani pasty však nejsou všemohoucí. Pokud ke zbarvení zubů došlo kvůli užívání léků nebo následkem úrazu, pasta je zřejmě nevybělí a na pomoc pak přicházejí metody radikálnější. Efektivně odstraňují zubní plak prostřednictvím iontů, a to i bez použití zubní pasty, což je doloženo klinickými studiemi. U klientů, kteří si čistili zuby ionizačním kartáčkem bylo prokázáno, že mají subjektivní pocit čistějších a hladších zubů po celý den. Sonická funkce pak využívá technologii vysokofrekvenčního kmitání, která práci odstranění zubního plaku udělá za vás (v porovnání v manuálním kartáčkem). Ionizační kartáček je zvláště doporučován také pacientům s rovnátky, která zhoršují ústní hygienu a zvýšenou kumulaci plaku. Pomáhá snižovat riziko gingivitidy díky kónickým vláknům, které zasahují do hůře přístupných částí mezizubních prostor.

## LASER

Laserová technologie se především v posledních letech v medicíně velmi rozšířila. Běžně se používá i v oční, plastické či estetické chirurgii a samozřejmě i ve stomatologii. Oproti klasickým zubařským přístrojům má mnoho výhod: nevibruje, minimálně se zahřívá, a hlavně nepůsobí bolest. Navíc lze ve stomatologii využít různé druhy laserů, které si dokážou poradit i s těmi nejprekérnějšími problémy.

*Většina stomatologů doporučuje kartáčky s menší hlavou a pružnou rukojetí.*

# První ionizační zubní kartáčky IONICKISS

## Revoluce v čištění zubů

Kód na slevu 5%  
{zdravezuby} na eshopu  
[www.ionickiss.cz](http://www.ionickiss.cz)



**IONICKISS™**  
アイオニック



INZERCE

## Toothy®

ZKUSILI JSTE JIŽ VŠEMOŽNÉ METODY BĚLENÍ ZUBŮ,  
ALE ŽÁDNÝ Z NICH NESPLNIL VAŠE OČEKÁVÁNÍ?

Toothy přichází s revoluční bezperoxidovou metodou bělení zubů, která nejen krásně rozzáří Váš úsměv, ale také je šetrná ke sklovině a dásním.

Stačí Vám 10 minut - denně a Vaše zuby získají zpět svou skvělou kondici a o několik stupňů světlejší odstín.

### Hlavní výhody:

- ✓ Stačí 10 minut denně
- ✓ Šetrné k zubní sklovině
- ✓ Garance vrácení peněz

Naše filozofie je docílit toho, aby krásný úsměv nebyl pouze výsadou herců, zpěváků, či úspěšných sportovců, ale aby byl dostupný pro každého a dělal mu radost. Radost chceme dělat našim zákazníkům již od objednání produktu, přes bleskové doručení zboží ve vymazleném balení, až po péči po nákupu.

Dostupné sady:

### Toothy Starter

6ti denní základní kúra, vhodná pro rozjasnění úsměvu pro lidi, kteří mají od přírody bělejší odstín zubů

### Toothy Pro

12ti denní kúra bělení, vhodná pro kuřáky, milovníky červeného vína, či osoby se zubními skvrnami

### Toothy All white

30ti denní ultimátní kúra bělení, vhodná pro ty, jenž mají na zubech pigmentové skvrny a výrazné znečištění



[toothy.original](https://www.facebook.com/toothy.original)

[toothy.cz](http://toothy.cz)

[toothy\\_original](https://www.instagram.com/toothy_original)

Při objednávce nad 500 Kč, obdržíte bambusový kartáček zdarma, při zadání poznámky: "Zdravý životní styl"

Pamatujte na ty, kteří si pamatovat nemohou

# NEZAPOMEŇTE NA ALZHEIMERA

prof. MUDr. Aleš Bartoš, Ph.D., AD Centrum, Neurologická klinika, Fakultní nemocnice Královské Vinohrady a Univerzita Karlova 3. lékařská fakulta, Praha  
Národní ústav duševního zdraví, Klecany

ŽIJÍ MEZI NÁMI. NEMLUVÍ O SVÝCH POTÍŽÍCH. ČASTO SAMI ANI NEVĚDÍ, ŽE NĚJAKÉ MAJÍ. A PŘITOM SE TIŠE VYTRÁCEJÍ. DEMENCE NA PRVNÍ POHLED NENÍ VIDĚT, NEBOLÍ, ANI NENÍ NÁHLÝM STAVEM. ZŮSTÁVÁ TAK LOGICKY NEPOVŠIMNUTA, DOKUD NA SEBE NEUPOZORNÍ NĚČÍM NEOBYKLÝM. TU HRŮZU, JAKOU DEMENCE KOLEM SEBE ŠÍŘÍ, SI TEPRVE UVĚDOMÍ TI, KTERÍ O TAKTO POSTIŽENÉHO PEČUJÍ, AŽ UŽ V RODINNÉM KRUHU, NEBO V INSTITUCI. JE PRAVDĚPODOBNÉ, ŽE V BUDOUCNU VĚTŠINA Z NÁS POTKÁ TVÁŘÍ V TVÁŘ PACIENTA S DEMENCÍ, KTERÁ NEÚPROSNĚ VYMAZÁVÁ SAMU PODSTATU LIDSTVÍ.

## CO JE TO ALZHEIMEROVA NEMOC A JAKÝ JE ROZDÍL PROTI DEMENCI?

Alzheimerova nemoc je degenerativní onemocnění mozku ve stáří, které vede k postupnému úpadku paměti a dalších poznávacích funkcí a zvyšování závislosti na pomoci druhé osoby. Mezi hlavní příznaky tohoto onemocnění patří poruchy krátkodobé paměti, časoprostorové orientace, úsudku a myšlení, plánování a organizování činností k určitému cíli, poruchy řeči jak v porozumění, tak ve vyjadřování a poruchy zrakově-prostorových schopností. Vlivem těchto duševních nedostatků jsou narušeny běžné, sociální nebo pracovní činnosti jedince. Demence je stav, ve kterém jsou paměťové a další poznávací funkce zhoršené natolik, že daná osoba už není schopna sama a správně zastávat běžné životní úkony, např. finanční úkony, cestování, telefonování, brání léků. Demence má řadu příčin. Nejčastější příčinou je Alzheimerova nemoc.

## JAK SE PROJEVUJE ALZHEIMEROVA NEMOC?

*„Vždyť jsem ti to před chvílí už říkala. Proč se stále opakovaně ptáš na totéž?“, povzddechla si Ludmila. „Mami,“ vložila se do rozhovoru dcera, „s tátou se něco děje. Je jiný než dříve. Zapomíná, bývá popletený, těžko se vyjadřuje, už se nevěnuje koníčkům. Mně se to nějak nezdá.“ Ludmila protestovala. „Je mu skoro 80 let, co bys chtěla?“ Antonín přitakával, „Inu, to ten věk...“*

Typická Alzheimerova nemoc má několik charakteristických rysů: 1. plíživý začátek, 2. vytrvale progresivní průběh a 3. dominující poruchu paměti. Epizodická paměť na nedávné vlastní zážitky (tzv. autobiografická paměť) je postižena nejdříve a i v dalších stádiích nejvíce. O něco později se projevují deficity v sémantické paměti (na fakta) a exekutivních funkcích (plánování, organizování). Nakonec vyhasínají řečové a zrakově-prostorové schopnosti. Kromě těchto příznaků se objevují neuropsychiatrické příznaky (apatie, agitovanost, agresivita, halucinace, bludy, apod.). Postupně upadá i soběstačnost. Nejdříve pacient nezvládá tzv. instrumentální činnosti běžného života (telefonování, zacházení s financemi, užívání léků, cestování, aj.). Později jsou postiženy i základní úkony nezbytné pro život (oblékání, hygiena, příjem potravy a tekutin, aj.).

*„Tak moment, blázna ze mě dělat nebudete. K žádnému doktorovi nepůjdu. Nic mi není.“ Dcera opatrně navrhla „Tati, dívala jsem se na internetu, že existuje možnost*

*vyšetření paměti v civilním prostředí lékáren. Žádné bílé pláště.“ Manželka Ludmila se podívovala: „Cože? V lékárnách? Co je to za nesmysl? Tam přeci vydávají nebo prodávají léky, ne?“ Dcera to vysvětluje: „Ano, to jo. Ale to je jejich nová služba, kterou nabízejí ke své obvyklé činnosti. Tati, zkusíme to tam? Objednala bych tě do nejbližší lékárny.“ Antonín nakonec neochotně souhlasil. „Tak to by snad šlo.“*

Od r. 2016 některé lékárny v České republice nabízejí možnost vyšetření paměti a dalších psychických funkcí. Seznamy lékáren s touto službou jsou dostupné na internetových stránkách [www.lekarnici.cz](http://www.lekarnici.cz). Pokud je zjištěna zhoršená paměť nebo nálada, osoba je poslána do ordinace praktického lékaře, neurologa, psychiatra nebo geriatra k dalšímu vyšetření, diagnostice a léčbě.

**Časně rozpoznání** nemoci umožňuje pacientovi zařadit si různé záležitosti dříve, než se stane demenčním (vypořádání majetku, ukončení řízení auta apod.). Rodina může lépe chápat projevy postiženého, rozmyslet si další strategii péče a zajistit si včas pomoc domácí či ústavní péče. Lékařský léčebný zásah je také neúčinnější, pokud přijde brzy. Proto máte-li podezření, vyšetření neodkládejte!

## DÁ SE PRŮBĚH ALZHEIMEROVY NEMOCI OVLIVŇOVAT?

Lékař shrnul výsledky. „Všechna vyšetření ukazují, že se jedná o Alzheimerovu nemoc. Dobrá zpráva je ta, že jste přišli včas a můžeme zahájit léčbu, která zbrzdí postup nemoci.“

Jestliže je diagnóza Alzheimerovy nemoci potvrzena, je průběh nemoci příznivě ovlivnitelný dvěma skupinami léků: inhibitory acetylcholinesterázy a memantinem. **Inhibitory acetylcholinesterázy** zablokují jeden enzym, takže nedochází k rozkladu acetylcholinu, molekuly důležité pro paměť. **Memantín** snižuje hladinu šumu při komunikaci mezi nervovými buňkami, takže se pak lépe rozpozná signál nesoucí informaci. Ukázalo se, že lze oba léky kombinovat, a tak využít výhodně obou různých účinků a zpomalit progresivní průběh zatím nevyléčitelné nemoci.

## A to je vše? Není. Ve výzkumu se i v České republice hledají nové cesty, jak zlepšit paměť u starších osob...

AD Centrum je centrum pro diagnostiku, léčbu a výzkum Alzheimerovy demence (proto zkratka AD) ve Fakultní nemocnici Královské Vinohrady v Praze a v Národním ústavu duševního zdraví. Aktuálně nabízí možnost zapojit se do čtyř inovativních výzkumů v unikátních projektech.

# POMOZTE AD CENTRU V PRAZE A KLECANECH U PRAHY

s výzkumem poruch paměti nebo spánku ve starším věku  
a v boji proti Alzheimerově nemoci

## DO VÝZKUMU AD CENTRUM HLEDÁ OSOBY STARŠÍ 55 NEBO 60 LET, KTERÉ MAJÍ POCIT HORŠÍ PAMĚTI.

1) Pokud **spíte DOBRĚ**, můžete se zapojit do výzkumu spánku a paměti. AD centrum zjišťuje, zda se zlepšil paměť během spánku pomocí tzv. **růžového šumu**. O projektu si můžete přečíst více na stránkách: <https://abadeo.cz/akstim/>. Do výzkumu se můžete zapojit **vyplněním dotazníku** na stránkách [www.abadeo.cz/akstim](http://www.abadeo.cz/akstim). Za účast je **finanční odměna, magnetická rezonance mozku a vyšetření paměti a spánku**.

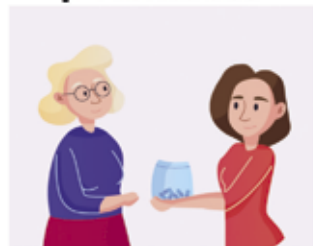
2) Pokud máte **problémy se spánkem**, AD Centrum poradí, jak by bylo možné spánek zlepšit. Můžete se přihlásit Lucii Urbanové na: <https://abadeo.cz/spankovaedukace/>.

3) Pokud se zajímáte o jiné možnosti zlepšení paměti, můžete se zapojit do projektu KOGBIONTA, v němž se zkoumá pozitivní **vliv probiotik na paměť a náladu**. O tomto projektu se dozvíte více zde: <https://abadeo.cz/kogbionta/> a úplně na konci stránky je třeba **vyplnit vstupní dotazník**. Za účast je **finanční odměna a probiotika na 3 měsíce zdarma**.

Pokud máte konkrétní dotaz k těmto 3 výzkumům, směřujte ho na koordinátorku projektů paní Andělu Kubátovou, [andela.kubatova@nudz.cz](mailto:andela.kubatova@nudz.cz).



### Zlepší se paměť díky probiotikům?



## Zlepšuje se paměť ve spánku díky růžovému šumu?

Pomozte nám to zjistit

Hledáme dobrovolníky s mírnými poruchami paměti

#### Splňujete tato kritéria?

- je Vám 60 - 85 let
- máte dobrý spánek
- jste pravák
- nemáte strach z uzavřených prostor
- můžete podstoupit magnetickou rezonanci
- bez obezity (BMI menší než 35)
- bez závažných neurologických obtíží (epilepsie, závažné poškození mozku)
- bez závažného fyzického a psychického onemocnění

#### Co Vás čeká?

- vyplnění online vstupního dotazníku na [www.abadeo.cz/akstim](http://www.abadeo.cz/akstim)
- vyšetření paměti u psycholožky (2,5 - 3h)
- podrobné vyšetření ve spánkové laboratoři (**1 noc v NUDZ, odměna 300 Kč**)
- po splnění všech kritérií další dvě vyšetření ve spánkové laboratoři a vyšetření magnetickou rezonancí mozku (**2 noci, odměna 1200 Kč**)
- všechna vyšetření proběhnou v NUDZ v Klecanech u Prahy

**V případě zájmu se hlaste...**

Email: [andela.kubatova@nudz.cz](mailto:andela.kubatova@nudz.cz)

**Jak k nám?** Bus 371 a 374 z Kobylis (zastávka Klecany, U Hřbitova)



## ZAPOJTE DO VÝZKUMU SEBE NEBO RODIČE NEBO PRARODIČE NEBO ZNÁMÉ STARŠÍ 55 NEBO 60 LET

4) AD Centrum hledá duševně **ZDRAVÉ osoby starší 60 let a bez postižení mozku**, které by byly ochotné zapojit se do výzkumu českých norem vybraných psychologických testů. Zájemcům bude zdarma vyšetřena paměť, řeč, zrakové vnímání, plánování a fyzická kondice za účelem **stanovení českých norem** pro zdravé starší osoby. Nejedná se o vyšetřování osob, které pociťují problémy s krátkodobou pamětí. Naopak se mohou hlásit ty osoby, které mají pocit dobrého fungování paměti. Důvod je ten, že cílem je tvorba českých norem pro několik testů, což je důležité pro časně rozpoznání zhoršené paměti ve stáří. **Jedn hodinové JEDNORÁZOVÉ vyšetření paměti a dalších funkcí probíhá ve Fakultní nemocnici Královské Vinohrady zdarma**. Výsledky budou sloužit jako česká norma pro další využití v lékařské praxi. Více informací najdete na: [www.abadeo.cz](http://www.abadeo.cz), sekce Zapojte se výzkumu – Česká seniorská norma. O tomto projektu se dozvíte více na: <https://abadeo.cz/dafys/>. Pokud máte konkrétní dotaz k českým normám testů, směřujte ho na koordinátorku tohoto projektu slečnu Josefínu Weinerovou na jejím emailu [josefina.weinerova@nudz.cz](mailto:josefina.weinerova@nudz.cz).

**AD centrum bude potěšeno, když do jejich výzkumu pozvete také své známé, příbuzné nebo přátele starší 55 nebo 60 let podle typu výzkumu. Společnými silami dokážeme přinést nové poznatky pro občany České republiky!**





# ABY NÁS ZIMA NETRÁPILA

ZIMA NÁS ZCELA JISTĚ UMÍ POŘÁDNĚ POTRÁPIT. ČLOVĚK SI UŽÍVÁ ZIMNÍCH RADOVÁNEK, JAKO JE SÁŇKOVÁNÍ, KOULOVÁNÍ SE SNĚHEM, ZIMNÍ JARMARKY, HORKÝ PUNČ A JINÉ KRÁSY, A NAJEDNOU ZJISTÍ, ŽE PROCHLADL. V TOMTO ROČNÍM OBDOBÍ TAKÉ ŘADÍ CHŘIPKY A ANGÍNY. KROMĚ TOHO SI NA NÁS MOHOU POSVÍTIT DALŠÍ NEMILOSTI, JAKO JE ZÁNĚT STŘEDNÍHO UCHA A JINÉ NEPŘÍJEMNÉ ONEMOCNĚNÍ. POKUSÍME SE DNES PODÍVAT NA TO, CO DĚLAT, KDYŽ UŽ NÁS NĚCO TAKOVÉHO POTKÁ, ALE TAKÉ SI POSVÍTÍME NA PREVENCI, PROTOŽE TO JE ZÁKLAD.

## ZE SVAHU ROVNOU DO POSTELE

Možná patříte mezi milovníky zimy a rádi si užíváte dny na sjezdovkách a jiných krás tohoto ročního období. Může se však stát, že se ze svahu dostanete rovnou do postele, s nějakou tou nepříjemnou nemocí, která je pro zimu typická. A pokud se nejedná o sezónní onemocnění, může jít také o úraz způsobený právě zimním sportem.

## ZLOMENINA

### Průběh

Ze svahu si můžete odnést nepříjemný úraz. Ne vždy je hned jasné, zda se jedná o zlomeninu. Pokud jste upadli a místo zranění vás při pohybu bolí, objevuje se otok či krevní podlitina, je dost možné, že jste si něco zlomili. Je potřeba místo zafixovat a počkat do příjezdu lékaře, popřípadě zajistit si převoz do nemocnice.

### Léčba

Zlomenina se léčí tak, že je místo zafixováno buďto klasicou pevnou sádrovou nebo sundavací dlahou na suchý zip. To, kterou fixaci použít, určí lékař dle závažnosti zlomeniny. V některých případech může být nutná i operace. Pokud dostanete s sebou domů tabletky či heparinové injekce, určitě to nepodceňujte a pravidelně medikamenty užívejte. Slouží ke zmírnění otoku či krevní podlitiny a k tomu, abyste si nevysloužili krevní sraženinu, která je nebezpečná.

V mírnějších případech pak žijete se sádrovou až šest týdnů, může to však být i déle. Poté záleží na ošetřujícím lékaři, zda doporučí nosit ještě sundavací dlahu nebo navštěvovat rehabilitace. Ty si můžete také vyžádat, pokud máte pocit, že zlomeninu špatně rozhýbáváte (zejména, jedná-li se například o zlomeninu v oblasti kotníku). Je potřeba poctivě cvičit, postupně a zlehka místo zranění zatěžovat a dodržovat pokyny ošetřujícího lékaře.

### Prevence

Prevence proti zlomeninám není snadná. Může se stát snad každému, že na svahu upadne, nebo prostě uklouznete někde na náledí. Mezi prevencí však můžeme zařadit potravinové doplňky, které podporují tvrdost kostí a udržují je v té nejlepší kondici. Mezi takové se řadí vápník, kolagen, kurkuma, vitamin D a magnesium.

## ZÁNĚT SPOJIVEK

### Průběh

Zimní slunce je velice ostré a našemu zraku nebezpečné. Patříte-li mezi vášnivé vyznavače zimních sportů, je potřeba nosit sluneční brýle – zejména nahoře, na sjezdovkách. Škodlivé UV záření se dostane do vnitřních vrstev oka, a to také může urychlit vznik šedého zákalu. Dochází k tomu vlivem poškození spojivky a rohovky, které nejsou schopny plnit svou funkci. Při zánětu spojivek je většinou oko začervenalé a opuchlé. Můžete k němu přijít také nafoukáním větru do oka, nejen z UV záření.

### Léčba

Často se objevuje hlenovitý výtok z oka, který je bílý, nažloutlý nebo průhledný. Léčba závisí na tom, co určí doktor – tedy jakého původu je zánět spojivek. Může jít také o původ z alergií, nebo o bakterie a viry, nejen o sluneční záření. Většinou pak dostanete oční kapky nebo masť s antibiotickými účinky. Protože oči jsou v průběhu nemoci citlivé na světlo, doporučuje se nosit sluneční brýle.

### Prevence

Prevenčí jsou sluneční brýle, které mají opravdu dobrou ochranu proti UV záření. V zimě je sluníčko zrádné, a tak pokud svítí, noste je klidně i ve městě, nejen na svahu. Dalším krokem pro prevenci je pak nesať si do očí, dokud si neumyjete ruce a utírat si obličej pouze čistým ručníkem. Jak již bylo uvedeno, zánět způsobují také bakterie a viry.



# Nedejte virům šanci

**Chraňte své zdraví i tam, kde není možné použít mýdlo. Použijte bezoplachovou dezinfekci VAETOL. Účinně ničí viry, bakterie i plísně a je vhodná na ruce i povrchy.**

**VAETOL a další produkty objednejte na [www.covitrade.cz](http://www.covitrade.cz)**



**COVITRADE**





## ANGÍNA

### Průběh

Angína, nebo také tonzilitida je onemocnění, kdy dochází k zánětu krčních mandlí. Ty opuchají a nepříjemně bolí při polknutí. Angína může být bakteriálního, virového nebo mykotického průběhu a její průběh se liší u malých dětí, dospělých jedinců a starších spoluobčanů. Všeobecně však můžeme říci, že nejběžnější formou je bakteriální forma angíny, kdy bolest a otok mandlí mohou doprovázet také horečky, nevolnost, chrapot, kašel, bolest hlavy či v uších, zimnice, dávení, zvracení, ucpaný nos nebo naopak výtok z nosu.

### Léčba

Je potřeba jít k lékaři a nepřecházet tuto nemoc, aby se nevracela. Přechozením angíny si koledujete o chronické onemocnění, které se stále vrací, což má za následek až vytrhnutí mandlí, čímž oslabíte svou imunitu, jelikož mandle slouží jako lapač pro bakterie a škodlivé látky. Neléčená angína může přejít také do zápalu plic, poškození ledvin, srdce a kloubů. Jedná-li se o angínu bakteriálního původu, která se nejčastěji objevuje v souvislosti se streptokoky, pak k léčbě dostaneme antibiotika, která je potřeba poctivě brát až do konce, i kdyby se nám ulevilo už dříve.

### Prevence

Prevenčí angíny je správná hygiena a posilování naší obranyschopnosti. Je tedy vhodné pořídit si potravinové doplňky, které posilují imunitu. V zimě například vitamíny B, nebo známé céčko, dále vitamín D, který nám v zimě chybí, nebo hořčík, selen, zinek, magnesium a další.

## VEŘEJNÁ DOPRAVA JAKO NEJLEVNĚJŠÍ DOPRAVNÍ PROSTŘEDEK VŠECH VIRŮ

Veřejnou dopravou jezdí většina z nás. Ať už cestujeme do zaměstnání, za přáteli či rodinou, do školy nebo na schůzku.

V zimní sezóně je to doslova ráj pro veškeré bakterie a viry. To proto, že je více osob vměstnáno do menšího prostoru a všichni okolo vesele kýchají a kašlou. Většina lidí si ještě bezohledně ani nezakryje ústa. Navíc se také dotýkáme madel, sedaček a všech věcí uvnitř autobusu či tramvaje. Takto se může nemoc také vesele šířit dál. Nejlépe uděláte, pokud budete mít vždy po ruce antibakteriální gel či antibakteriální ubrousky a po vystoupení z dopravního prostředku je použijete. Nesahejte si ani na obličej a do očí. Prevencí je samozřejmě také mýt si ruce, nejen v tomto ročním období. Pokud to jde, odstupte dál od osob, které vykazují příznaky nachlazení či nějaké nemoci, a zakryjte si ústa i nos třeba šálem. Co na nás tedy může číhat ve veřejné dopravě a na jiných veřejných místech?

## CHŘIPKA

### Průběh

Chřipka je svými příznaky velmi podobná angíně, avšak jedná se o zcela jinou nemoc. Je to nakažlivé virové onemocnění, které nás trápí zejména od ledna do března. Na chřipku stále ročně umírá velké procento populace, přesto, že se necháváme očkovat. Nepodceňujte tedy příznaky a určitě běžte k lékaři, poté zalehněte do teplé postele, s čajem v ruce. Přenašečem je člověk infikovaný chřipkovým virem, zejména ke konci inkubační doby, 1–3 dny, tedy ještě předtím, než nemoc propukne. Po propuknutí chřipky je dospělý jedinec nakažlivý ještě 3–5 dní a děti 7–10 dní. Mezi příznaky patří náhlá bolest hlavy, horečky a zimnice. Také můžete pociťovat bolest svalů, kloubů, přecitlivělost pokožky, malátnost a dostaví se mnohdy také suchý kašel.

### Léčba

Je velmi důležité zajít k lékaři, protože chřipkových virů umíme rozpoznat vícero. Navíc, chřipka se neléčí antibiotiky, jak je tomu u angíny. Na teplotu je vhodné vzít si paralen, na suchý

# Léčivá hornina Schindeleho minerály byla certifikována jako zdravotnický prostředek, dolnorakouský rodinný podnik tak dosáhl významného postavení

**Revmatismus, dna či artróza – nemoci, se kterými se potýká stále více lidí. Nechcete sahat po chemických lécích a hledáte alternativní přírodní produkt, který vám pomůže zbavit se zdravotních problémů? Schindeleho minerály se svým jedinečným složením by mohly být řešením.**

## Přes 30 let pozitivních zkušeností

Účinky této „léčivé horniny“ byly prvně objeveny rodinou Schindele. Od roku 1985 ji těží ve vlastním lomu v Dolním Rakousku, rozemletí probíhá ve vlastním mlýně. Velkou radost přinesla malému rodinnému podniku certifikace – od dubna letošního roku jsou Schindeleho minerály oficiálně certifikovány jako zdravotnický prostředek. Majitelka, paní **Sigrun Kerschus Schindele**, spokojeně konstatuje: „Cesta k dosažení certifikace nebyla snadná, protože nároky jsou obrovské. O příznivých účincích naší kamenné moučky jsme ovšem nikdy nepochybovali. V naší snaze nás povzbuzovalo také mnoho pozitivních zpráv od našich zákazníků.“

Základem pro certifikaci byl vědecký výzkum potvrzující pozitivní účinky přírodní horniny při revmatismu, dne a artróze. Dlouho známé jsou také její pozitivní účinky na překyselení organismu nebo při stěvných potížích. Opominout nelze ani působivou sbírku jednotlivých případů, které má

rodina zdokumentované za více než tři desetiletí. Například mnoho zákazníků trpících diabetem typu II potvrdilo, že se jim ulevilo a pocítili pozitivní dopad na kvalitu svého života.

## Vědecké uznání

Cesta k získání certifikace započala v roce 2011, kdy byla na univerzitě v Kolíně nad Rýnem provedena observační studie s více než 100 osobami, které užívaly Schindeleho minerály. V rámci studie byla zkoumána účinnost, snášenlivost a zdravotní nezávadnost, pokud jde o kvalitu života, nálady v souvislosti s nemocí a příznaky revmatických onemocnění. První pozitivní výsledky pak potvrdila také druhá studie, při které byly použity Schindeleho minerály i placebo. Surovina se těží čistě mechanicky, a pak je podle lunárního kalendáře rozdrčena a rozemleta. Jemně rozemleté minerály jsou pak přímo ze síla bez přídavku cizích látek plněny v práškové formě do plechovek

nebo vegetariánských / veganských kapslí. Minerály se nemusejí užívat jen vnitřně, ale mohou být aplikovány také ve formě koupelí, masky, zábalů či k výplachům úst. Příznivé účinky mají na podvrtnutí, akné, různé alergie či svědění pokožky hlavy.

## Jedinečné složení pro vaše zdraví

„S minerály můžete odstranit nedostatky, nebo udělat pro měho něco dobrého,“ říká Sigrun Kerschus Schindele.

**Schindeleho minerály jsou certifikovány jako zdravotnický prostředek. Skrze certifikaci musí procházet dodatečnými kontrolami, které se u doplňků stravy nevyžadují. U zdravotnických prostředků je zkoumána jejich účinnost, např. sledovacími studii a projít certifikací je velmi nákladné. U doplňků stravy, je dohlíženo pouze na jejich zdravotní nezávadnost. O nevhodnosti užívat veterinární přípravky nebo doplňky stravy pro zvířata lidmi snad není nutné se rozepisovat.**



Zdravotnický prostředek

Prášek 400 g	Kapsle 390 g
1 ks = 695 Kč/ks	1 ks = 1038 Kč/ks
2 ks = 645 Kč/ks	2 ks = 963 Kč/ks
3 ks = 620 Kč/ks	3 ks = 926 Kč/ks
6 ks = 580 Kč/ks	6 ks = 866 Kč/ks
12 ks = 556 Kč/ks	12 ks = 831 Kč/ks



Podrobný návod nově na odlepací etiketě.

## Dobrovolné ohlasy našich zákazníků

Dobrý den, já i manželka jsme užívali vaše minerály asi měsíc a musíme potvrdit, že mají velice příznivý vliv na náš zdravotní stav, vitalitu i náladu. Jako první jsme zaznamenali zlepšení kvality spánku, nárůst energie, ústup únavy a podrážděnosti, a to už po několika dnech užívání. Postupně se začaly zlepšovat i ostatní problémy. Míval jsem v noci křeče do lýtek, které mi vymizely, a také se mi zlepšil stav kolenních vazů, s nimiž jsem měl potíže při turistice a sportu už řadu let. Manželka už nemá migrény, způsobené blokáci krční páteře, ani bolesti kyčelních kloubů, kterými trpěla při náhlých ochlazeních a deštivém počasí. Objednali jsme si proto další balení, Schindeleho minerály nám rozhodně pomohly. **Vladimír Kohout, Praha 8**

Několik let mě trápily ekzémy na dlaních, kdy po většinu času byly dlaně rozedrané do krve a vše bylo velice bolestivé. Páni doktoři vždy dokázali pouze naordinovat kortikoidy, které jednak zdraví člověka neprospívají a také to pomůže jen na chvíli. Dá se obecně říct, že problém celé dnešní medicíny je řešení důsledků a ne příčin. Koncem roku 2013 jsem začal užívat Vaše minerály dle doporučení a cca po 3 měsících ani známky po ekzému. Prostě je to v pořádku jelikož se pravděpodobně vyléčila příčina uvnitř. Dále musím ještě říct, že mi další pan doktor hrozil nasazením prášků na zvýšený krevní tlak, ale po výše zmíněném 3 měsíčním užívání poklesl na normál a prášky mně nasazovat nemusel. Závěrem chci tedy napsat, že Vaše minerály hodnotím velice kladně a budu dále vašim zákazníkem. **Milan Jarý, Brno, 30 let**

*Doručení minerálů expedicí již zahrnuto v ceně, balení vydrží až 3 měsíce, obsah 400 g, počet kapslí 500 ks.*



kašel dostaneme většinou sirup. Je potřeba dodržovat klid na lůžku, zůstat v teple a nejlépe zajít na kontrolu po skončení nemoci.

#### Prevence

Prevenčí je každoroční přeočkování. Také z toho důvodu, že viry mutují a stávají se imunní vůči předešlé vakcíně. Je vhodné očkovat se před zahájením chřipkové sezóny, tedy někdy kolem září. Kromě očkování vám lékaři doporučí opět doplňky stravy, jako je B-komplex, pro podporu imunity. Velmi důležitý je také vitamin C. V zimě ho můžete doplnit taktéž konzumací citrusových plodů. Dopřávejte si i čaj s čerstvě nastrohaným zázvorem a medem. Pomoci mohou samozřejmě také bylinky.

## KAŠEL

### Průběh

Pokud nás trápí kašel, jde o obrannou reakci, kdy vykašláváme hlen či sliny, nebo jiné cizorodé částice. Kašel může být právě hlenovitý, nebo suchý, kdy nás v krku škrábe. Suchý kašel je velmi častým příznakem právě chřipky. Pokud se však nejedná o chřipku či naopak angínu, je potřeba si na kašel posvítit. Může se totiž jednat až o chronické infekce nosohltanu a dutin, bronchitidu nebo jiné onemocnění. Velká část populace také trpí chronickým kašlem, kdy může jít i o plicní choroby, rakovinu plic a jiné.

### Léčba

Kašel nás zpravidla potrápí na velmi dlouhou dobu, někdy až po dobu čtyř týdnů, a dříve jak po dvou týdnech neustupuje.

*Pokud nás trápí kašel, jde o obrannou reakci, kdy vykašláváme hlen či sliny, nebo jiné cizorodé částice.*

Častokrát se tak zcela zbytečně podávají antibiotika. Je ale nutné navštívit lékaře, aby určil správnou metodu léčby a vyloučil závažnější onemocnění. Určitě popíjejte teplé nápoje a čaje. Také džusy a další nápoje v restauracích si vyžádejte ze skladu, ne z lednice. Tzv. zóna kašle se nachází v hrtanu, průdušnici, průduškách a pohrudnici. Dle toho lékař předepíše přesné kapky či sirup.

#### Prevence

Prevenčí kašle je například konzumace horkého čaje z čerstvého zázvoru. Vhodný je také heřmánkový čaj, který má protizánětlivé účinky nebo šípkový čaj. Je zapotřebí také správná hygiena

dutiny ústní a jste-li kuřákem, určitě prevenci moc nepřidáte. V zimě pak pomůže také vykloukávat – domácí svépomoc je například jedlá soda, která působí protizánětlivě.

## RÝMA

### Průběh

Není snad člověk, který by nezažil utrpení jménem rýma. Je to nepříjemné onemocnění, které se nejčastěji projevuje vodnatým výtokem z nosu. Může to být doprovázeno také slzením a horečkami. Zde pozor, zda se již nejedná o jinou nemoc. Rýma má opět mnoho původců, kdy může jít o alergie, nachladnutí, angínu, chronickou rýmu a jinou. Pokud jde o rýmu z nachlazení, vodnatý výtok, který se špatně vysmrkává, se v průběhu nemoci mění na hlenovitý.

### Léčba

Rýmu doprovází jedna nepříjemnost – odřený nos, který nás bolí. Je tedy vhodné mít jemné kapesníčky, které co nejméně

# 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 obsahuje i **výtažek ze skalní růže**, který se pro svůj antivirový potenciál používá již od dob antiky.

Doplňek stravy Immun44® je vhodný pro celou rodinu a seženete jej v lékárnách za přibližně 450 Kč ve formě kapslí nebo sirupu pro děti od 3 let.



Nyní speciální balení  
**IMMUN44 BOX**  
za zvýhodněnou cenu:  
**Immun44 60 kapslí +  
svačínový BOX +  
omalovánka + pastelky.**



[www.immun44.cz](http://www.immun44.cz)

INZERCE

## LÉKÁRNY **ipc**

### 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](http://www.ipcgroup.cz/cz/pharmacard)

Vše pro zdraví...

[www.ipcgroup.cz](http://www.ipcgroup.cz)

odírají nos. Pokud volíte látkové kapesníky, dbejte na to, že je ihned operete a nesmrkáte stále do jednoho kapesníku. Kapesníčky na jedno použití okamžitě vyhazujte, aby se bakterie nešířily. Pořídte si také mastičku či jelení lůj na oděrky nosu. Dle druhu rýmy nám pak lékař předepíše kapky do nosu, které je potřeba pravidelně vstříkovat. Pokud máte pocit ucpaného nosu nebo tlak v oblasti dutin, pomůže také napařování se nad horkou lázní bylinek, nebo eukalyptus do aroma lampy.

#### Prevence

Prevence v tomto případě je jednoznačně vyhýbat se blízkému styku s osobami, které kýchají či smrkají. Dodržovat odstup a nepodávat si ruce s někým, kdo se právě vysmrkal. Také si ruce často umývejte a používejte antibakteriální gel. Napařovat se nad horkou bylinnou lázní se můžete také preventivně, bez rýmy, aby vaše dutiny byly "v kondici". Vyplavíte z nich tak škodlivé a nežádoucí látky. Také si dávejte pozor na prochlazení a nachlazení tím, že se budete teple oblékat, doplňovat zejména vitamin C a vitamíny skupiny B. V zimě opět doporučíme vitamín D.

#### PŘECHÁZENÍ Z TEPLA DO ZIMY A OPAČNĚ

Velkým problémem zimní sezóny je také neustálé přecházení z tepla do zimy. Například venku je -13 stupňů a vy vejde do obchodu, kde je vytopeno na 28

stupňů. Nebo jdete do kanceláře, školy, restaurace, kamkoliv. Tak naše tělo zažívá teplotní šok hned několikrát denně. Svě o tom ví také kuřáci, kteří vyběhají ven třeba jen ve svetru na rychlé cigáro. Navíc člověk se musí neustále oblékat a vysvlékat. A tak se občas stane, že se nám už nechce, a v obchodě tak zůstaneme oblečení v navrstveném outfitu, ve kterém se zpotíme. Nejlepší prevencí na tyto teplotní šoky je oblékat se přiměřeně – tedy ani ne moc, do deseti vrstev, ani ne málo, aby nám táhlo na záda a byla nám zima. Také volte oblečení z kvalitních materiálů, které dokážou sát pot. Skvělou volbou je termo prádlo, například nátělník pod tričko. Uchová naše tělo v teple, ale také si poradí se zahřátím. A co si těmito teplotními přechody můžeme vysloužit?

#### NACHLAZENÍ

##### Průběh

Nachlazení je infekční onemocnění horních cest dýchacích. Můžeme ho znát právě také pod pojmem rýma. U nachlazení však nemusíte mít pouze rýmu, ale také horečky, kašel a zimnici. Vyloučí-li doktor jiné onemocnění, jako jsou chřipka a angína, pak je třeba zaměřit se na nachlazení samotné. Může tedy jít o akutní infekci nosu, krku, hrtanu nebo dutin. Nachlazení provází příznaky jako jsou kašel, ucpaný nos, rýma, bolest v krku, bolest svalů, pocit únavy nebo nechutenství. Vir

*U nachlazení však nemusíte mít pouze rýmu, ale také horečky, kašel a zimnici.*





buďte můžete vdechnout či vpravit do těla pozřením kapének, podáním rukou, ale také ohrožuje jedince se slabší imunitou.

#### Léčba

Mezi nejnakažlivější patří lidé, kteří trpí symptomy první tři dny. Poté nakažlivost ustupuje. Pro léčbu samotnou pak určí lékař vhodné medikamenty. Mohou to být analgetika pro úlevu od bolesti, antipyretika pro snížení horečky – nejčastěji ibuprofen nebo paracetamol. Zejména u dětí jsou to pak různé léky a sirupy proti kašli. Pro zmírnění rýmy se používají nosní spreje, které obsahují ipratropium. Mnoho pacientů očekává od svého lékaře antibiotika. Pokud však nejde o angínu, mohou vám spíše uškodit – proto poslouchejte svého lékaře a nechejte si poradit, co opravdu potřebujete k léčbě nachlazení.

#### Prevence

Prevenčí je časté mytí si rukou a nošení roušek, ačkoliv to v dnešní době, po tom, co nám letošní rok přinesl, může znít jako klišé. Například v Japonsku nosí velká část populace roušky právě v chřipkovém období, protože ví, že se mohou lehce nachladit a infikovat, nebo nechtějí infikovat ostatní. Opět platí zvýšená hygiena, ale také dostatečný spánek a správná výživa, jako podpora imunity člověka. Jelikož dospělý jedinec trpí nachlazením 3–5x do roka, a děti 7–10x do roka, pomůže vám zinek v boji se snížením výskytu tohoto onemocnění. Naopak vitamín

*Zápal plic  
způsobují bakterie,  
viry a plísně.  
Občas se stane, že  
nemoc nedoprovází  
ani horečky, proto  
existuje řada lidí,  
kteří jej přechodili.*

C může pomoci během onemocnění, aby se zkrátila délka jeho trvání. Pomoci může samozřejmě i echinacea (třapatka nachová). Skvělým pomocníkem jsou také betaglukany.

## ZÁPAL PLIC

### Průběh

Zápal plic můžeme znát také pod názvem pneumonie, kdy se jedná o závažné infekční onemocnění. Častokrát si ho pleteme s nachlazením a je těžké ho rozpoznat. Návštěva lékaře je tedy více než na místě. Zápal plic však většinou předchází stres, fyzické či psychické vyčerpání nebo chřipka. Pro starší lidi a jedince se slabou imunitou může mít zápal plic fatální následky. Zápal plic způsobují bakterie, viry a plísně. Občas se stane, že nemoc nedoprovází ani horečky, proto existuje řada lidí, kteří jej přechodili. To však představuje velké riziko.

Mezi nejčastější příznaky zápalu plic patří zimnice, bolest na prsou, horečka až 41 °C, třes, dušnost a zelenavý hlen. Mezi vedlejší symptomy patří zrychlení tepu a dechu, průjem, namodralé rty, pocení, bolest svalů a hlavy, namodralé nehty, bolesti břicha, zvracení či nechutenství a blouznění.

### Léčba

Nejvíce jsou ohroženi děti do dvou let věku, osoby bez správného fungování imunitního systému a senioři nad 75 let. V těchto případech dochází k okamžité hospitalizaci. Zápal plic se pak léčí antibiotiky a v devadesáti procentech

je tato léčba účinná. U virového zápalu plic jsou pak anti-biotika neúčinná a pacientovi prospěje jedině klid na lůžku a odpočinek. V rámci léčby mohou být podávány také medikamenty na rozpustnost hlenu, zmírnění horečky, léky proti kašli a u neinfekčního zánětu plic kortikoidy. Průměrně trvá léčba 10–21 dní, může to být však i celý měsíc.

#### Prevence

Prevence je zcela určitě nepřechodit žádnou nemoc, jako jsou chřipka, nachlazení nebo angína. Dále jako prevenci zápalu plic můžeme považovat zdravý životní styl, pestrou stravu, nekuřáctví, tělesnou aktivitu a neholdování příliš časté konzumaci alkoholu. U starších osob je prevencí také očkování proti chřipce.

## HOREČKY

### Průběh

Horečku lékaři označují slovem pyrexia, pokud jde o vysoké horečky, pak je nazývají hyperpyrexia. Horečky bývají doprovázeny třesem, zimnicí, pocením nebo bolestí hlavy. Dále může horečky doprovázet dehydratace, ospalost, deprese, zvýšená citlivost a vnímavost bolesti, pocit chladu, letargie, nechutenství a problém soustředit se. Za normální tělesnou teplotu se považuje 36–37 °C. Nejnížší tělesnou teplotu si naměříme kolem třetí ráno, nejvyšší kolem šesté večer. Horečka doprovází spoustu dalších onemocnění. Může se však stát, že trpíme pouze horečkami, bez dalších symptomů jiných nemocí. I to je potřeba léčit a nepřecházet, jako náš běžný stav. Zvýšená teplota zabíjí bakterie a znamená to, že imunitní systém bojuje s nějakou infekcí v těle.

### Léčba

Dle lékařů není třeba srážet teplotu do 38 °C, protože ta pomáhá zabíjet bakterie, mikroorganismy a jiné infekční onemocnění v těle. Pokud je však teplota vyšší nebo dlouhotrvající, je potřeba to léčit, jelikož takové horečky mohou způsobit závažné zdravotní komplikace. Lékaři předepisují antipyretika, což jsou nám všem známé léky, které snižují teplotu – paracetamol, paralen a jiné.

### Prevence

Pokud se jedná o jednodenní horečku, možná jen tělo bojovalo s menší infekcí. Buďte však ve střehu. Horečka pokaždé signalizuje, že se o nás "něco pokouší". Ať už to bude nemoc, zánět či problémy se zuby. Určitě se zaměřte na pestrou a vyváženou stravu, bohatou na vitamíny – hodně zeleniny, ovoce, vhodné jsou také polévky a vývary. Vypijte denně alespoň dva šálky čaje a odpočiňte si. Přepřacování nepomáhá, a pokud jste jeden den měli horečku, může se vrátit, udeřit jako blesk a v plné síle. Udržujte se v teple, napusťte si vanu a pořádně se vyspěte. Vhodné jsou také potravinové doplňky podporující imunitní systém, které jsou bohaté na vitamíny, minerály a tělu potřebné prvky.

*Zánět velmi často vzniká tehdy, máme-li v zubu či dásni nějaký otevřený prostor, kam se dostává potrava, nebo nám tam může i nafoukat.*

## DALŠÍ NEDUHY, KTERÉ SI POD STROMEČEK PŘÁT NEBUDETE

No a nakonec se pojdme podívat na jiné zdravotní nepříjemnosti, které se mohou dostavit zejména v zimě. Nikdo si nepřeje, aby pod stromečkem měl bolesti nebo byl nemocný, ale i to se může stát, pokud nebudeme dbát o své zdraví a nebudeme opatrní. V zimě totiž fouká studený vítr, který může způsobit nejednu zdravotní patálii.

## ZÁNĚT ZUBU

### Průběh

Pokud jde o zánět zubu, bolest se může projevit, ale také nemusí. Proto je dobré chodit na preventivní prohlídky k zubaři. Většinou však zánět zubu předchází přecitlivělost daného místa na chlad, teplo, sladké potraviny. Poté se dostaví i palčivá bolest, kterou nelze jen tak utiřit léky a nedá nám spát. Zánět velmi často vzniká tehdy, máme-li v zubu či dásni nějaký otevřený prostor, kam se dostává potrava, nebo nám tam může i nafoukat. Skrz kořenové kanálky vedou hlavní cévy a nervy zubu, které přenášejí bolest. Většinou však zánět zubu vzniká neléčeným zubním kazem. To, že nachladneme může celý proces urychlit. Často je bolest vyvolána také po konzumaci alkoholu. Projevem zánětu



# ProdejBylin.cz

Zabýváme prodejem sušených monokomponentních bylin farmaceutické kvality, jejich částí a produktů. Nabízíme přes 300 bylin, od tradičních léčivých bylin a koření až po cizokrajné byliny určené pro likérnictví a kosmetický průmysl.

## NABÍZÍME NAPŘÍKLAD:

Acai plod	Hloh list s květem	Levandule květ	Přeslička nať
Andělíka čínská kořen	Chmel šišťice	Lichořeřišnice semeno	Puškvorec oddenek
Arnika květ	Jaterník nať	Lípa květ	Rozrazil nať
Brusinka list	Jestřábina nať	Maca kořen	Schizandra plod
Damiána nať	Jetel květ	Maliník list	Skořice kůra
Divizna květ	Jitrocel list	Maral kořen	Sléz květ
Dobromysl nať	Kontryhel nať	Máta nať	Třezalka nať
Dubová kůra	Kostival kořen	Mateřídouška nať	Zeměžluč nať
Echinacea kořen	Kotvičnick nať	Meduňka nať	Zázvor oddenek
Eleuterokok kořen	Kozlík kořen	Měsíček květ	Ženšen kořen
Eukalypt list	Kurkuma kořen	Ostropestřec plod	
Ginko list	Lékořice kořen	Ostružina list	
Heřmánek květ	Len semeno	Pelyněk nať	

*a přes 200 dalších bylin*

*Vaše on-line lékárna*

**GIGA**   
**LÉKÁRNA**

- + léčiva
- + kosmetika
- + péče o děti
- + doplňky stravy
- + homeopatika
- + zdravotnické prostředky
- + veterinární přípravky

[www.GigaLekarna.cz](http://www.GigaLekarna.cz)

jsou mnohdy i vznik hnisavého váčku, pulzující bolest, otok, horečky a bolest hlavy. Zánět se odborně nazývá pulpitida.

#### Léčba

Léčba zánětu zubu určitě nepatří k domácím léčbám. Je nutné zajít k zubaři a ten si s tím už poradí. Rozlišují se různé stupně pulpitidy, podle kterých lékař určí, jak bude zub ošetřen. V případě nejnižšího stupně pacient nedokáže lokalizovat bolest a necítí přecitlivělost poklepáním na zub. Prokrvení pulpy je tedy počáteční stádium a lékař ošetří zubní kaz a kazivá ložiska. Pokud jde o akutní zánět zubní dřeně, pacient dokáže lokalizovat místo bolesti a dostaví se zvýšená citlivost s intenzivní bolestí. Musí se provést odstranění infikované zubní dřeně, opracování, rozšíření, dezinfekce a výplň kořenového kanálku. V posledním stádiu jde o chronickou pulpitidu, kdy se bolest neprojevuje nebo je její intenzita nízká. Citlivost na změnu teplot je nízká, spíše se projevuje na chlad a skus. K tomu dochází, pokud zub není dlouhodobě ošetřen a odumře – to nazýváme nekróza či gangréna zubní dřeně. Pokud místo není i nadále ošetřeno, pak se zánět může rozšířit přes kořenové kanálky a dostat se do kosti, kde infikuje tkáň v okolí zubního hrotu – to se nazývá periodontitida.

#### Prevence

Prevence vzniku zánětu je řádná hygiena dutiny ústní a správnost techniky čištění

zubů. Mnoho lidí chodí na pravidelné prohlídky k zubaři, ale také na dentální hygienu, kde vás naučí, jak si správně čistit zuby a počínající problémy odstraní. Je to tedy způsob, jak předcházet vzniku zánětu. Pokud pociťujete první příznaky, utíkejte k lékaři. Na otok a bolest pomáhá kloktání roztoku z vody a jedlé sody.

*Bolestivé  
onemocnění  
sluchového  
ústrojí se  
projevuje  
horečkami nebo  
i zhoršením  
sluchu  
a palčivou  
bolestí.*

## ZÁNĚT STŘEDNÍHO UCHA

### Průběh

Toto nepříjemné onemocnění postihuje zejména malé děti, které tak propláčou celou noc. Avšak nevyhýbá se ani dospělým jedincům. Bolestivé onemocnění sluchového ústrojí se projevuje horečkami nebo i zhoršením sluchu a palčivou bolestí. Pokud jde o akutní zánět středního ucha, většinou se projeví náhle, je spojen s infekcí horních cest dýchacích, a po pár dnech odezní. Naopak chronický zánět je méně bolestivý, trvá mnohem déle a také se rád vrací a opakuje.

### Léčba

V případě, že jde jen o menší zánět, lze to léčit kapkami do uší a léky na utišení bolesti. Pokud však jde o hnisavý zánět ucha, pak je potřeba, aby lékař propíchl ušní bubínek a nasadil antibiotika.

### Prevence

Mezi rizikové faktory, při nichž lze onemocnět zánětem středního ucha, patří infekce horních cest dýchacích, zvětšené



**Andělská kúra  
Imunita pro celou rodinu**

*Přírodní produkty zaměřené na normální stav  
imunity celé rodiny, dospělých i dětí.*



*Původní cena: 987 Kč  
Akční cena: 888 Kč*

NAKUPTE NA:

**WWW.SERAFINBYLINY.CZ**

VHODNÉ I JAKO VÁNOČNÍ DÁREK



nosní mandle, alergie, snížená imunita a porušení ušního bubínku. Prevencí je tedy dávat na sebe pozor a snažit se neonemocnět. Také podporujte svou obranyschopnost doplňky stravy a noste v zimě čepice či čelenky, aby vám nefoukalo do uší. Potravinové doplňky na podporu imunity existují také speciálně pro děti a je vhodné zvážit jejich koupi, vzhledem k tomu, že zánětem středního ucha nejčastěji trpí malé děti. Popřípadě se postarejte o to, aby jejich jídelníček byl vyvážený a bohatý na vitamíny a potřebné minerály pro tělo.

## NACHLAZENÍ MOČOVÉHO MĚCHÝŘE

### Průběh

Nachlazení neboli zánět močových cest, je nepříjemné onemocnění, se kterým se často potýkají zejména ženy, jelikož mají kratší močovou trubici, než je tomu u mužů. Většinou ho způsobují bakterie působící ve střevech, tzv. *Escherichia coli*. Ty jsou sice přirozené pro střevní mikroflóru, avšak z 80 procent mohou za zánět močového měchýře. Dalšími aktéry mohou být *Stafylokok*, *proteus mirabilis*, nebo také houbové mikroorganismy jako kvasinka *Candida albicans*, zřídka také viry a paraziti. K zánětu většinou dochází poté, co je imunitní systém oslaben, například také vlivem stresu. Může k tomu dojít i v případě, že jsou hormony v nerovnováze. Bakterie hledají úrodnou půdu a jednoduše se přenesou do močové trubice a odtud do měchýře, kde se zabydlí a způsobí zánět. Mezi symptomy patří časté močení s malým obsahem moči, pálení při močení nebo bolest, popřípadě křeče.

### Prevence

Za prevencí se považuje nošení bavlněného prádla a praní spodního prádla na 60 stupňů, což ničí zárodky bakterií. Nepoužívejte krémová mýdla na intimní partie, jelikož ta ničí přirozenou obranyschopnost. Na toaletě pak pohyb při utírání se musí vždy směřovat zepředu dozadu. Také denní nošení slipových vložek může způsobit rozmnožování bakterií. V zimě je důležité nosit tílko či nátělník tak, abychom si nenachladili ledviny. Dbejte také na to, abyste neprochladli od noh – i doma noste obuv a zimní boty vybírejte dle kvality, ne vzhledu. Dodržujte také pitný režim, alespoň dva litry vody denně a neslazené čaje, a chodte často na toaletu. Mezi léčivé čaje, prospěšné pro močový měchýř, patří čaje s listy medvědice léčivé – má antibakteriální účinky a heřmánkový čaj. Doporučují se také čaje nebo potravinové doplňky s extraktem z brusinek. Látky, které brusinky obsahují, zamezují bakteriím tvořit biofilm, bez kterého se v močovém měchýři neuchytnou a jsou vyplavovány spolu s močí. Pokud již pociťujete bolest či příznaky zánětu, zmírníte je pomocí teplých ponožek a ohřívací láhve.

Dávejte na sebe pozor, a to nejen v zimě. Nachladit se můžete během řádu několika minut. Přechozením nemoci si vykoledujete ještě horší onemocnění. A nikdo nechce trávit svátky v posteli či v nemocnici. Opatrnost a prevence jsou na prvním místě. Dohlédněte také na své děti nebo prarodiče, že mají dostatek příjmu živin, vitamínů a minerálů, protože správné fungování imunity zamezí až polovině vzniku onemocnění.





PRODEJ BYLINEK,  
SUCHÝCH PLODŮ  
A KOŘENÍ

OVĚŘENÁ KVALITA,  
PŘES 4 000  
KLADNÝCH RECENZÍ  
  
PŘESVĚDČTE SE SAMI  
NA [WWW.BYLIK.CZ](http://WWW.BYLIK.CZ)



**SLEVA 15% PRO VŠECHNY ČTENÁŘE  
ZADEJTE V KOŠÍKU KÓD ZDRAVI15**

**Dodáváme do 24 hodin. Doprava pouze za 49 Kč, od 499 Kč zdarma.**

**Kontakty: [info@bylik.cz](mailto:info@bylik.cz), [www.bylik.cz](http://www.bylik.cz), [www.bylik.sk](http://www.bylik.sk)**

**Telefon: +420 773 318 559**

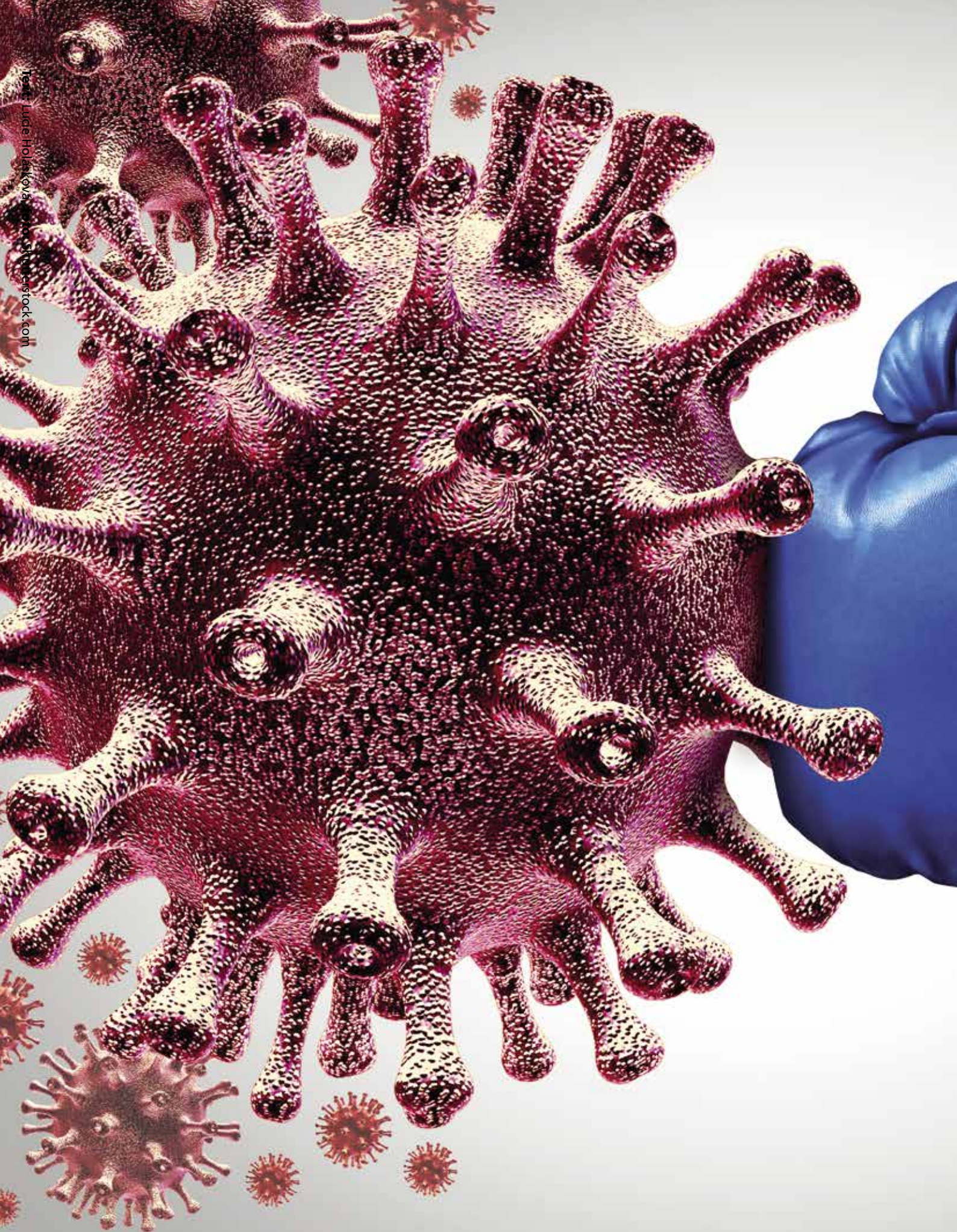


Image: Lude Holasekova / Shutterstock.com

# JAK POSÍLIT IMUNITU,



## ABYCHOM ZIMU PŘEŽILI

V ZIMNÍM OBDOBÍ JE ZCELA BĚŽNÉ, ŽE SE O NÁS POKOUŠEJÍ SEZÓNÍ NEMOCI. VĚTŠINOU TO, ZDA ONEMOCNÍME NEBO VIRU ČI INFEKCI ODOLÁME ZÁLEŽÍ NA TOM, JAK SILNOU IMUNITU MÁME. VŠEOBECNĚ SE VÍ, ŽE NOVOROZENCI A LIDÉ DŮCHODOVÉHO VĚKU MAJÍ IMUNITU SLABŠÍ. AVŠAK ČÍM DÁL ČASTĚJI MÁ OSLABENOU IMUNITU I STŘEDNÍ VĚKOVÁ SKUPINA, KTERÁ BY MĚLA BÝT VÍCE ODOLNĚJŠÍ. DNES SI TEDY POVÍME, JAK POSÍLIT NAŠI IMUNITU, ABYCHOM ZIMU PŘEKONALI VE ZDRAVÍ A MOHLI SE TĚŠIT Z JEJÍCH KRÁS, NE JEN LEŽET V POSTELI.

## NEKONEČNO IMUNITY

S imunitou je to trochu složitější. Nikde nezačíná a ani nekončí. Je to pomyslné nekonečno, kde vše souvisí se vším. Ať už se budeme bavit o životním stylu, jak se stravujeme, jak často máme pohyb, kolik alkoholu konzumujeme, jsme-li kuřáci, myslíme pozitivně či negativně, kolik stresu v životě máme, jaké zdravé potraviny či potravinové doplňky užíváme, a tak dále. Někde však toto téma musíme uchopit a nějak začít. Rozdělíme si tedy imunitu do okruhů, ve kterých se budeme speciálně věnovat jejímu posílení.

### 1 OKRUH – STRAVA

Ohledně zdravé životosprávy bylo napsáno již mnoho odborných studií a rad. V běžném životě však málokdo má čas studovat, co je potřeba jíst a co ne. Pokud na to půjdeme selským rozumem, nebude až tak těžké toto téma pochopit. Může nás to na první pohled trochu zmást – jako třeba fakt, že tučné jídlo není zdravé, ale tělo tuky potřebuje. Avšak věřte, že opravdu není těžké rozpoznat, co tělo potřebuje a co ne. Úplně nejzákladnějším jevem je to, že můžete pozorovat své tělo a to, jak se cítíte. Po jakém jídle máte pocit těžkosti, přeplněnosti či únavy? Naopak po jaké stravě se cítíte plní energie, lehčeji a celkově dobře? Odpověď je jasná. Zkuste třeba jen týden jíst zdravé potraviny, menší porce, pravidelně jíst a uvidíte, jak vám bude dobře. Naše česká kuchyně je totiž dost "těžká" pro žaludek. Častokrát naše tělo nedokáže řádně zpracovat například knedlíky, mastné potraviny, uzeniny, pečivo, smetanové omáčky a další neřesti, typické právě pro český národ. Z tohoto důvodu také hodně lidí z naší populace má sklony přibírat. V jiných zemích není až tak tradiční, aby se taková těžká strava konzumovala několikrát do týdne, v některých případech i denně. Věřte, že bez pečiva i knedlíků dost dobře přežijete. Zdravá strava není o tom, že nebudeme jíst nic tučného a nezdravého, ale že se většinu života budeme stravovat 80/20. Tedy z 80 procent bude jídelniček tvořit zdravá strava a potraviny bohaté na živiny, a z 20 procent si můžeme tu a tam dopřát nějakou tu neřest či kalorickou bombu. Jelikož se z velké většiny stravujeme zdravě, náš metabolismus pak funguje správně a umí tyto neřesti zpracovat. Nemusíme se pak bát ani přibírání.

### DOPORUČENÝ SEZNAM POTRAVIN PRO PODPORU IMUNITY

Pojďme se tedy přehledně podívat na to, jaké potraviny se nejčastěji doporučují zařadit do našich jídelniček, abychom podpořili imunitní systém těla. Zejména v zimních měsících se pokuste zaměřit na jejich pravidelnou konzumaci, protože tělo je oslabeno výskytem mnoha virů a bakterií, které v zimní sezóně ohrožují naše zdraví.

#### Vsadte na med

Med je považován za jedno z nejsilnějších přírodních antibiotik, je známý především svojí schopností ničit bakterie. Předtím, než lidé začali používat chemicky vyrobená antibiotika, med byl nedílnou

součástí domácí lékárny. Všichni určitě známe alespoň jeden ze starých a osvědčených receptů pro léčení nemocí dýchacích cest, kdy se med podává samotný nebo v kombinaci například s bylinkovými čaji, cibulí, česnekem, lékořicí, zázvorem, citronem, teplým mlékem a mnohými dalšími ingrediencemi, urychlujícími léčení. Tyto recepty se mohou lišit doslova „dům od domu“, jisté je, že fungují. Med díky svému složení prokazatelně ničí poměrně velkou skupinu mikroorganismů, se kterými si naše tělo neporadí, přitom nemá neblahé vedlejší účinky chemických antibiotik. Ať ho užíváme jakkoliv, samotný na lžičku nebo jako součást oblíbeného receptu, důležité je začít ho užívat včas, už při prvních příznacích nemocí, a dále pak pravidelně několikrát denně až do úplného vyléčení.

Pravidelným užíváním medu ale můžeme také onemocněním předcházet, med je účinná prevence nachlazení, angín, zánětů průdušek a horních cest dýchacích, rýmy apod. Protože mikroorganismy způsobující tyto nemoci dokáže ničit už v samém zárodku, zabráňuje jejich rozmnožování a šíření v našem těle. Zároveň ale díky mnohým, výše jmenovaným obsaženým látkám účinně posiluje naši imunitu, zásobuje nás vitaminy, minerály, aminokyselinami apod., zlepšuje funkci našich vnitřních orgánů a tělo tak činí celkově odolnějším. Med je považován za účinnou prevenci takzvaných civilizačních chorob, a to i díky další jeho schopnosti, kterou je čištění organismu od usazenin a volných radikálů.

#### Co je to manukový med?

Manuka med je druh medu, který je vytvářený včelami pouze na Novém Zélandu a jižní Austrálii. Ty se živí nektarem z určité rostliny – květů manuky. Manuka je keř nebo malý strom, doslova obsypaný bílými až růžovými kvítky. Tento med se vzhledově od našeho tuzemského medu mnoho neliší. Má také zlatavou barvu a hladkou, hustou strukturu. Avšak manuka med je zvláštní díky chemickým složkám nacházejícím se právě v těchto speciálních květinách.

Všechny druhy medu jsou známy jako antibakteriální přírodní látky, ale manuka med může být mnohem silnější, pokud jde o jeho antibakteriální účinky, díky chemické látce s názvem methylglyoxal (MGO). Tato směs se nachází ve většině druhů medu ve velmi malých množstvích, ale v medu manuka je hladina MGO mnohem vyšší. Když je přítomno více této sloučeniny, má med významnější úroveň antibakteriálních účinků. Produkt také může být označen certifikátem MGO, například

označení MGO100 znamená, že kilogram medu obsahuje nejméně 100 mg/kg methylglyoxalu, samozřejmě čím je číslo vyšší, tím je obsah účinné látky v tomto medu vyšší.

Mimo již výše uvedeného methylglyoxalu manuka med obsahuje také vysoké množství aminokyselin, mědi, hořčíku, vápníku, draslíku, zinku, železa, vitaminů B a různých antioxidantů.

Antibakteriální vlastnosti manuka medu zajišťují posílení imunitního systému a chrání vaše tělo před cizími patogeny i bakteriálními infekcemi. Pro posílení imunity se doporučuje konzumace jedné čajové lžičky medu denně, nejlépe nalačno.





manuka  
health  
NEW ZEALAND



## Originální Manukový Med z nedotčených zákoutí Nového Zélandu.

Jako lídři ve vědě o manuka medu jsme strávili roky objevováním jeho tajemství a mimořádných přírodních vlastností. Tato komplexní znalost a kontrola kvality znamená, že můžete důvěřovat naší certifikaci MGO™.



Sleva na medy Manuka s kupónem: **Zdravy21**  
zakoupíte na [www.medymanuka.cz](http://www.medymanuka.cz)  
Sleva platí do konce března 2021.

# -10%

### Chia semínka

Chia semínka jsou pro tělo velmi prospěšná. Jsou oblíbená například jako surovina, kterou přimícháte do ovesné kaše. Jsou bohatá na rozpustnou vlákninu, díky čemuž se energie pozvolna uvolňuje do těla. Také obsahují až 5x více vápníku než mléko. Dále jsou bohatá na omega-3 a -6 mastné kyseliny a vitamíny skupiny B. Působí jako přirozený antioxidant pro tělo.

### Zázvor

Zázvor je léčebný zázrak při chřipce, ale také skvělá prevence a podpora naší imunity. Lze z něj pít čaje nebo ho zakomponovat do některého z pokrmů. Dokáže aktivovat oběhový systém v těle a snižuje hladinu cholesterolu v krvi. Tím je skvělým ochráncem před nákazou civilizačními chorobami.

### Banány

Banány obsahují celou řadu látek, které jsou tělu prospěšné, tedy stejně tak pro náš imunitní systém. Jde například o vitamín B12, B6 a další vitamíny skupiny B. Dále obsahuje železo, vitamíny C, D, E, beta karoten, zinek, měď, draslík, vápník a mangan. Může podpořit také sexuální libido u mužů.

### Červená řepa

Červená řepa je zdrojem esenciálních živin. Obsahuje vitamín B9, mangan, draslík, vitamín C, železo a vlákninu. Zlepšuje krevní oběh, snižuje krevní tlak a podporuje výkonnost. Občas se stává, že jdete-li na malou či na velkou stranu, může to být zbarveno do červena. Nelekejte se, pouze se takto červenou řepou čistíte.

### Kurkuma

Kurkuma je považována za přírodní antioxidant, který také působí protizánětlivě. Pozitivně působí na trávicí soustavu. A jak víme, imunita je velmi závislá na prostředí střevní mikroflóry. Napomáhá při tvorbě a vylučování žluči, podporuje správnou funkci jater a snižuje cholesterol.

### Brusinky

Brusinky jsou nejnámější jako lék při potížích s močovým měchýřem. Působí protizánětlivě a jsou bohatým zdrojem pro vitamín C. Jsou považovány také za probiotikum pro zažívací trakt a dutinu ústní.

### Lilek

Lilek je bohatý na řadu prvků a minerálů. Například je zdrojem draslíku, dále obsahuje železo, zinek, hořčík a mangan. Je důležitý pro pevné kosti, působí jako prevence proti určitým nádorům a jako ochrana proti diabetu.

### Brokolice

Brokolici by měl jíst každý pro správnou činnost srdce, svalů, přenos nervových vzruchů a tvorbu hormonů. Je bohatým zdrojem hořčíku a má vysoký podíl vlákniny. Pojídání brokolice posiluje vnitřní epitelu sliznice střev a tím působí jako prevence proti ochabování střev a vzniku střevních onemocnění, včetně rakoviny.

### Kapusta

Kapusta je skvělým zdrojem vlákniny, která je tak důležitá pro správnou funkci střev. Dále obsahuje vitamín C, E, K a vitamíny skupiny B. Kapustou do těla doplníte také hořčík, draslík, vápník, kyselinu listovou, selen, železo a fosfor. Zdrojem mnoha karotenů je zejména kadeřavá kapusta.

### Citrusové plody

Jsou zdrojem vitamínu C a u nás jsou v oblíbenosti převážně v zimním období, kdy řadí různé chřipky a nachlazení. Céčko podporuje imunitní systém a příznivě působí také na stav naší pokožky – tedy zanechává ji hladkou a pružnou. V citrusových plodech pak nalezneme také vitamíny skupiny B, fosfor, měď, draslík a hořčík.

### Oříšky

Oříšky jsou přínosem pro naši mysl a psychiku. Jak jistě víte, psychická kondice výrazně ovlivňuje funkci imunitního systému. Obsahují zdravé tuky, které tělo potřebuje.

### Avokádo

Avokádo taktéž radíme mezi zdroj zdravých tuků pro tělo. Navíc obsahuje i vitamíny.

### Ryby

Ryby jsou zdrojem omega-3 mastných kyselin, které jsou nedílnou součástí pro správné fungování těla a obranyschopnosti.

### Ženšen

Skvělým pomocníkem je samozřejmě ženšen. Ženšen je schopen modulovat aktivitu imunitního systému, který je každým dnem hodně zatěžován, a to nejen infekčními patogeny, ale také znečištěným prostředím, ve kterém žijeme. Není se tedy čemu divit, že může dojít k jeho oslabení, ke změnám jeho funkcí k patologickým. Pak může dojít k tomu, že jsme náchylnější k infekcím nebo se u nás rozvine autoimunitní onemocnění atd.

Ženšen ovlivňuje jak vrozenou, tak získanou imunitu.

V té vrozené např. posiluje aktivitu imunitních buněk, které fagocytují (pohlcojí) patogeny, škodliviny, odumřelé buňky, tj.



# Woldo Health

## VITAMIN D3 PLUS K2

### strážce našeho zdraví

reguluje růst buněk  
a posiluje kosti

je důležitý pro  
zdravé zuby

posiluje imunitní  
systém

působí proti  
svalové bolesti

je důležitý pro  
správnou funkci  
trávicího ústrojí



50ml e  
1,69 fl.oz

makrofágy. Posiluje jejich aktivitu, aby byly schopné aktivovat další imunitní buňky. U dendritických buněk zvyšuje jejich schopnost aktivovat T-lymfocyty, produkovat cytokiny, které podporují dělení a životaschopnost jiných imunitních buněk. Ženšen také zvyšuje aktivitu NK buněk, jejich schopnost zabíjet nebezpečí, např. viry napadené či nádorové buňky.

Dále působí ženšen na získanou imunitu, kdy zvyšuje produkci potřebných ochranných protilátek, a to IgG, IgA, IgM. Stimuluje množení lymfocytů, ale také těch, které umí tlumit zánět, tj. regulačních. Pod jeho vlivem tvoří lymfocyty více cytokinů, které pak ovlivňují buňky vrozené imunity.

### Nezapomeňte na byliny

Pojďme se společně podívat na byliny a bylinné kúry vhodné pro posílení organismu v průběhu zimy.

Obranyschopnost těla neboli imunitu posilovaly v našich končinách naši předci zejména **těpatkou**. Ještě dříve ji však používali také indiáni, neboť je původem severoamerickou rostlinou. Používala se celá rostlina od kořene až po květ a stejné využití má dodnes. Obliba těpatky neboli echinacey vzrostla po rozsáhlé propagaci z ní vyráběných sirupů a kapek. I díky tomu se těpatka začala vracet do českých zahrad, kde se hodí také jako okrasná rostlina. Naše tělo ocení hlavně její antibiatický a protivirový účinek. Právě proto je naším partnerem ve zvýšeném období chřipek a nachlazení. Celkově posiluje imunitu, čistí krev a pomáhá rychlejšímu zotavení z celé řady potíží spojených s nachlazením (snižuje horečku, uvolňuje dutiny).

Další důležitou posilující bylinou, která navíc u nás hojně roste, je **šalvěj lékařská**. Její schopnost pomáhat tělu je schována už přímo v názvu rostliny. Šalvěj je odvozeno z latinského slova *salvare* tedy spasit, vyléčit. My ji v podzimním období použijeme pro posílení celého organismu, pročistí nám krev a také odstraní hleny z dýchacího i trávicího ústrojí, což se při častých rýmách rozhodně může hodit. Mimořádně vhodná je na záněty v krku, záněty mandlí a hrtanu. Užívat ji mohou i děti, jen pozor, pro všechny věkové skupiny platí, že užíváme jen malé množství, a to především kvůli nízkému obsahu thujónu, který je ve velkých dávkách nebezpečný. Proto je lepší rostlinu smíchat s dalšími bylinami do směsi.

Třetím pomocníkem je bylina, která umí zatočit s různými druhy kašle. Je to u nás hojně rozšířený **jitrocel**. Už z 11. století máme zmínky o jeho užívání na řadu nemocí. V podzimním a zimním období se nám nejvíce hodí jeho účinek na dýchací cesty. Poradí si se silným zahleněním, kašlem (i tím černým), záněty průdušek a pomůže při plicním astmatu. K ruce by nám tedy měl být hned, jak se objeví různé pokašlávání a nástup kašle při nachlazeních.

Jak vidíte i v našich končinách máme silné byliny, které si umí poradit se zimním oslabením organismu. A to jsme si řekli jen o několika z nich. Mezi další pomocníky patří třeba divizna nebo červené lapacho, o těch třeba zase příště.

### Probiotika

Pokud je náš organismus napaden infekcí, je velmi důležité, aby správně fungovalo naše zažívání. I proto se tlusté střevo považuje za nejdůležitější orgán imunitního systému. Téměř v 90 procentech souvisejí poruchy imunity s nerovnováhou ve střevní mikroflóře. Probiotika jsou živé bakterie mléčného kvašení, například laktobacily a bifidobakterie. Tyto bakterie zvyšují celkový počet všech buněk v našem těle, a mají blahodárny vliv na střevní mikroflóru v tlustém střevě, starají se o trávicí trakt a celkově zvyšují naši obranyschopnost. Zajišťují také optimální pH prostředí a fungování buněk pro imunitní systém, které se nacházejí v sliznici střeva. Je tedy potřeba udržovat svá střeva v rovnováze a starat se o jejich funkčnost. Při výběru správných probiotik je důležité, aby splňovala zásadní kritéria.

### Betaglukan

Jeho pravidelná konzumace snižuje celkové vyčerpání a únavu, a podporuje správné fungování naší obranyschopnosti. Z hlívy ústříčné získáme Beta glucan 120+, který je kombinací optimální dávky betaglukanu, kyseliny listové a vitamínu D.

### Pitný režim

Také pitný režim zařadíme do okruhu Strava, jelikož je velice důležitý pro naše tělo a jeho správné fungování. A to jde ruku v ruce s podporou správné funkce imunitního systému.

Voda je řešením pro spoustu věcí. Pokud například zdržujete vodu, je opět potřeba ji do těla dostávat. Pokud hodně pijete, chodíte také hodně na malou stranu a tím se z těla mohou vyplavovat škodlivé toxiny. Trpíte-li na migrény a bolest hlavy, opět je potřeba pít hodně tekutin. Chcete-li zhubnout, bez pitného režimu to nepůjde.

Obecný vzorec pro výpočet pitného režimu je vaše váha x 0,035. Tím dosáhnete přibližného výpočtu, kolik tekutin denně byste měli vypít. Do pitného režimu nepočítáme kávu. Ke každému šálku bychom měli vypít 2 dcl vody navíc, jelikož káva odvodňuje. Stejně tak sem nepatří slazené a syčené minerálky. Nejlepší variantou pro zdravý pitný režim je obyčejná voda (je možné ochutit citrónem a mátou) a neslazené kvalitní čaje.

## 2. OKRUH – POHYB

Pravidelným pohybem nedocílíme jen pěkné postavy, ale také našeho zdravějšího já. Pokud se někdo nehýbe vůbec, může to mít fatální následky na zdraví. Imunita potřebuje pohyb. Trávíme-li všechny volný čas pouze sledováním filmů, naše svalstvo tuhne, kosti křehnou a kondice upadá. Stane-li se nám pak nějaký úraz, také hojení je horší a pomalejší než u člověka s dobrou fyzickou kondicí. Je potřeba se hýbat, rozproudit energii, nastartovat správný metabolismus těla. Nemůžeme totiž jen energii přijímat v podobě potravy, ale musíme ji i opět vydat a spálit přebytečné kalorie. Nejde jen o to, že se tak vyhneme ukládání



VYSOCE KVALITNÍ **OMEGA-3** Z NORSKA

**OmegaMarine Forte+**



**EXKLUZIVNÍ NABÍDKA - 50% SLEVA**

Pro zdraví Vašeho srdce, mozku a očí

- ✓ Získáváte **50% SLEVA** na roční zásobu produktu OmegaMarine Forte+ - hradíte pouze 199 Kč měsíčně.
- ✓ Poštovné **ZDARMA** - dodání přímo k Vám domů.
- ✓ Dárkový certifikát na exkluzivní kávovar značky ExpressCoffee **ZDARMA**.



**50% SLEVA**  
NA ROČNÍ BALENÍ  
+  
VÁŠ ELEGANTNÍ  
DÁREK ZDARMA



OmegaMarine Forte + je doplněk stravy notifikovaný Ministerstvem zemědělství ČR.

**OBJEDNEJTE SI SVÉ ROČNÍ BALENÍ JEŠTĚ DNES**

TELEFONICKY:



**800 10 20 90**

PŘES INTERNET:

**WWW.ROCNIOMEGA.CZ**

tuku a nadváze, která navíc může ohrožovat naše zdraví, ale také budeme lépe odbourávat škodlivé látky a neviditelný tuk. Neviditelný tuk je ten, co se ukládá například v našich cévách. Je to tichý zabiják, který může vést až ke smrti člověka. Sport a pohyb jsou tedy důležité. Také z hlediska dlouhověkosti – pokud jsme aktivní i na stará kolena, nejspíš strávíme méně času naříkáním na bolest a čekáním v ordinaci na lékaře.

#### Fyzicky náročná práce není sport

Pokud máte fyzicky náročné zaměstnání, je třeba umět si také odpočinout. Avšak tělo si na denní pohyb zvykne, a proto se vaše zaměstnání nedá moc počítat do fyzických aktivit. Je třeba doplnit to například o procházky s pískem nebo jen tak do přírody. Můžete si zajít do fitka, zaplavat si, vyjet na brusle či na kolo, nebo navštívit jednu z mnoha nabízených lekcí nějakého sportovního střediska. Pro ženy jsou velmi atraktivní lekce zumbi, pilates či jógy. Muži mají v oblibě kickbox, klasický box, karate nebo silový kruhový trénink.

#### Jak často?

Jak často by se tedy mělo cvičit? Odborníci se shodují na tom, že pro nespportovce je vhodná fyzická činnost minimálně 2–3x týdně. Může to však být i 4–5x týdně, pokud se snažíte zhubnout, dostat se do kondice nebo jste se dříve aktivně věnovali sportu. Samozřejmě není vhodné přepínat své síly a jak již bylo řečeno, pokud máte fyzicky náročnou práci, můžete za sportovní aktivitu považovat i procházky.

#### Alternativy pro nespportovce

Možná nejste zastánci jízdy na kole či bruslích, neláká vás fitko, ani žádná lekce. Co tedy dělat v takovém případě, abychom udržovali tělo v kondici? Kromě procházek můžete vyzkoušet také Nordic Walking, což jsou výšlapky se speciálními holemi. Díky nim se z vás možná stanou vášniví turisté. Hole pomáhají od bolesti kloubů a chrání je před otřesy z normální chůze či běhu.

Kromě Nordic Walking pak můžete začít plavat. Nejedná se zrovna o náročný sport, jako když jdete do fitka a běžíte hodinu na běžecském pásu a další hodinu posilujete. Avšak i tak má plavání neskutečné účinky na tělo – jak na redukci váhy, tak na fyzickou kondici. Plaváním totiž posilujete a zároveň protahujete většinu svalů v těle v jednom okamžiku – to zrovna nesplňuje každá fyzická činnost, co říkáte? Navíc má plavání blahodárný vliv na naše dýchací cesty. Plavat lze celoročně. V zimním období pak na krytém bazénu, v létě na venkovním bazénu, v přírodních vodách či u moře.

Další alternativou je dát se na zahradničení. Takové okopávání

záhonků, vyplévání plevelu a další činnosti spojené s tímto koníčkem jsou také fyzicky náročné. Navíc díky tomu můžete zkrášlit okolí vašeho domu nebo si na poli vypěstovat zdravé potraviny bez chemických postřiků a jiných jedů.

## 3. OKRUH – ZDRAVÉ RITUÁLY

Pro podporu správné funkce imunity je vhodné vytvořit si také zdravé návyky, které se stanou součástí našeho života. Něco jako rituály. Například jako to, že někdo potřebuje hned ráno po probuzení kávu. Mezi zdravé rituály můžete zařadit téměř cokoli. Pokud s tímto teprve začínáte, je vhodné vypsát si je na papír a připíchnout někam, kde je budete mít na očích a budete je postupně odškrtnávat, dokud se nestanou vaší denní rutinou.

Každý návyk se tvoří přibližně 21 dní a po tuto dobu je tedy vhodné opravdu dbát na to, že svůj rituál plníte. Může to být například následující – vzít si ráno potravinové doplňky a vitamíny, dát si po obědě zelený čaj na trávení, vypít denně 2 litry vody, 3x týdně cvičit nebo vykonat jinou fyzickou aktivitu, chodit spát v deset večer, spát vždy minimálně 7 hodin denně, jeden den v týdnu se věnovat sám sobě (četba, napustit si vanu a zapálit svíčky, kino s kamarádkami, a další).

To vše a ještě víc můžete zařadit do svých rituálů, které podpoří vaši imunitu, fyzickou i psychickou stránku.

## 4. OKRUH – ŽIVOTNÍ STYL

Jaký životní styl vedete? Spíte a relaxujete dostatečně? Sportujete a jíte zdravě, nebo naopak holdujete fastfoodům a lenošení na gauči? A co váš společenský život aneb večírky, alkohol a cigarety?

Se životním stylem je to jako se zdravotní stravou. Nelze žít jen zdravě. Tedy jde to, ale většinu z nás to nebaví. Pokud však žijete opět 80/20, tedy z osmdesáti procent zdravě a z dvaceti nezdravě, jste na správné cestě. Žít zdravě neznamená, že si nemůžete dát skleničku, že když si jednou za čas zapálíte doutník, tak už jste kuřáci a že občas nemůžete ponocovat.

Náš životní styl však má přímý vliv na to, jak bude fungovat imunitní systém těla. Aneb co tělu a myslí dáš, to ti vrátí. Pokud nežijeme z velké většiny zdravě, můžeme očekávat poruchy imunity, častější onemocnění a náklonnost k sezóním virům i infekcím.



Do zdravého životního stylu můžeme zahrnout i to, jak se oblékáme. Bavíme se zde totiž o tom, jak přežít zimní období ve zdraví. A věřte nebo ne, ale i to, jakým stylem jsme zvyklí se oblékat může mít vliv na naše zdraví. Tak především teď v zimě bychom měli být teple oblečení. Nejlépe tak, aby nám nefoukalo na ledviny a záda, také na krk a udržovat i nožky v teple. Pokud však znáte někoho, kdo celoživotně chodí jen v kraťasech a tričku či lehké mikině, pak bychom mu tímto vrstvením mohli i uškodit.

Takový člověk totiž buduje svou imunitu na otužování se. Není mu zima, ačkoliv se toho každý obává. Pokud chcete začít s otužováním, určitě nechodte v zimě po venku jen v tričku. Zkuste například studenou sprchu nebo organizované koupele v ledu, kde vás to naučí. Otužování velice prospívá našemu tělu, organismu i imunitě. Avšak neznamená to, že se budete oblékat v zimě nalahko. Pokud na to nejste zvyklí, tak jedinečně nachladnete.

## 5. OKRUH – POTRAVINOVÉ DOPLŇKY A VITAMÍNY

**Vitamin C** – jde o velmi účinný antioxidant, který je nezbytný pro tvorbu kolagenu a podporu imunitního systému. Podílí se v těle na biochemických reakcích a snižuje oxidační stres.

**Vitamíny B (B-komplex)** – vitamíny skupiny B jsou velmi důležité pro imunitu z mnoha hledisek. Podporují tvorbu červených krvinek, ovlivňují náš zrak, kůži, ale i chuť k jídlu. Také působí na nervovou činnost.

**Zinek** – je zcela důležitý pro tvorbu a podporu imunitních buněk a imunitní systém samotný. Také zabráňuje vzniku infekcí.

**Selen** – jde o antioxidant chránící tělo před účinky volných radikálů. Jeho nedostatek zvyšuje riziko infarktu, cévních onemocnění a nepříznivě působí na kardiovaskulární systém.

**Magnezium** – dokáže snížit pocit únavy a vyčerpání. Také významně podporuje nervovou činnost. Udržuje zdravý stav zubů i kostí a podporuje správnou funkci svalů.

**Vitamin D** – podporuje normální funkci imunitního systému a přispívá k vstřebávání a využití vápníku a fosforu. Rovněž přispívá k optimální hladině vápníku v kostech a udržení dobrého stavu zubů a kostí. Podporuje činnost svalů, při jeho nedostatku nám tedy hrozí větší nebezpečí zranění, ať už jde o zlomeniny či svalová zranění.

**Vitamin D3** – známý též pod jmény kalciol nebo cholekalci-ferol, je jednou z forem vitamínu D. Svou strukturou je podobný steroidům, to znamená cholesterolu, testosteronu či kortizolu. Je rozpustný v tucích a patří mezi několik málo vitamínů, které si naše tělo neumí vyrobit.

**Vitamin K2** – je nezbytný pro zdravé kosti, srdce a prevenci rakoviny. Příjem vitamínu K2 je také naprosto nezbytné zajistit při užívání doplňků vápníku a vitamínu D.

**Vitamin E** – považuje se za nejdůležitější antioxidant, který působí jako ochrana buněk před oxidačním stresem. Také tělo chrání před účinkem volných radikálů a dokáže zpomalit stárnutí. Působí efektivně jako prevence před rakovinou a tvorbou nádorů.

**Vitamin A** – jinak zvaný retinol, je důležitý pro náš zrak a kosti. Jeho nedostatek může způsobit sexuální poruchy, únavu, lupy, zánět očních víček, lámavost nehtů, nespavost a deprese.

## 6. OKRUH – STRES VERSUS RELAXACE

### Stres

Nestresovat se zní velice jednoduše, avšak mnohem hůř se to v praxi provádí. Máme stres z práce, z kolegů, z příbuzných či z nešťastných vztahů. A tak se tyto obavy a negativní myšlenky odrážejí také na našem psychickém a fyzickém zdraví. Nejenom, že se čím dál méně usmíváme a nemáme chuť do života, ale také fyzicky chřadneme. Častokrát tichý zabiják stres nemusí být ani viditelný. Neznamená to, že všichni zhubnou nebo přiberou.

Naše okolí si toho může a nemusí všimnout. Avšak právě porucha příjmu potravy – jíme buď málo nebo hodně, je nejčastějším ukazatelem toho, že žijeme ve stresu. Vlivem poruchy příjmu potravy naše tělo strádá a chybí nám živiny, minerály a vitamíny, které podporují imunitní systém. A to i v případě, kdy se přejídáme, protože většinou se jedná o nezdravé jídlo, chudé na tyto látky. Imunitní systém tak kolabuje a jsme častěji nemocní, úrazy se hojí pomaleji. Náznakem stresu může být také vypadávání vlasů, lámání nehtů či špatná pleť. Pro tyto věci je potřebné řádně vyživené a vitamíny zásobené tělo.

### Jak z toho ven?

Zkuste si sami sobě slíbit, že těžkosti z práce necháte v práci a nebudete si je nosit domů. Není to zrovna lehká věc, ale uleví se vám. Jste placeni za určitou pracovní dobu a opravdu nemusíte doma myslet na to, co vše se ještě neudělalo. To je váš volný čas na odpočinek, rodinu, koníčky, cokoliv.

*Zkuste si denně  
či týdně vytyčit  
čas pro sebe.  
V tomto čase  
meditujte, čtete  
knihy, sledujte  
oblíbené seriály  
a filmy nebo  
sportujte.*





Pokud nemáte pracovní dobu a pracujete z domu, vyhradte si určitý čas, kdy se práci budete věnovat a kdy vám, jak se říká, padla. Musíte-li zvednout telefon třeba i o půlnoci, pak je to asi těžší. Ale pokud si sestavíte žebříček priorit, pak

by to také mohlo jít lépe. Tedy to, co je nutné vyřídit okamžitě, to udělejte. Zbytek si napište na papír a věnujte se tomu ve vámi stanovené pracovní době.

Krajním řešením je pak odchod z práce. Někdy lidé setrvávají v práci, ze které mají stres, budí se ze snů, nemohou spát, bojí se každého nového rána. Může to být buďto náplní práce nebo lidmi, se kterými se v práci střetáváte. Pokud jde o náplň práce, popřemýšlejte nad jiným oborem. Pokud jde o kolegy, kteří vám dělají zle nebo přímo o šéfa, pak oceňte sebe samotné. Toto přece nemáte zapotřebí, nejste již ve škole, kde častokrát bývá šikana. Nemusíte odejít hned a mít strach o výplatu. Začněte průběžně vysílat své životopisy a časem se určitě správná nabídka objeví.

Co se vztahů týče – s kamarády, rodinou či partnerem, tam už je to těžší. Máme pocit, že tyto vztahy nelze tak snadno nahradit, jako práci. Avšak i to je možné. Můžete odejít z nefunkčního vztahu, říct dost rodinným příslušníkům, pokud vás využívají nebo vám do všeho mluví. A stejně tak můžete ukončit přátelství, která jsou jedovatá a vysávají z vás duši i energii. Nejste ničí odpadkový koš, to si pamatujte. Pokud chcete některý ze vztahů zachránit, není to špatně. Můžete

*Je také důležité to, abyste pravidelně spali. Nejlépe 7–8 hodin denně.*

navštívit poradnu nebo si s dotyčnou osobou promluvit a upřímně říct, co vás vyčerpává. Buď to tato osoba pochopí, uvědomí si své jednání a domluvíte se na tom, jak od teď váš vztah bude vypadat a kde jsou vytyčené hranice, které nelze překročit. Nebo se

tato osoba urazí, možná vám řekne pár ošklivých vět, které ale nemusíte brát osobně, protože to jsou emoce toho člověka a nemají s vámi nic společného, a pak sama zmizí z vašeho života. Každopádně můžete pocítit úlevu, že jste udělali vše co bylo ve vašich silách. Nechat se psychicky týrat či využívat není dělat vše, co je v našich silách. Znamená to jít za snesitelné hranice.

#### **Relax**

Relax a stres jsme záměrně spojili do jednoho okruhu. To proto, že ne vždy je tak snadné zbavit se stresu v životě. Ne vždy můžeme vyměnit partnera, kamarády, rodinu či práci a ne vždy na to máme sílu. A někdy vše dle zdání klapne, jak má, ale přesto zažíváme stres a ani si to neuvědomujeme. Žijeme rychlým životním tempem, jsme v jednom kole a neumíme odpočívat nebo na to nemáme čas. To byste ale v rámci zdravé imunity měli změnit. Naučte se relaxovat.

#### **Jak na to?**

Zkuste si denně či týdně vytyčit čas pro sebe. V tomto čase se opravdu věnujte sobě samotným – meditujte, čtěte knihy, sledujte oblíbené seriály nebo filmy, sportujte nebo se konečně pořádně prospěte. Dalo by se říct, že je to až životně důležité, umět se zastavit. V tomto čase

PŘÍRODNÍ  
CESTOU

# AKTIVNÍ PÉČE O VAŠE STŘEVA

A CELÝ ZAŽIVACÍ TRAKT

## Vaše střeva rozhodují o zdraví!

PRŮJEM  
IDIOPATICKÉ STŘEVNÍ ZÁNĚTY  
CROHNOVA CHOROBA  
NADÝMÁNÍ

HEMOROIDY  
ULCERÓZNÍ KOLITIDA  
DRÁŽDIVÝ TRACŇÍK  
ZÁCPA



Míváte problémy se zažíváním, pálením žáhy, afty, jícnem, žaludkem, nadýmáním, stolicí, zácpou, průjmy, hemoroidy, záněty, propustností střev atp.?

Máte slabší imunitu či málo životní energie?

Jděte přírodní cestou a vyzkoušejte Vitestín® - unikátní doplněk stravy.

V laboratořích Jihočeského vědeckotechnického parku pro vás vyrábíme již 3 roky Vitestín®, který je svým rozsahem a působením zcela výjimečný. Přírodním způsobem harmonizuje střeva a sliznice celého zaživacího ústrojí a významně je podporuje v jejich

Málokdo tuší, že naším největším imunitním orgánem jsou střeva. Na nich záleží, jestli tělo vstřebá všechny důležité živiny a odolá útoku různých patogenů. Jinými slovy, správně fungující střeva jsou nezbytnou podmínkou celkového zdraví.

normální přirozené funkci. Vitestín® pomohl mnohým z vás i tam, kde nepomohli jiní a kde jste již vyzkoušeli snad úplně vše...

Účinnost a působení Vitestínu® jsou dány cílenou kombinací jednotlivých druhů českých bylin, jejich přesným poměrem a unikátním výrobním postupem.

**Aloe Vera** doplňuje strukturu a je obecně prospěšná na zažívání. **Ženšen** podporuje účinek, přispívá k vitalitě a regeneraci organismu.

Doporučená denní dávka je 1/2 (žaludek, jícen) či 1 (střeva) sklenice denně. Tento poměrně větší objem zajišťuje, aby se Vitestín® dostal pokud možno na všechna problematická místa v zaživacím traktu.

Vitestín® neobsahuje žádný cukr, lepek, ani barviva či konzervanty.

**Počet dní užívání** je individuální a pohybuje se v rozsahu 3 a více dní v závislosti od vašeho problému. Cena 1 sklenice Vitestínu® o obsahu 390 ml je 160 Kč a je odpovídající objemu a účinku bylinek v zakoupené lahvičce.

Více informací, recenzí a seznam prodejen najdete na našem webu nebo zavolejte, rádi vám poradíme.

Vitestín® můžete zakoupit přes e-shop a ve vybraných prodejnách ve vašem okolí.

„Jako řidič z povolání mohu po 13 letech utrpení zase s klidem usednout za volant autobusu. Už se nebojím jít do práce a vyhlížet, kolikrát a kam budu muset při jízdě vyběhnout na „řídkou.“ František B.

„Můj syn se léčí s Crohnovou chorobou. Již trpěl bolestmi břicha a farmakologická léčba příliš nezabírala. Začal každý den pít Vitestín. Bolesti přestaly již po vypití dvou lahviček, syn se začal cítit podstatně lépe a my společně jsme opět dostali naději na jeho uzdravení. Zlepšení potvrdil i jeho ošetřující lékař.“  
JUDr. František H.



test trávení na našem webu

„Největší problémy nastaly až po využívání antibiotik na borelie. Začala jsem mít průjemy, připojily se problémy s koleny, klouby, nervové problémy, padání vlasů, únava. Nemohla jsem nic sníst. Asi po půl roce užívání Vitestínu již mohu jíst skoro všechny potraviny. Nyní se mi také zlepšila pleť, bolesti v kolenu i v zádech ustupují.“

Alena K., okr. Benešov

„Já už dlouho trpím průjmy a moje žena má naopak stále zácpu. Zkoušela na to asi opravdu všechno. Vitestín jsme užili 14 dní v kuse. A hned od 2. či 3. kusu to zafungovalo. Já i žena chodíme normálně na toaletu. V současnosti ho užíváme 2x týdně a efekt přetrvává.“

I. B., Č. Budějovice

„Vitestín je moje záchranná brzda při ataku ulcerózní kolitidy.“

František Böhm, Č. Budějovice

„Skoro 3 roky to byl horor s dráždivým tračňíkem. Neustále průjmy, i 15 x za den, neprosnané noci, zácpy. Vypila jsem 5 sklenic a při sestě se stal zázrak. Střeva začala úplně normálně pracovat!“

Martina, Ostrava

„Diagnoza zněla: segmentární kolitida, divertikly a drobné polypy tračňíku. Koupil jsem tedy pár skleniček a očekával zázrak. Ten se sice nedostavil, ale malé zlepšení. Koupil jsem si další a stav se začal mírně zlepšovat asi po využívání 15ti skleniček. Nyní užívám Vitestín obden a problémy ustoupily!“  
Karel Kottek, Praha

VYRÁBÍME S LÁSKOU A PÉČÍ  
V ČESKÉ REPUBLICE

bezlepkový výrobek

OCHUTNEJTE TAKÉ NAŠE – VAŠE  
RECEPTY PRO LEH(P)ČÍ POCIT  
KE STAŽENÍ ZDARMA



NATURA IMUNECO, s.r.o. Lipová  
1789/9, 370 05 České Budějovice

Se zdravými střevy pocítíte  
návrát a příliv životní energie.

[www.vitestin.cz](http://www.vitestin.cz)

Tel. : 389 500 001

777 455 588

Doplnky stravy nejsou náhradou pestré stravy.



*V současné době  
již se dá zakoupit  
i nanovláknový  
respirátor se  
samosterilizační  
funkcí.*

ale nepřemýšlejte nad tím, co vše je potřeba ještě dořešit v práci nebo co nakoupit. Opravdu zkuste být jen teď a tady a užijte si okamžiků, které jsou tu pro relax a regeneraci.

Příjemnou alternativou je wellness víkend. Navíc tak můžete s partnerem zažít dávno zapomenutou romantiku a prožít třeba i vášnivou noc jako zamlada. Kromě toho ulevíte i fyzickým neduhům – bolesti zad, kloubů, pohybového aparátu. Pokud nemáte tolik času nebo skrz finanční situaci nechcete jezdit na wellness, můžete si doma zapálit aroma lampu, napustit si horkou vanu s pěnou a pár kapek esenciálního oleje přimíchat také do vaší lázně. Krásná vůně a teplá voda pohladí vaše smysly, duši i tělo.

Je také důležité to, abyste pravidelně spali. Nejlépe 7–8 hodin denně. Pokud nemůžete spát déle, jak například 5 hodin, nevádí. Zkuste alespoň chodit do postele

vždy ve stejný čas. Tím si tělo navykne na určitý režim a bude odpočívat, jako kdybyste spali déle. Také vaše hlava potřebuje vypnout a spát. Je-li i ve spánku mozek stále pracuje na plné obrátky a mnoho věcí se tak promítá i do snů. Zkuste hodinu před usnutím nechat mobil stranou, nebrouzdat po internetu na počítači.

A když už půjdete spát, vypněte te-

levizi. Usínat v naprostém tichu a ve tmě je to nejlepší, jak podpořit kvalitu odpočinku. Navíc tak zabraňujete i tvorbě vrásek. Tělo i mysl potřebují pro regeneraci ticho a tmu. Že jste zvyklí usínat při filmu? Vše je jen zlovyk, tak jako třeba kouření. I s tímto lze do měsíce skoncovat. Utvořit si nový návyk trvá přibližně tři týdny. Zkuste to vydržet a uvidíte. Určitě poznáte ten rozdíl v kvalitě spánku a v množství energie, kterou budete mít. Imunita zajásá a nemoci si na vás více netroufnou.

# VK RespiPro je unikátní nanovláknenný respirátor se samosterilizační funkcí a jeho výhodou je opakované používání

**Brněnská firma RESPILON, která už od roku 2013 pomáhá lidem žít lepší a zdravější život díky inovativnímu využití nanovláken, uvedla v listopadu na trh revoluční novinku v ochraně dýchacího ústrojí. Respirátor VK RespiPro je unikátní nanovláknenný respirátor se samosterilizační funkcí. Tu zajišťuje akcelerovaný oxid mědi, který deaktivuje viry zachycené v kvalitní certifikované nanovláknenné membráně. Díky tomu lze respirátor spolehlivě, bezpečně a opakovaně používat až po dobu jednoho týdne, to znamená zhruba 30 hodin kumulativně. Respirátor VK RespiPro je výsledkem spolupráce izraelských vědců a vlastního vývojářského a designového týmu firmy RESPILON.**

Nanovláknenný respirátor VK RespiPro funguje na principu dvojité bariéry. První tvoří kvalitní certifikovaná nanovláknenná membrána, která díky své extrémně husté síti vláken okamžitě a spolehlivě zachytí až 99,9% virů. Dvě vrstvy s akcelerovaným oxidem mědi se následně postarají o jejich deaktivaci. Tento efekt „samosterilizace,“ potvrzený nezávislým testováním, zásadně mění způsob nošení ochranných prostředků dýchacích cest, tak jak je dosud známe. Je něco jako firewall vaší imunity. VK RespiPro lze totiž použít opakovaně a bez obav z kroskontaminace. Při průměrném denním používání 5 hodin lze VK RespiPro používat po dobu 6 dní bez nutnosti výměny, respektive jakékoliv dodatečné péče.

„Vývoj řady VK začal již před několika lety, kdy jsme s izraelským partnerem rozhodně neměli tušení, že přijde taková výzva, jakou se stal Covid-19,“ říká zakladatel Respilonu, Roman Zima a dodává: „Ambicí ale od počátku bylo spojit naše know-how z oblasti unikátních vlastností nanovláken s technologiemi využívajícími účinek akcelerovaného oxidu mědi a zcela tak přepsat zavedené standardy ochrany dýchacího ústrojí. Věřím, že se nám to podařilo a mám velkou radost z toho, že respirátor VK přináší lidem maximální užitek a komfort, navíc v souladu s potřebou udržitelnosti. Možnost spolehlivého, bezpečného a opakovaného použití znamená totiž i méně odpadu.“

Vývojový a designový tým Respilonu pečlivě optimalizoval i tvar VK respirátoru, aby velmi dobře seděl na obličeji a nedocházelo k takzvanému podsávání a mlžení brýlí. Kvalitní přilnutí pomáhá zajistit nejen tvar, ale i nosní klip.



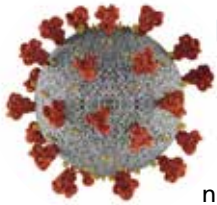
Součástí balení je originální sponka, do které se na temeni hlavy zachytí ušní gumičky a uleví se tak uším. To ocení ti, kdo potřebují nosit respirátor během mnohahodinové pracovní směny.

Nespornou výhodou VK RespiPro je jeho extrémní lehkost pouhých 3,7 gramu, velmi dobrá prodyšnost a šetrnost k pokožce. VK RespiPro byl testovaný na kožní snášenlivost a kožní reakce na Státním zdravotním ústavu v Praze. Tento test vyšel s nejlepším možným výsledkem, u žádného z testovaných dobrovolníků nedošlo ke kožní reakci. Respirátor chrání uživatele oběma směry a na rozdíl od tradičních roušek nebo respirátorů kvalitu zachytu VK RespiPro nijak nesnižuje vlhkost dechu při nošení.



**VK RespiPro lze zakoupit na [shop.respilon.cz](https://shop.respilon.cz), a to ve více velikostech a baleních.**





## IMUNITNÍ STRAŠÁK SOUČASNÉ DOBY COVID-19

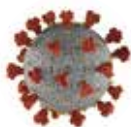
Naše povídání o imunitě by nebylo úplné, kdybychom nezminili onemocnění, které je současné době nejvíce aktuální. Koronavirové onemocnění (COVID-19) je nakažlivé onemocnění způsobené nově objeveným koronavirem.

U většiny osob, které onemocní COVID-19, se projeví mírné až středně závažné příznaky a zotaví se bez zvláštní léčby. Část lidí, bohužel, má těžký průběh onemocnění, právě proto je nutné se snažit šíření viru bránit.

Samozřejmě, jako u většiny virových onemocnění je velmi důležitá prevence – posilování imunity tak, aby se organismus s případnou nákazou dobře vyrovnal.

### JAK SE ŠÍŘÍ?

Virus způsobující COVID-19 se přenáší především kapénkami, které vznikají, když nakažená osoba kašle, kýchá nebo vydechuje. Tyto kapénky jsou příliš těžké na to, aby zůstávaly ve vzduchu, a rychle padají na podlahy nebo povrchy. Můžete se nakazit vdechováním viru, pokud jste v těsné blízkosti osoby, která má COVID-19, nebo



dotýkáním se kontaminovaných povrchů a následně očima, nosem nebo ústy.

### JAK ZABRÁNIT ŠÍŘENÍ

Šíření se samozřejmě musíme snažit zabránit. Samozřejmostí by měla být desinfekce povrchů kvalitním desinfekčním prostředkem, pravidelné omývání všeho, kde by virus mohl ulpět.

Vdechování se dá zabránit použitím roušky či kvalitního respirátoru. V současné době již se dá zakoupit i nanovláknový respirátor se samosterilizační funkcí. Tu zajišťují dvě vrstvy s akcelerovaným oxidem mědi, který deaktivuje viry zachycené v kvalitní certifikované nanovlákně. Díky této zcela unikátní dvojité bariéře lze respirátor spolehlivě, bezpečně a opakovaně používat až po dobu jednoho týdne, neboli zhruba 30 hodin kumulativně.

### NEBOJTE SE TESTOVAT

Současná pandemie koronaviru představuje kromě zdravotního rizika pro nakažené také ekonomické ztráty a personální problémy pro celou řadu podniků a organizací. A nemusí jít přitom jen o správce kritické státní infrastruktury, ale třeba i o běžné výrobní firmy, které se



# Testy na covid-19 od HCP medipro ukážou výsledek do 15 minut a stojí desetinu

Běžná chřipka, nebo covid-19? Tato otázka bude brzy aktuální. S nastávajícím chladným a pošmourným obdobím budeme nejspíš často řešit, zda máme běžnou sezónní chřipku, nebo její aktuální nebezpečnější podobu. Dobře a rychle to rozliší nové antigenní testy. Výsledek ukážou do 15 minut a umožní nasadit včasnou a účinnou léčbu.



Pandemie onemocnění způsobeného virem covid-19 je už s námi řadu měsíců. S nastávajícím chladným obdobím se k ní ale brzy přidá také běžná chřipka, jejíž příznaky mohou být nákaze virem covid-19 hodně podobné. Právě proto nyní firma HCP medipro přichází s novými antigenními testy, které dokážou obě virová onemocnění rozlišit a identifikovat tak nakažené osoby. „Snadné rozlišení obou nemocí pomůže nejen samotným pacientům, ale také ošetřujícím lékařům, kteří mohou ihned nasadit odpovídající léčbu,“ popisuje základní výhodu antigenních testů na chřipku a covid-19 Martina Finkousová, produktová manažerka ze společnosti HCP medipro.

## Výsledek testu na covid-19 a chřipku se dozvíte do 15 minut

Podobně jako běžný antigenní test na covid-19 se i tyto testy provádějí pomocí stěru vzorku z nosní sliznice. Jejich hlavní výhodou je především rychlost a přesnost. „Antigenní test pracuje velmi rychle, vzorek totiž není nutné posílat do specializované laboratoře. Test provádí lékař nebo jiná proškolená osoba a výsledek je znám už do patnácti minut,“ popisuje výhody rychlotestů Martina Finkousová a dodává, že testy jsou při správné aplikaci rovněž velmi přesné – výrobce udává senzitivitu 96,17 % na covid-19 a 98 % na chřipku. Firma HCP medipro si navíc nechává testy přezkoušet v laboratořích, které tyto údaje potvrzují.

## K testům nejsou potřeba žádné přístroje

K rychlotestům na covid-19 a chřipku, které HCP medipro dodává, nejsou nutné žádné další přístroje. „Testy přitom stojí jen asi desetinu částky, kterou musejí samoplátci zaplatit při běžném PCR testu na přítomnost viru covid-19 v nemocnicích,“ doplnila Martina Finkousová. Důležité je ovšem správné zacílení testu ideálně na osoby s příznaky nemoci, protože antigenní test na rozdíl od „laboratorního“ PCR testu pracuje pouze s bílkoviny ve vzorku, které přítomnost covid-19 indikují.

Velkou výhodou antigenních testů je kromě rychlosti samotného testování i jejich široká dostupnost. Test mohou lékaři a proškolené osoby nakupovat běžným způsobem v e-shopu firmy HCP medipro a nehrozí jejich nedostatek či dlouhé dodací lhůty. Dodavatelská firma HCP medipro jich má dostatečnou zásobu. Podle vyjádření ministryně financí by navíc měly být náklady na testy na covid-19 daňově uznatelné a firmy si je mohou odečíst od daňového základu. Testovat zaměstnance a klienty na covid-19 nebo chřipku tak mohou třeba firmy a další organizace, jako jsou domovy seniorů, sportovní kluby nebo třeba školy.

Rychlý test na přítomnost koronaviru nebo chřipky probíhá pomocí stěru vzorku nosní sliznice. Pro ty, kterým tento způsob nevyhovuje, nabízí HCP medipro nově také testování ze slin, při němž není potřeba nepříjemné odebrání vzorku z nosohltanu. Výsledek testu pak za chvíli po provedení několika úkonů ukáže jednoduchý indikátor.



musejí potýkat s větší nemocností zaměstnanců i vyšším rizikem jejich nakažení na pracovišti. Právě jim mohou pomoci rychlé antigenní testy nákazy virem covid-19. Tyto testy pracují velmi rychle, vzorek totiž není nutné posílat do specializované laboratoře. Test provádí třeba závodní lékař nebo proškolená osoba a výsledek je znám už do patnácti minut.

Rychlý test na přítomnost koronaviru může v závislosti na variantě testovací sady probíhat klasicky pomocí stěru vzorku z nosní sliznice. Úplnou novinkou je ale testování ze slin, při němž není potřeba nepříjemné odebírání vzorku z nosohltanu. Výsledek testu pak za chvíli po provedení několika úkonů ukáže jednoduchý indikátor na testovací kazetce.

### ZÁVĚREM O IMUNITĚ

Chceme-li, aby naše imunita byla silná, vyplývá ze všeho výše uvedeného, že bychom měli zdravě jíst, pravidelně se hýbat, podporovat vyživené tělo potravinovými doplňky a vitamíny, vést zdravý životní styl, omezit tuky, cukry, alkohol a cigarety. Také je

potřeba umět se co nejméně stresovat, dostatečně spát a relaxovat.

Zní to poměrně jednoduše, ale v běžném životě si častokrát ani neuvědomujeme, že si problémy z práce nosíme domů nebo že nás vztahové problémy budí i ze snů. Nedochozí nám, že jídlo převážně konzumujeme ve spěchu, nebo se při tom díváme do mobilu, počítače či na televizi. Dovolenu si vybíráme jednou za rok a máme z ní ještě stres, protože je kolem toho hodně zařizování a také tomu před-

chází šetření peněz. Nedopřejeme si levnější varianty relaxu během roku, jako jsou třeba masáže nebo prodloužený wellness víkend. Pořád jsme v jednom kole. Pro dobrou imunitu je tedy potřeba umět se zastavit, uvědomit si, jak zacházíme se svým tělem, ale také se svou psychikou, a případné problémy odstranit. Není na škodu podpořit imunitu doplňky stravy, protože běžné potraviny nejsou až tak bohaté na potřebné vitamíny a minerály. A také nezapomínejte na nedocenitelnou kvalitu spánku. Investice do správné matrace a dostatečný počet hodin spánku se vám mnohonásobně vrátí.

*Je potřeba umět  
se co nejméně  
stresovat,  
dostatečně spát  
a relaxovat.*





# Akutol™ sprej na popáleniny



- + ošetřuje drobné domácí popáleniny I. a II. stupně a pokožku po nadměrném opalování
- + obsahuje kyselinu hyaluronovou, extrakt z aloe vera a měsíček lékařský

**⊕ ZAHOJ!**



**Pomocníci ⊕ při drobných poraněních**



**⊕ DEZINFIKUJ!**

**⊕ ZASTAV!**

**⊕ OBVAŽ!**

**⊕ ZAHOJ!**

**⊕ ODSTRAŇ!**

Doplňte si lékárničku  
**českými produkty**  
první pomoci pro celou rodinu.

[www.akutol.cz](http://www.akutol.cz)

K zakoupení v každé dobré lékárně.



# JAKÝ SI TO UDĚLÁŠ...

Zvyšující se množství volných radikálů vzniklých působením bezdrátového záření a jiného elektrosmogu, stejně jako dalších škodlivin, způsobuje mnoha lidem velké zdravotní potíže. Naštěstí ale existují způsoby, jak se od toho nejhoršího uchránit.

**S**pojit se s Milkou Nisslmüller, která je v jednom kole a neustále penduluje mezi Vídní a Spojenými arabskými emiráty, není úplně snadné. V Dubaji stejně jako v Rakousku totiž šíří slávu Somavedicu, unikátního českého přístroje na neutralizaci elektrosmogu a geopatogenních zón, který svými schopnostmi udivuje lidi napříč společenskými vrstvami a kontinenty.

Milka Nisslmüller se celý život zajímala o lidské zdraví. Rodačka z Bratislavy, která po studiu ekonomie opustila Československo a usadila se ve Vídni, získala během své kariéry široké zdravotnické vzdělání – v alternativní medicíně na anglické Academy of Human Sciences či v rakouském Institutu celostní medicíny doktora Steinera – a studovala též na americké American Academy of Anti-Aging Medicine, kde je dodnes aktivní členkou. Neúnavně se věnuje hledání možností prevence zrychlených procesů stárnutí a chorob, které vznikají v důsledku negativních vlivů moderní techniky a civilizace.

Před dvěma lety si během dovolené v rakouských Alpách zašla na masáž, kde si všimla podivně svítící „zelené koule“. Poprosila maséra, ať tu zvláštní lampičku vypne, že ji ruší při odpočinku. Ten se ale zuřivě bránil. „Stefan trval na tom, že ji nevypne, protože mi prý ta zelená koule dělá dobře. Takto jsme se dohadovali asi týden. Po týdně mě ale ta koule už nerušila, naopak. Při nejbližší příležitosti jsem si ji koupila,“ vzpomíná Milka Nisslmüller na červenec 2018, který posunul mílovými kroky vpřed nejen její vlastní život, ale zásadně ovlivnil i další kroky losovického vynálezce Ivana Rybjanského, který ve své dílničce před devíti lety první Somavedic vytvořil.

Skleněný přístroj ve tvaru kosmické lodi, který sestává z polodrahokamů a vzácných kovů ve tvaru pyramidy, zalitých ve skle, je založen na principu řízeného uvolňování jejich energie, která příznivě ovlivňuje okolní prostředí. Každý minerál „vibruje“ na určité frekvenci, a tu vysílá do okolí. Tím, že jsou polodrahokamy poskládány tak, aby se jejich účinky vzájemně zesilovaly, do-

káže Somavedic harmonizovat okolní prostředí až v okruhu 30 metrů, bez ohledu na to, kolik a jakých překážek mu stojí v cestě.

Ale to není zdaleka všechno. Jak se totiž začíná pomalu, ale jistě ukazovat, Somavedic je natolik sofistikovaný, že významně předběhl svoji dobu. I Ivanu Rybjanskému, který si zprvu ani v celé šíři neuvědomil, co vlastně dokázal vytvořit, to plně došlo teprve nedávno. Něco jiného je totiž vyrobit něco, co funguje, a něco jiného je pochopit celý princip a potenciál.

Zásluhu na tom má i Milka Nisslmüller, která si hned po dovolené pořídila Somavedic Medic Uran, tehdy nejsilnější model – jeden pro sebe, druhý pro dceru a třetí pro syna. „Já takové věci hodně cítím. U nás doma se mi stalo, že atmosféra v bytě se kompletně změnila a partner, který se budil čtyřikrát za noc, najednou spal jako miminko. Naproti tomu syn je naprosto technický člověk a přesvědčoval mě, že je to nějaký bullshit a nic takového nepotřebuje, tak jsem mu řekla, ať to nechá svítit jako design do bytu,“ vypráví Milka ener-



gicky; ostatně jinak to ani neumí. Za nějaký čas ale syn volal, že si přístroj nechá, protože se dokáže soustředit až dvanáct hodin v kuse. Vnučky přestaly trpět častými virózami ze školky, a když vzala Milka zařízení do koučinkové skupiny složené převážně z „ajťáků“, kteří celé dny jen čučí do počítače, zjistila, že jsou najednou soustředěnější a přístupnější.

Proto na nic nečekala a z Vídně se vydala přímo do Lovosic, aby přišla na kloub tomu, jak je něco takového možné. Po dlouhém rozhovoru s Ivanem Rybjanským zjistila vše, co potřebovala, a rozhodla se, že takovou věc dostane mezi lidi nejen v Rakousku, ale i v Dubaji, kde několik let pracovala a žila. Na základě lovosické schůzky vznikl Somavedic Austria a Somavedic Emirates. Lámala si ale hlavu, jak to vlastně udělá, protože pro Araby, a zejména „zdravotně konzervativní“ Rakušany, může být obtížné něco takového přijmout. Na rozdíl třeba od Čechů, kteří jsou alternativním věcem otevření a nakloněni. „I když jsem člověk tvrdých faktů a tento přístroj funguje na bázi frekvencí, věděla jsem, že to musím pro rakouský a arabský trh nějak srozumitelně podat a zdůvodnit.“

Po dlouhém zkoumání a konzultacích s vědci a lékaři napadlo Milku Nisslmüller, která věděla, že se musí chytit něčeho pevného, provést test na přítomnost takzvaných volných radikálů v moči. A právě to se ukázalo jako klíčové.



## ***Tělo má v noci detoxikovat, regenerovat a produkovat hormony. Ale když je plné volných radikálů, protože máme zapnutý mobil, Wi-Fi... Ženy mají předčasně menopauzu a muži andropauzu; takových lidí jsou plné ordinace a je jim třeba čtyřicet let.***

Volné radikály jsou totiž „morem“ moderní doby. A to přesto, že jsou mezi námi už od doby, kdy se Adam s Evou poprvé nadechli vzduchu. Vznikají v těle jak přirozenou cestou v rámci látkové přeměny, tak vlivem vnějších vlivů životního prostředí. A vytváří je jak sluneční záření, tak škodlivé látky z okolí – léky, chemie, geopatogenní zóny Země a především elektromagnetické záření z mobilů, Wi-Fi routerů a jiné moderní techniky, které neustále přibývá.

Za běžných okolností obsahuje každá molekula – ať už buňky v našem těle nebo

který obsahuje volné radikály způsobené ve velké míře právě elektrosmogem, dochází v našem těle k řetězové reakci, která poškozuje naše buňky. Říká se jí oxidace.

Chování volných radikálů je podobně toxické, jako kdyby muž opustil manželku a on se vydal shánět novou ženu k sousedovi. Za chvíli by byl vzhůru nohama celý dům. V kuchyni to třeba vypadá tak, že když necháte na stole oloupaný banán, kvůli volným radikálům za chvíli zčerná.

Adam s Evou sice také „oxidovali“, a oxidovali i jejich následníci, ale až do 18. sto-



**Model Somavedic Medic Amber momentálně slaví úspěchy v Japonsku.**

molekuly vzduchu, který dýcháme – jedno jádro, kolem něhož obíhají vždy v párech záporně nabitě částice, kterým se říká elektrony. Elektromagnetické záření však způsobí, že zasažená molekula – například vzduchu – ztratí jeden elektron, a ten už není v páru. Takto poškozená molekula se potom všemi silami snaží ztracený elektron ukořistit z vedlejší molekuly, která je zatím ještě v pořádku.

Protože molekule chybí jeden elektron, stává se volným radikálem. Volným proto, že jí chybí elektron, radikálem proto, že se ho snaží někde ukrást. Dýcháme-li vzduch,

letí to nepředstavovalo zvláštní problém. Imunitní systém se za normálních okolností volným radikálům ubrání. Například pomocí tripeptidu s názvem glutathion, který produkuje naše tělo a který obsahuje velké množství záporných elektronů. Tím pádem může v těle snadno napravit spoušť, kterou nezvaní návštěvníci způsobili.

Jak se ale říká, všeho moc škodí. Přísun volných radikálů do organismu se prudce zvýšil v 18. století, když začala průmyslová revoluce. O sto let později se dalším zdrojem volných radikálů stala elektřina a zvýšené elektromagnetické záření, které

## Drahokamy a polodrahokamy



**Somavedic je navržen na principu řízeného uvolňování energie z minerálů. Jedná se především o polodrahokamy nebo drahokamy ve specifické konfiguraci.**

stabilitě molekul kyslíku rozhodně nepříspělo. O znečištěném životním prostředí ani nemluvě. A v roce 1983 bylo zaděláno na další malér, neboť byl do provozu uveden první mobilní telefon, aniž by kdokoli zkoumal jeho škodlivé účinky, a „radikální“ revoluce pokračovala rokem 2007, kdy se začal prodávat iPhone. Od té doby, co máme „chytré“ telefony plné 2G, 3G, 4G a nejnověji 5G dat, komunikujeme vlnami nejen mezi sebou, ale i s jednotlivými vysílači a anténami. Toto silné záření ještě silněji rozbíjí molekuly kyslíku, jež následně řádí jako černá ruka. Jsme zkrátka pod palbou.

### CHYTRÉ ELEKTROMĚRY?

Tím, že se exponenciálně zvýšilo elektromagnetické záření, úměrně přibývá civilizačních chorob a jiných zdravotních problémů. Protože jde o obrovský byznys, vědci a politici dělají, že to nevidí, a argumentují tím, že záření z mobilů a Wi-Fi přístrojů nepřekračuje normy. Jenom vždycky zapomenou říct, že ty normy neustále zvyšují s přibývajícím zářením tak, aby to každé „prošlo“.

Další oblíbenou výmluvou zlobbovaných politků, vědců a úředníků je argument, že bezdrátové záření není škodlivé. To je ale tím, že normy jsou postavené převážně na tepelných účincích. Pokud se vám tedy z telefonem nespálí ucho nebo se vám neuvaří mozek či se jinak výrazně „neoteplíte“, je tento druh záření považován za neškodný.

Jen v prvních dvaceti letech od zavedení mobilů byla hladina elektromagnetického záření až třicetkrát vyšší, před pěti lety už se hladina zvedla 1 000 000 000 000krát (toto číslo odpovídá jedné biliardě). Za předpokladu, že zrovna netelefonujete – pokud ano, je okolní záření ještě výrazně silnější.

Mezinárodní tým vědců vydal v roce 2007 práci zvanou Biolnitiative Report, v níž přinesl jasné důkazy o tom, že elektromagnetické zamoření způsobuje poruchy imunity či ovlivňuje chování a výrobu melatoninu – to může vést až k Alzheimerově chorobě a rakovině prsu. Záření dále provází poškozování na genové úrovni, a dokonce ho spojili s leukémií u dětí. Další studie uvádějí možnost chronického stresu, změnu v enzymech a metabolismu, zvýšený růst buněk a produkce stresových proteinů či narušení paměti a funkcí mozku.

V roce 2012 pak byla zveřejněna známá studie provedená ve švédské Univerzitní nemocnici v Örebro, podle níž má desetileté užívání mobilního telefonu za následek v průměru o 290 % vyšší riziko rozvoje nádoru na mozek; přičemž nádor se vyvíjí – logicky – na té straně hlavy, u níž je mobil nejvíce používán.

S každou další generací bezdrátových přenosů dat, od 2G a 3G přes 4G až po nejnovějších 5G, exponenciálně roste i počet volných radikálů v našem životním prostředí a okolí. A čím větší množství volných radikálů naše tělo bombarduje, tím větší je zátěž pro imunitní systém. Ve světě se na-

víc v posledních letech rozšířilo používání takzvaných „smart meters“. Jde o jakési inteligentní počítače elektrického proudu neboli sofistikované digitální elektroměry. V Česku se tato technologie teprve testuje, ale jinde už naplno běží. Úkolem těchto smart meterů je komunikovat rádiovým modemem s každým spotřebičem v domácnosti a datovou centrálou. Nejenže to produkuje další zbytečný elektrosmog, ale také totální špionáž.

### TAK KOLIK?

„Tělo má v noci detoxikovat, regenerovat a produkovat hormony. Ale když je plné volných radikálů, protože máme zapnutý mobil, Wi-Fi... Ženy mají předčasně menopauzu a muži andropauzu; takových lidí jsou plné ordinace a je jim třeba čtyřicet let,“ říká Milka Nisslmüller, které vrtalo hlavou, proč mají přístroje Somavedic tak pozitivní harmonizační účinky. A tak ji napadlo otestovat, jestli má přítomnost Somavedicu výraznější vliv právě na množství volných radikálů. Když se totiž tělo v noci nemusí bránit útokům volných radikálů, může regenerovat a produkovat pro život nezbytné hormony.

Ivan Rybjanský musel po celou dobu vývoje Somavedicu často vyvracet nesprávné představy lidí, kteří se domnívají, že přístroj má svými účinky elektrosmog či geopatogenní zóny „vyušit“. To je samozřejmě nesmysl. Kdyby to tak bylo, nezapnuli byste si doma ani počítač nebo telefon. Somavedic



## Nejoblíbenější model Somamedic Medic Uran si poradí z 99% všech zátěží v jakémkoli prostoru.

„nevypíná“ elektrosmog, ale eliminuje jeho škodlivé důsledky na buněčné úrovni. Nyní už lze srozumitelněji popsat princip, jakým to dokáže. Jde na to pěkně „čistě a přírodně“.

Odpadním produktem nenasycených mastných kyselin je takzvaný malondialdehyd, který vzniká tehdy, pokud kvůli volným radikálům tyto kyseliny oxidují. Právě na jeho přítomnosti v moči jsou založeny testovací proužky Freie-Radikale-Check, které napadlo použít Milku Nisslmüller a které dokážou změřit takzvaný oxidační stres způsobený přítomností volných radikálů v těle.

Když se ukázalo, že Somamedic opravdu umí oxidační stres snížit na minimum, pustil se Ivan Rybjanský do zjišťování mechanismu, jakým to přístroj způsobuje. Jak vyšlo brzy různými měřeními najevo, Somamedic dělá něco podobného jako mořská voda – vytváří částice, které nesou elektrický náboj, konkrétně takzvané záporné ionty, což je skvělá zpráva. Zatímco atom v neutrálním stavu má stejný počet protonů a elektronů, záporně nabitá částice obsahují jeden nebo více dalších záporně nabitých elektronů. Co to znamená? Že se mohou elegantně spojit s volnými radikály v těle a okolním prostředí, což také v případě Somamedicu dělají. Obrovská výhoda Somamedicu je, že pracuje na čisté bázi, neboť je sestaven na principu řízeného uvolňování energie drahých kamenů. Proč ale zrovna léčivé kameny v konkrétní vzájemné korelaci emitují podobně jako slaná voda v moři záporné ionty? „Na povrchu některých kamenů existují

tzakvané fullerény, molekuly tvořené atomy uhlíku uspořádanými do vrstvy z pěti- a šestiúhelníků s atomy ve vrcholech. Kameny svým povrchovým napětím tyto fullerény vytvářejí a následně se uvolňují záporné ionty,“ vysvětluje tento princip Ivan Rybjanský.

Somamedic je sestaven tak, aby se léčivá energie a s ní záporné ionty z kamenů uvolňovaly postupně a trvale a jejich účinky se vzájemně zesilovaly. „Přirovnal bych to k příkladu magnetů. Když si vezmete jeden magnet, vytvoří okolo sebe nějaké pole. Deset magnetů vytvoří silnější pole. Stejně tak jeden kámen má nějaké pole, ale dvacet kamenů spojených s různými drahými kovy je v generování záporných iontů násobně silnější.“ To lze ostatně velmi snadno ověřit použitím kvalitního měřiče hustoty iontů, například spolehlivého amerického přístroje od firmy AlphaLab.

Tím, že Somamedic dovede generovat obrovské množství záporných iontů, dokáže podle Ivana Rybjanského také harmonizovat nejen okolní prostředí a lidské tělo, kterému umetá cestičku od volných radikálů, ale také další „dimenze“ naší osobnosti. „Okolo fyzického těla je energetické pole, které by se dalo označit jako druhé tělo. Každý náš orgán, každá buňka, funguje na určité frekvenci. Třetí úroveň je mentální pole, kam spadají všechny zážitky, které jsme zažili od narození až dodnes, naše vzpomínky. Sice jsou neutříděné a vše si nepamätujeme, ale jsou uložené v mozku,“ vysvětluje muž, který poté, co před dvaceti lety, kdy mu lékaři dávali několik týdnů

života, dostal druhou šanci a kompletně změnil způsob myšlení i přístup k sobě a lidskému zdraví. Dnes je šťastný, že tuto laskavost může svou prací několikanásobně oplácet – tím, že pomáhá lidem od Česka přes Slovensko, Německo a Rakousko až po Spojené státy americké, Rusko, Spojené arabské emiráty a Japonsko žít lepší a harmoničtější život.

Schopností Somamedicu ale sahají ještě dál, až na kvantovou úroveň. „Čtvrtá úroveň je takzvané kvantové pole, kde jsou uloženy všechny další informace, například o našich předcích. Přirovnal bych to k počítači – to, co se nevejde na pevný disk (do mozku), musíme uložit externě, odkud je možné si informace kdykoli „stáhnout“. To kvantové pole je uložené, dá se říct, „na cloudu“. Pátá úroveň či dimenze nás spojuje s něčím, co nás přesahuje. Sílou, kterou někdo nazývá éterem, někdo Bohem, jiný nepodmíněnou láskou či energií Zdroje. Na všech těchto pěti úrovních existujeme. Frekvence našeho okolí, především ty vycházející z moderní techniky, jako jsou mobily, Wi-Fi, baby monitory, mikrovlnky nebo telekomunikační rádiové věže, narušují a ovlivňují tok energetických informací v našem těle. Všechny tyto frekvence ale Somamedic harmonizuje a neutralizuje vnější škodlivé vlivy, které by toto propojení mohly zbytečně kazit.“ Přístroj nám sice umetá cestičku, ale zbytek práce už je na nás. „Jaký si to totiž uděláme, takový to máme“.

[www.somamedic.cz](http://www.somamedic.cz)  
info@somamedic.cz  
+420 731 173 591

# KRÁSNÁ OD HLAVY AŽ K PATĚ

PODZIM UDEŘIL A ZIMA SE NEZADRŽITELNĚ BLÍŽÍ...  
A S NIMI NASTÁVÁ OBDOBÍ, KDY JE ZAPOTŘEBÍ  
VĚNOVAT VÍCE ČASU PÉČI O PLEŤ I VLASY. PLEŤ  
S PŘÍCHODEM ZIMY DOSTÁVÁ ZABRAT A VLASY,  
KTERÉ SE JEŠTĚ NESTIHLY VZPAMATOVAT Z LETNÍHO  
„MASAKRU“ UŽ ČEKÁ DALŠÍ ZATĚŽKÁVACÍ ZKOUŠKA  
V PODOBĚ MRAŽÍKŮ, VICHRU A NOŠENÍ ČEPIC. JAK  
O SEBE V NADCHÁZEJÍCÍM ROČNÍM OBDOBÍ CO  
NEJLÉPE PEČOVAT?





## PRAVDA A MÝTY O (POD)ZIMNÍ PÉČI O VLASY!

Nejprve se pojdme podívat na několik mýtů, které se váží k vlasům...

### KDO CHCE MÍT KRÁSNOU HŘÍVU, NESMÍ NOSIT ČEPICI

#### LEŽ

Ano, je sice pravda, že pod čepicí se vlasy rychleji mastí a může neblaze působit na vytvořený účes, zároveň však pokrývka hlavy kštici chrání před nepříznivými povětrnostními vlivy a chladem. A když máte zrovna „bad hair day“, snadno hřívu pod čepicí schováte... Pokud chcete přílišné maštění eliminovat, nezapomeňte však při vstupu do místnosti čepici či klobouk sundat, aby se vlasy nepřehřívaly a pokožka nepotila. A také nenoste příliš těsné čepice.

### NA PODZIM VYPADÁVAJÍ VLASY VÍCE

#### PRAVDA

Skutečně je možné, že v tomto ročním období budete na svém kartáči nacházet více vlasů, než tomu bylo v létě. Nemusíte panikařit – jedná se o přirozený cyklus, podobně jako například zvířata mění srst. Příroda zkrátka vlasy „naprogramovala“ tak, aby chránily pokožku hlavy před letními ostrými slunečními paprsky, na podzim pak dojdou do fáze, kdy se obměňují. Běžný počet vlasů, které za den člověk ztratí, je přibližně 50 až 100, v tomto období to však může být i více. V případě, že by úbytek hřívy přetrvával, anebo byl enormní, poradte se s lékařem. Na vině mohou být také hormonální změny, onemocnění (např. alopecie) či stres.

### NEMŮŽU NOSIT SVETRY, ABY MI VLASY NELÉTALY

#### LEŽ

Některé svetry a čepice vlasy elektrizují, ale to neznamená, že musíte v zimě mrznout. Vznik statické elektřiny má na svědomí

především tření umělých vláken. Snížit létání vlasů lze i používáním kondicionéru, který vytváří na jejich povrchu povlak a tím snižuje tření. Pomoci může také zábal z olivového oleje – vlasy nejen zpevní, ale i uhladí.

Vlasům škodí výkyvy teplot

#### PRAVDA

Silný vítr, dešťové kapky, které máčejí kštici, k tomu mrazíky, sníh... Vlasy zkrátka v podzimních a zimních měsících trpí. „Vlivem mechanického poškození pak slábnou, třepí se, lámou a ztrácejí lesk. Dobře jim nedělají ani výkyvy teplot, kdy z chladného počasí venku přicházíme do vyhřátých místností se suchým vzduchem,“ upozorňuje kadeřnice Martina Přívratská. Nezapomeňte jim proto věnovat potřebnou péči a dopřejte jim regeneraci.

### V ZIMĚ JE POUŽÍVÁNÍ KULMY A ŽEHLIČKY ZAKÁZÁNO

#### LEŽ

Vysoké teploty vlasy opravdu poškozují – přesto se nemusíte používání stylingových pomocníků jako je žehlička či kulma, anebo vysoušení fénem vzdávat! Volte však takové přístroje, které jsou k hřívě šetrné.

### PODZIMNÍ „DEPKA“ MŮŽE OVLIVNIT I VLASY

#### PRAVDA

Psychická pohoda ovlivňuje celý organismus – a ani vlasy nejsou výjimkou. Silný stres může způsobit dokonce vypadávání vlasů nebo jejich šedivění. Ne nadarmo se při problémech říká: „Já z toho snad zešedivím!“ Podzimní splíny tak mohou opravdu zhoršit i zdraví vlasů. Snažte se proto zajistit tělu dostatek spánku i fyzickou aktivitu. Dopřejte si pravidelnou masáž hlavy, vyzkoušejte dechová cvičení, chodte na procházky do přírody... Zkrátka se udržujte v pohodě – a na vašich vlasech se to odrazí.

## PROTI PADÁNÍ VLASŮ + AKTIVACE RŮSTU VLASŮ

KOSMETICKÉ PŘÍPRAVKY



WWW.SILVITA.CZ

INZERCE

*Hledáte šperk, na jehož tvorbě se můžete sama podílet?*

*Chcete mít originální  
a jedinečný styl?*

## Náš sortiment vám to umožní

Nabízíme velmi oblíbené náramky, které si sestavujete z jednotlivých přívěsků, korálek dle vlastní fantazie, nálady, stylu- to si zamilujete! Naše nabídka je velmi rozmanitá- korálky z muránského skla a polodrahokamů, přívěsky ze stříbra- každá žena si u nás najde přesně to co hledá. Uložte si své vzpomínky, zážitky, radosti do náramků, jsme rádi, že pomáháme psát i Váš příběh. Jsme Story in the Bead a jsme tu pro Vás!



Pro čtenáře tohoto časopisu nabízíme speciální slevu **15%** s kódem **ŠTĚSTÍ**. Kód platí na celý sortiment do 30. dubna 2021.

[www.storyinthebead.cz](http://www.storyinthebead.cz)



## KOSMETICKÉ PŘÍPRAVKY STAČÍ

### LEŽ

Používání přípravků v podobě vlasových masek, kondicionérů či výživových sér je samozřejmě prospěšné. Krásu a zdravý vzhled vlasů ovšem lze ovlivnit nejen zvnějšku, ale i zevnitř. Dbejte proto na pestrý jídelníček, čas od času si dopřejte detoxikační kúru a také své hřívě můžete pomoci doplňky stravy.

## I PLEŤ POTŘEBUJE PÉČI...

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

## 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 nanášejte nejenom na obličej ale také na krk. Oddálíte tak vznik vrásek na krku.

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

## 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. Neměly bychom 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.

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.



## NANO 3D ROUŠKA POLOMASKA EKV. AŽ FFP3 Z NANOVLÁKEN PTFE + PA6 S AG+ STŘÍBREM ZNOVUPOUŽITELNÁ – ČERNÁ – ANTIVIROVÁ A ANTIBAKTERIÁLNÍ

### JEDINEČNÁ ROUŠKA SVÉHO DRUHU V ČR

- 3D skládací 3panelový design roušky ve tvaru filtrační polomasky pro nejlepší přilnavost a těsnost
  - Tvarovatelný horní panel, který se pomocí klipu přizpůsobí tvaru nosu
  - Perfektně sedne i při nošení brýlí (pomáhá zamezovat mlžení brýlí)
    - Podbradní úchyt pro snadné umístění a seřízení
    - Díky prostoru u úst usnadňuje dýchání a mluvení
      - Klip na nos pro utěsnění a lepší držení
        - 2 nanovlákná uvnitř

Uvnitř roušky jsou vřita 2 nanovlákná - speciálně zkonstruovaná Antivirová Nanovlákná s Ag+ aktivními pevně vloženými molekulami stříbra vyrobené v české republice s kombinací se speciálním filtračním Nanovláknem z respirátorů nejvyšší filtrační třídy, které má hydrofóbní vlastnosti takové, že naprosto odpuzuje částice vody (kapénky) i v mikroskopickém rozměru. Složení nejlepších Nano technologií pro co nejvyšší filtraci virů a bakterií a dalších nebezpečných částic ve speciální roušce unikátního konceptu a tvaru.



### Rouška je znovupoužitelná

Rouška chrání hlavně vás, ale stejně i vaše okolí



# VELKÉ UTKÁNÍ: BRÝLE NEBO ČOČKY?

ZÁSADNÍ A VELKÁ OTÁZKA, PŘED KTEROU STOJÍ KAŽDÝ, KDO MÁ NĚJAKOU VADU ZRAKU A POTŘEBUJE VIDĚT LÉPE. JSOU LEPŠÍ BRÝLE NEBO ČOČKY? NEBOJTE, MÁME PRO VÁS ZÁSADNÍ A JASNOU ODPOVĚĎ. A TA ZNÍ: JAK KDY A JAK PRO KOHO. KAŽDÉ ŘEŠENÍ MÁ TOTIŽ SVOJE PŘEDNOSTI I SLABINY. ALE KDYŽ SI JE SPOLEČNĚ PROJDEME, BUDE SE VÁM URČITĚ ROZHODOVAT SNADNĚJI.

Aby se nám v tom lépe orientovalo, můžeme si jednotlivé faktory rozdělit do přehledných skupin.

## KVALITA VIDĚNÍ

Obecně se dá říct, že u většiny očních vad typu krátkozrakosti či dalekozrakosti se dají použít jak brýle, tak kontaktní čočky. Výjimku představují některé typy astigmatismu, který je způsoben šišatostí oka, a ne ve všech případech se tomu čočka dokáže přizpůsobit. Nebojte, s tím, zda lze použít čočky, vám ochotně poradí optometrista.

Výhoda čočky je v tom, že pokrývá celou plochu oka a dává tak podporu i při periferním pohledu. Brýle pochopitelně dávají podporu jen na té ploše, kde se člověk dívá přes skla.

Lidé dnes stále častěji sahají po multifokálních čočkách (také jim říkáme „progresivní“), které dávají podporu při kombinovaných vadách při pohledu na blízko, dálku i střední vzdálenost. Ty můžete mít jak ve formě brýlí, tak kontaktních čoček.

## ZDRAVÍ

V téhle sekci jsou čočky spíše v nevýhodě, důvodů proti nim je vícero.

Protože si při nasazování a vyjímání čoček saháte do oblasti očí, roste riziko infekce. Je ovšem pravda, že důslednou hygienou tomu lze předejít.

Dalším faktem je, že čočky zabraňují přísunu kyslíku k oku a mnohdy vyvolávají pocit suchých a podrážděných očí.

## KOMFORT

Pohodlí je nesmírně individuální věc. Znáčná část lidí má třeba s čočkami pocit cizího prvku v oku a představa výměny, spojené se saháním do očí, je jim z duše nepříjemná. Pokud mezi ně patříte, pak ani nemusíte číst dál – logickou volbou budou brýle. Velkou výhodou čoček je možnost jejich nošení při náročnějších činnostech, jako je sport. A to včetně lyžování, protože čočky se ani v zimě nezamrzují.

Na druhé straně – chcete-li před spaním odložit brýle, jde o výrazně jednodušší proces, než když musíte vyndávat čočky a ukládat je na noc do roztoku. A vyndat čočky rozhodně doporučujeme – neměly by se nosit déle než 12 hodin, jinak si zaděláváte přinejmenším na podrážděné oči (ale pokud si čočky nevyměníte třeba několik dní či dokonce týdnů, zaděláváte si i na výrazně horší problémy typu různých zánetů).

## NÁKLADY

Pokud budeme srovnávat základní, relativně levné, kontaktní čočky se základními brýlemi, vyjdou finančně lépe brýle. Měsíční čočky i s roztokem vyjdou ročně kolem dvou tisíc korun, za tu cenu bez problémů základní brýle (tedy skla i obruby) pořídíte. U čoček jde navíc o pravidelný náklad, zatímco u brýlí o jednorázový – vydržet vám mohou klidně mnoho let.

## MÓDA

Brýle jsou výrazným prvkem stylu jejich nositele – což můžete brát jako výhodu i jako nevýhodu. Lidé v brýlích navíc obvykle vzbuzují u druhých dojem inteligence a autority (ale dokážou působit i rebelsky, provokativně... Zkrátka je to výrazná věc). Máte-li brýle, je potřeba myslet na jejich vhodnost pro konkrétní prostředí a kombinaci s konkrétním oblečením.

Čočky jsou čočky. Pokud o nich lidem neřeknete, ne všimnou si jich. Byť existují i čočky se zabarvením, které dají vašemu oku mírně jinou barvu.

## JAK SE V ČOČKÁCH VYZNAT

Čistě pro zajímavost – z lidí, kteří mají nějakou oční vadu, nosí stabilně jen čočky zhruba jeden člověk z dvaceti, zbytek preferuje brýle. V porovnání se západní Evropou nebo třeba Spojenými státy je to asi poloviční hodnota. Pokud tedy bude platit, že skoro všechny trendy ze západu se u nás dříve či později prosadí, bude tu „čočkařů“ za nějaký čas dvakrát tolik.

Rozhodli jste se pro kontaktní čočky a přemýšlíte jaké si vybrat? Základ všeho je nechat si zrak pořádně změřit. Optometrista důkladně otestuje a změří vaše oči a probere s vámi vaše potřeby i životní styl. Díky tomu pak přesně víte, jaké čočky jsou pro vás ty pravé.

## MĚKKÁ NEBO TVRDÁ?

První typové dělení čoček je, laicky řečeno, na měkké a tvrdé. Měkké čočky se dnes nejčastěji vyrábějí z hydrogelu nebo ze silikon-hydrogelu, jsou velmi pohodlné, dobře propouštějí k rohovce kyslík, skvěle přilnou k očím a také je dokážou dlouhou dobu zvlhčovat. To všechno jsou dobré důvody, proč jsou měkké čočky výrazně častěji používaným typem než jejich „tvrdé“ kolegyně. Tvrdé čočky jsou vlastně technologickým předchůdcem těch měkkých. A proč by je tedy

*Máte-li brýle,  
je potřeba  
myslet na jejich  
vhodnost pro  
konkrétní  
prostředí  
a kombinaci  
s konkrétním  
oblečením.*



# DŮVĚŘUJTE EXPERTŮM NA ZRAK

Víte, že na měření zraku by měl člověk jít alespoň jednou za dva roky?

Zrak se totiž časem mění a spolu s tím by se měly měnit i brýle nebo kontaktní čočky. Svěřte se odborníkům z GrandOptical, největší sítě oční optiky v České republice. Ať už vám více vyhovují brýle nebo kontaktní čočky, u nás najdete vše, co potřebujete. Zkušení profesionálové vám nejen změří zrak, ale také doporučí ideální řešení právě pro vás. Prvonositelům kontaktních čoček také poradí, jak je nasazovat a zase vyjímat, a pomohou najít typ, který je pro ně nejvhodnější. Při nákupu brýlí nebo kontaktních čoček máte navíc měření zraku zdarma. Rezervovat termín měření si můžete rychle a jednoduše online na [www.grandoptical.cz](http://www.grandoptical.cz)



## GRAND OPTICAL

Pomáháme Vám vidět lépe



někdo nosil? Protože i ony mají určité speciální výhody. Tou zásadní je, že výborně drží tvar a díky tomu bývají lepší volbou pro lidi s astigmatismem. Mnohdy jsou také vzhledem k materiálovému složení vhodnější pro lidi s alergiemi.

#### NA DEN? NA TÝDEN? NA ROK?

Celkem jednoduché rozlišení, jak dlouho budete jednu konkrétní čočku používat. Základní jsou jednodenní – mají smysl, když nosíte čočky jen výjimečně, třeba jednou týdně na sport, nebo občas do společnosti a jinak máte standardně brýle. Výhoda je, že si vždy berete novou čočku. Nevýhoda je cena – při přepočtu na cenu za den je to rozhodně nejdražší varianta.

Pak jsou tu čtrnáctidenní, měsíční nebo dokonce i roční. Čtrnáctidenní čočky se hodí pro dlouhodobější nošení nebo v kombinaci s jednodenními čočkami. Mají smysl třeba v zimě a v létě na dovolenou. Měsíční a případně dlouhodobější jsou pro lidi, kteří mají čočky jako hlavní způsob pro korekci oční vady.

U čoček na delší dobu je důležité myslet na péči o ně. Přestože se bavíme o moderních materiálech, pořád máte v oku cizí prvek, který může dráždit rohovku a s nímž se mohou do oka dostat snadno nečistoty.



#### COŽ TAKHLE BÝT DNES HNĚDOOKÁ?

Barevné čočky jsou spíš než co jiného módní věc, kterým si můžete doladit outfit. Dokážou původní barvu duhovky dobarvit, nebo ji dokonce úplně překrýt. Na trhu najdete i čočky s různými vzory, kdy vaše oči vypadají, jako by v nich byly filtry či paprsky, nebo dokážou vytvořit efekt zvířecích očí.

K nalezení jsou v dioptrických i nedioptických variantách. Rozhodně u nich počítejte s vysokou cenou. V porovnání s běžnými čočkami vyjdou klidně na deseti či dvacetinásobek.

#### SFÉRICKÉ, TORICKÉ ČI MULTIFOKÁLNÍ?

Tahle část typologie je v podstatě docela jednoduchá. Sférické čočky jsou standardní čočky na korekci krátkozrakosti nebo dalekozrakosti. Je to vlastně ekvivalent brýlí na blízko nebo na dálku. Torické jsou čočky na astigmatismus, obvykle kromě zakřivení opravují i nějakou tu dioptrii na blízko nebo na dálku.

Trošku speciální jsou multifokální (někdy také progresivní) čočky. To jsou čočky, které mají více ohnisek. Díky tomu pomáhají při pohledu na blízko, na dálku i na střední vzdálenosti. Ať už se rozhodnete pro brýle nebo čočky, přejeme vám šťastnou ruku při výběru.

# Sedáky z paměťové pěny

Zabraňují **prosezeninám.**



vysoce **prodyšný**  
potah

3 varianty potahů:



vybrané sedáky  
hrazeny 100% pojišťovnou

# TRÁPÍ VÁS KLOUBY? POMŮŽE VÁM KYSELINA HYALURONOVÁ

ASI TO TAKÉ ZNÁTE. KLOUBY VÁS BOLÍ PŘI KAŽDÉM POHYBU A RÁNO MÁTE POCIT, ŽE NEVSTANETE Z POSTELE. OPRAVDU TO TAK MUSÍ BÝT?



**P**ohyblivost je základní lidskou potřebou. Ne luxusní pohyblivost sportovců, ale pohyblivost potřebná pro běžné lidské činnosti, třeba obstarání hygieny, oblékání, chůze atd. Přesně na tyto lidi myslel revmatolog prof. MUDr. Milan Adam, který se celý život zabýval kloubní výživou, když hledal „něco“, co by zlepšilo stav bolavých kloubů, a to způsobem denní samoléčby. „Něco“, co by mohl každý jednoduše užívat, neboť stárnutí a selhávání obnovy chrupavky se vyvíjí už od dvaceti let. Po čtyřicítce se poškození začne projevovat citlivostí na počasí, startovacími bolestmi po klidu, bolestmi při pohybu až po bolesti ve spánku. V padesáti letech osteoartrózou trpí už osmdesát procent populace a v sedmdesáti letech je to již devadesát procent. Osteoartróza je protivná a bolestivá choroba způsobená selháním obnovy chrupavky a dalších pojivových tkání, která trvá desítky let, ale neumírá se na ni. Jak na ni?

## DESÍTKY LET JE TŘEBA BOJOVAT O ZACHOVÁNÍ POHYBLIVOSTI

Jako užitečná se v tomto dlouhodobém boji ukázala skutečná kloubní výživa. Co však lze považovat za účinnou kloubní výživu? Jsou to takové přípravky, které respektují odborné poznatky a obsahují látky a jejich dávkování ověřené vědeckým výzkumem. Mezi tyto, světovým vědeckým výzkumem ověřené látky, patří bioaktivní kolagenní peptidy, které nejprve rozpoznal jako účinné prof. Adam. On a další vědci prokázali a popsali průběh vstřebávání, distribuci a biologickou aktivitu kolagenních peptidů, které podporují množení buněk a zvyšují tvorbu kolagenu o sto procent již za jedenáct dní. Poslední studie ukázaly, že ještě účinnější je kombinace kolagenních peptidů a hyaluronové kyseliny.

## NA INJEKCI UŽ NEMUSÍME...

Sami jistě víte, pokud vás tento problém trápil, že často jediným účinným prostředkem byla aplikace hyaluronové kyseliny, která se obvykle aplikuje 4 až 8 krát do kloubu injekčně. Docházet ovšem týden co týden k ortopedovi, není úplně komfortní. Naštěstí nové kvalitní studie ukazují, že vysokomolekulární hyaluronan je vhodný i pro dlouhodobé užívání ve formě tablet, či drinků.

MUDr. Petr Krawczyk, ortoped a předseda Ortopedicko-protetické společnosti České lékařské společnosti Jana Evangelisty Purkyně říká: „Po sedmdesátce trpí bolestmi kloubů způsobených osteoartrózou téměř 100% obyvatelstva. Ale i v sedmdesáti letech je třeba být soběstačný a práceschopný, a tak je nutné podporovat výživu a ochranu chrupavkových buněk. A to včas, aby byla obnova chrupavky zajištěna co nejdříve. Velmi vhodné jsou přípravky, které kromě osvědčených kolagenních peptidů a dalších látek dodávají kloubům i hyaluronovou kyselinu.“

## KYSELINA HYALURONOVÁ, HYALURONAN ČI HYALURONÁT?

Názvy kyselina hyaluronová a hyaluronát sodný či hyaluronan sodný jsou používány jako synonyma odkazující v podstatě

na jednu látku. Není mezi nimi žádný rozdíl v jejich fyzikálních, chemických nebo biologických vlastnostech.

Kyselina hyaluronová se za fyziologických podmínek v živých organismech nevyskytuje, neboť je příliš kyselá. V živých organismech se vyskytují její soli, pro které se používá název hyaluronan či hyaluronát. Jedná se však o stejnou látku. Hyaluronan či hyaluronát tvoří jednu z hlavních složek mezibuněčné hmoty. Je součástí pojivových, epiteliálních a nervových tkání. Ve velkém množství se nachází v očním sklivci, synoviální tekutině a kůži a v místech její degradace v játrech a slinivce. Tělo člověka obsahuje asi 15g hyaluronanu.

## JAKOU MÁ HYALURONAN FUNKCI?

Hyaluronan na sebe váže vodu a pojme přibližně tisícinašobek vody ke své hmotnosti. Ovlivňuje vlastnosti kloubní tekutiny a hydrataci pojivových tkání, chrupavek a rovněž kůže.

Nyní se objevila řada kvalitních studií ověřujících vliv perorálně podávaného vysokomolekulárního hyaluronanu a ukázalo se, že je možné jej podávat perorálně a jeho podávání přináší kýžené zlepšení pohyblivosti kloubů. Je tam ovšem několik podmínek, které je třeba dodržet. Jsou to typ hyaluronanu, jeho kvalita, denní dávka a potřeba dlouhodobého podávání, tak jako u kolagenních peptidů či glukosamin a chondroitin sulfátů. Kloubní tkáň je potřeba vyživovat a regenerovat dlouhodobě. Co bylo dlouho poškozeno artrózou potřebuje dlouhodobou opravu, tedy výživu a regeneraci.

## JAK VYPADÁ OSTEOARTRÓZA?

„Pacient začne o své artróze vědět, když se kloubní pouzdro zanítí. Enzymy, které ze zaníceného kloubního pouzdra přecházejí do kloubní tekutiny a odtud do kloubní chrupavky, působí na její odbourávání, čímž zhoršují možnosti výživy chrupavkových buněk a prohlubují artrotický proces. Ten vede k ubývání chrupavkové hmoty. V tomto stadiu však stále ještě není na ovlivnění artrózy pozdě“, uváděl již před třiceti lety revmatolog prof. MUDr. Milan Adam.

V našem těle je více než sto kloubů a řadu z nich může artróza postihnout. Proto je vhodné včasné uplatnění komplexního přístupu v léčbě osteoartrózy, jak doporučuje Evropská liga proti revmatismu. Jde zejména o široké uplatnění prostředků nefarmakologické léčby, např. režimových opatření, fyzikálních procedur, tj. různé elektroléčebné procedury, vodoléčba, zahřívání či chlazení postiženého kloubu různými způsoby a také pohybová léčba v bazénu, či jízda na kole nebo rotopedu, kdy nosné klouby nejsou zatíženy a příslušné svalové skupiny jsou posilovány. Neměli bychom podceňovat ani použití různých opěrných, asistenčních a protetických pomůcek či intenzivní výživu kloubních tkání, která vyživuje a regeneruje chrupavky, kosti i kloubní pouzdro.

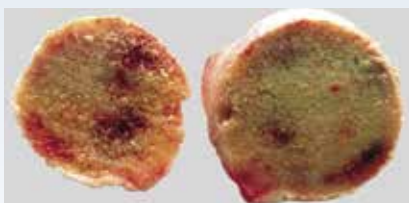
Samozřejmě by měla být dobrá kloubní výživa, kde právě již zmíněná kyselina hyaluronová spolu s kolagenními peptidy dokáže předejít nutnosti operace.

*V padesáti letech osteoartrózou trpí už osmdesát procent populace a v sedmdesáti letech je to již devadesát procent.*

# Čekáte na operaci endoprotézy?



**Na okrajích kosti je dobře viditelné poškození kloubní chrupavky i kosti kloubní hlavičky kyčelního kloubu vyňatého před instalací endoprotézy. Tmavá prokrvená místa jsou místem zánětu v kloubní kosti, který je příčinou jejího rozpadání a deformace. To způsobuje bolesti v kloubech a snižuje jejich pohyblivost. Zde je jasně vidět, že osteoartróza postihuje nejenom chrupavku, ale i kosti a celý kloubní systém.**



Řez hlavičky kyčelního kloubu (archiv prof. Adam)

## Co dělat, pokud je operace odložena?

Pokud se kloub ocitne ve IV. stadiu osteoartrózy, kdy se kloub začne rozpadat tak, jako na výše uvedeném obrázku, je většinou nutné operovat a instalovat umělý kloub, tj. endoprotézu. Dnes existuje velké množství tvarů, použitých materiálů i operačních přístupů. Endoprotézy mohou být kovové, polyethylenové, keramické nebo vyrobené z kombinace těchto materiálů. Některé implantáty se do kosti upevňují s použitím kostního cementu, jiné bez něj. Zpravidla se cementované endoprotézy implantují starším pacientům a necementované mladším. Ve všech případech instalace jakékoliv endoprotézy je vhodné podpořit metabolismus kosti, která musí nastartovat hojivé procesy a endoprotézu přijmout a vhojit do kosti.

Co však dělat, když je nyní operace odložena nebo ji není možné provést, klouby bolí a nic už nepomáhá? Kromě léků proti bolesti, které musí

předepsat lékař, je i nyní vhodné uplatnění komplexního přístupu v léčbě osteoartrózy, jak doporučuje Evropská liga proti revmatismu. Jde zejména o různé elektrolyčebné procedury, vodoléčbu, zahřívání či chlazení postiženého kloubu různými způsoby, či jízdu na rotopedu, kdy nosné klouby nejsou zatíženy a příslušné svalové skupiny jsou posilovány. Neměli bychom podceňovat ani použití různých opěrných, asistenčních a protetických pomůcek či intenzivní výživu kloubních tkání, která živí a regeneruje chrupavky, kosti i kloubní pouzdro a může pomoci překlenout dobu do instalace endoprotézy a pomoci jejímu pevnému vhojení. Za tímto účelem byly vyvinuty doplňky stravy Geladrink® a Calcidrink®, které podporují metabolismus kloubních a kostních tkání. Bonusem navíc je připravení kosti na přijetí endoprotézy a její dobré vhojení. I po instalaci endoprotézy je kloubní výživa posilující kosti a měkké tkáně celého pohybového aparátu více než užitečná, neboť endoprotéza potřebuje silné a husté kosti, aby v nich dobře držela.

Na základě dlouholetého výzkumu prof. Adama, českého revmatologa a světově uznávaného vědce, člena Akademie věd v New Yorku, který byl oceněn prestižní cenou UNESCO za celoživotní přínos lékařské vědě, byla vyvinuta komplexní kloubní výživa Geladrink®. Její hlavní účinnou látkou je kolagenní bílkovina ve formě bioaktivních kolagenních peptidů Gelita®, které přispívají ke zdraví kostí a kloubů. Již za 11 dní zvyšují tvorbu kolagenu typu II v chrupavkách o 100%. Hluboková kloubní Geladrink Forte HYAL obsahuje v denní dávce i 100 mg hyaluronanu sodného, který zvyšuje hydrataci chrupavky a zlepšuje vlastnosti kloubní tekutiny, což usnadňuje pohyb. Dále obsahuje i chondroitin a glukosamin sulfáty, MSM, extrakt z Boswellie serraty, vitamín C pro podporu tvorby kolagenu a řadu dalších vitamínů, antioxidantů a fytonutrientů. Oproti tomu Geladrink FAST je startovací kloubní výživou s vysokým obsahem Boswellie serraty, která přispívá ke zdraví kostí a kloubů. Zvyšuje prokrvení kloubů, což umožňuje odvádění zánětlivých a toxických metabolitů a umožňuje přísun bioaktivních hojivých látek, vitamínů a důležitých antioxidantů. Doplněk stravy Calcidrink® je pak komplexní výživou kostí s vysokým obsahem bioaktivních kolagenních peptidů stimulujících množení kostních buněk osteoblastů, které tvoří „mladý kolagen“. Na něj se potom vážou minerální látky. Především vápník, který je v Calcidrinku obsažen ve formě lakto-glukonátu vápenatého. Ten je 490krát využitelnější formou než běžně používaný uhličitan vápenatý. Jeho využitelnost podporuje i vitamín D3, vitamín C a celá řada látek podporujících celou kaskádu kostního metabolismu.

## Geladrink přispívá ke zdraví kloubů komplexně

Doplňky stravy Geladrink a Calcidrink® tvoří ucelený a propracovaný systém kloubních výživ, který je držitelem prestižních doporučení odborných lékařských společností – České společnosti tělovýchovného lékařství, Společnosti pro pojivové tkáně a Ortopedicko-protetické společnosti České lékařské společnosti Jana Evangelisty Purkyně. Geladrink a Calcidrink jsou spolehlivou výživou kostí a kloubů s ověřenou účinností, která zlepšuje funkci a pohyblivost kloubů a přispívá ke zdraví kostí a kloubů. Cenově zvýhodněnou kúru Kolena a kyčle PŘED ENDOPROTÉZOU a cenově zvýhodněnou kúru Kolena a kyčle PO ENDOPROTÉZE zakoupíte pouze na [www.orling.cz](http://www.orling.cz) či bezplatně poradně 800 108 999.



## Hyaluronan do kloubů i bez injekcí

Hyaluronan ovlivňuje vlastnosti kloubní tekutiny a hydrataci chrupavek i kůže. Dosud se hyaluronan aplikoval injekčně do kloubu, aby zlepšil vlastnosti kloubní tekutiny a pohyblivost kloubů. Nyní se objevila řada kvalitních studií ověřujících vliv perorálně podávaného hyaluronanu. Ukázalo se, že i bez injekcí hyaluronan přináší kýžené zlepšení pohyblivosti kloubů. Jeho kombinace s bioaktivními kolagenními peptidy, které přispívají ke zdraví kostí a kloubů, či glukosamin a chondroitin sulfáty a vitamínem C, který stimuluje tvorbu kolagenu, poskytuje kloubům intenzivní výživu, regeneraci a ochranu.

Tyto vysoce účinné látky obsahuje doplněk stravy Geladrink Forte HYAL, který doporučují tři odborné lékařské společnosti. Pouze zde zakoupíte cenově zvýhodněnou kúru pod názvem KOLENA, KYČLE A RAMENA a také řadu dalších kúr, třeba kúru PŘED a PO operaci ENDOPROTÉZY

# ZDRAVÁ VÝŽIVA NEJEN NA VÁNOCE

S NĚJAKOU Z FOREM POTRAVINOVÉ INTOLERANCE SE POTÝKÁ VĚTŠÍ MNOŽSTVÍ LIDÍ, NEŽ MOŽNÁ TUŠÍTE. CO TO ZNAMENÁ V TOTO PŘEDVÁNOČNÍ OBDOBÍ? ŽE SI MUSÍ ODEPŘÍT OBALOVANÉHO KAPRA A VÁNOČNÍ CUKROVÍ? NEBO UŽ SI S TÍM UMÍME PORADIT?



Pojďme si chvílku povídat o nejznámějších intolerancích – existují potraviny, u kterých se nemusíte lepku obávat. Navíc jsou lépe stravitelné a zdravější pro náš organismus. Jde hlavně o potraviny, které jsou kukuřičného, rýžového či pohankového původu. Takže mouky tohoto typu můžete ve své bezpečkové kuchyni dle libosti používat.

## NESNÁŠENLIVOST LEPKU

Může se projevit kdykoliv během života. A když se jednou ukáže, už neustoupí. Celiakie je autoimunitní onemocnění, kdy dochází k nesnášenlivosti lepku. Ve střevech začnou vznikat obranné látky proti lepku, které poškozují sliznici tenkého střeva a dochází k chronickému zánětu a následné poruše trávení. Imunitní systém se v tuto chvíli začíná bránit. Chce se zbavit škůdce. Typickým projevem jsou bolesti břicha a pocit nadmutí. Přechází v postupné nechutenství a vytrvalé průjemy či nepříjemnou zácpu. Může končit velkým úbytkem váhy, případně i silnými psychickými problémy. Pokud vás vyzorujeme citlivost na lepek, můžeme se podle toho zachovat. Jídlo, které nesneseme, snadno nahradíme za vhodnější, které naše tělo přijme lépe. Dnes to již není problém. Bezpečkové potraviny jsou nám maximálně dostupné. A to v různých formách a bez kompromisu s chutí.

## BEZPEČKOVÉ POTRAVINY

Co tedy jíst, z čeho péct, čím zahušťovat, když nemůžeme lepek? Žádný strach,

*Mouku  
a strouhanku  
na obalovaný  
řezek je možné  
nahradit  
trojobalem  
kukuřičným  
nebo místo  
kukuřičné  
strouhanky  
použít quinoové  
vločky.*

Navíc jsou lépe stravitelné a zdravější pro náš organismus. Jde hlavně o potraviny, které jsou kukuřičného, rýžového či pohankového původu. Takže mouky tohoto typu můžete ve své bezpečkové kuchyni dle libosti používat.

Spousta úžasných potravin nemá s lepkem nic společného, jde o tzv. přirozené bezpečkové potraviny, a tak si je můžete užívat s radostí a bez omezení. Maso, ovoce, zelenina, brambory, mléko, máslo, vejce, marmelády, med. A mnoho dalších surovin obohatí váš jídelníček i s bezpečkovým handicapem.

Navíc se tomuto problému už věnuje mnoho firem a na trhu již jsou třeba bezpečková strouhanka, jíška, o různých skvělých směsích na pečení zákusků nemluvě.

## A CO ŘÍKÁTE NA LAKTÓZU?

Na laktózu reaguje každý jinak, ale pokud se u vás projevují nepříjemné pocity, jako je nadýmání, průjem, pálení žáhy nebo zvracení, můžete i vy patřit mezi lidi, kteří laktózu nesnášejí. V současné době se s laktózovou intolerancí v různé míře potýká 10–15 % populace. Někteří o své intoleranci ani nemusí vědět a své potíže po konzumaci mléka přičítají jiným skutečnostem.



Žijeme bez lepku



Založené / Since 1991

# Vychutnejte si Vánoce bez lepku

Žijete bez lepku a potřebujete nějakou změnu? Co takhle vyzkoušet něco nového? Například bezlepkové výrobky slovenské značky NOVALIM? Společnost NOVALIM vznikla v roce 1991, jako slovenská rodinná firma. Její zakladatel, Ing. Jozef Poprac, je průkopníkem bezlepkových technologií a výrobků na Slovensku. Byl první, kdo na Slovensku rozběhl výrobu bezlepkových výrobků a dodnes se aktivně věnuje potravinářským technologiím s důrazem na bezlepkové potraviny a podílí se na vývoji nových receptur bezlepkových produktů.

Bezglutenové výrobky slovenské značky NOVALIM si teď můžete zakoupit i v Čechách. Vybraný sortiment koupíte například v síti Tesco nebo Globus, v Zdravých výživách nebo v eshopu výrobce.

Připravte si tradiční vánoční menu bez lepku s výrobky NOVALIM

Bezglutenová strouhanka NOVALIM – vyrobená z bezglutenového pečiva. Vhodná na obalování a smažení zeleniny, masa nebo sýrů, na zahusťování, pečení a pod.

- Bezglutenová mouka Promix UNI – univerzální mouka bez lepku vhodná na pečení, vaření, obalování a zahusťování.
- Bezglutenová chlazená těsta Novalim – medová a linecká těsta bez lepku a bez laktózy, která stačí promíchat, rozválet a péct. Z těchto těst si napečete klasické vánoční cukroví takřka bez práce.
- Bezglutenové tradiční slovenské halušky v prášku NOVALIM – praktický polotovar v prášku, připravený podle tradičních receptur. Obsahuje bramborové vločky a bramborovou mouku, hrachovou mouku, jablečnou vlákninu. Halušky v prášku jsou obohacené o přírodní minerální komplex, vitamíny a stopové prvky. Stačí je jen smíchat s vodou, uvařit a podávat jako hlavní jídlo (například bryndzové nebo kapustové halušky) nebo jako přílohu k masu a omáčkám.)



## BEZLEPKOVÝ DOMÁCÍ MEDOVÝ ZÁKUSEK S OŘECHY

### Potřebujeme:

2 balení bezglutenového medového těsta NOVALIM, 2 vanilkové pudinky, 600 ml mléka, 250 g másla nebo rostlinného tuku, 4 lžičce cukru krystal, půl deci rumu, hrst nasekaných vlašských ořechů.

### Postup:

Obě medová těsta promícháme na pomůčnické desce a každé rozdělíme na dvě části. Ty vyválíme na tenko, dáme na plech vystlaný pečícím papírem a všechny čtyři pláty postupně pečeme při 180 stupních asi 12 minut. Necháme vychladnout. Z mléka, pudinku a cukru uvaříme podle návodu hustý puding. Necháme ho vychladnout. Změkklé maslo vyšleháme do krému a postupně do něj zašleháme vychladlý puding a rum. Upečené pláty těsta nožem zarovnáme, odřezky odložíme na později. Na pláty těsta nanášíme náplň a vrstvíme. Vrchní plát těsta potřeme po povrchu náplní a na ni rozprostřeme zbytky upečeného těsta a nasekané a nasucho opražené ořechy.

Více receptů na bezlepková jídla a dezerty najdete na stránkách [www.novalim.net](http://www.novalim.net).





Laktóza neboli mléčný cukr je přirozenou součástí všech druhů mléka. Jedná se o dvojitý cukr (disacharid), který je díky enzymu laktázy štěpen na jednodušší cukry, a stává se tak lehce stravitelným. Pokud se však enzym laktáza netvoří v dostatečné míře, nerozložená laktóza zůstává ve střevech, kde vyvolává nepříjemné zdravotní potíže (tedy intolerance laktózy).

Nejjednodušší způsob, jak problém vyřešit je vyřazení potravin s vysokým obsahem laktózy (typicky mléčné produkty) a jejich nahrazení alternativními mléčnými výrobky, jako je např. bezlaktózové mléko. Na trhu je v současné době naštěstí široká nabídka mléčných výrobků pro tento typ intolerance, takže i s tímto problémem rozhodně strádat nebudete...

### BEZLEPKOVÉ VÁNOCE?

Nad skladbou štědrovečerní večeře musí víc přemýšlet kolem sto tisíc Čechů, kteří drží bezlepkovou dietu. Při ní se lidé musí vyhýbat nejen potravinám, které jsou vyrobeny z obilí, ale také těm, do kterých je lepek přidán skrytě. To jsou například nekvalitní džemy, kečupy nebo

sterilovaná jídla. „Klasickou rybí polévku mohou celiaci zahustit kukuřičnou jíškou nebo rozmixovanou rýží. Populární jsou také různé variace krémových polévek nebo jednodušší vývary. Mouku a strouhanku na obalovaný řízek je

možné nahradit trojobalem kukuřičným nebo místo kukuřičné strouhanky použít quinoové vločky. Quinoové vločky v kombinaci s čerstvými bylinkami, sýrem parmezánového typu doplněné o citronovou kůru jsou barevnou a chutnou kombinací pro všechny, kdo rád zkouší nové recepty. Nejen, že je maso ovoněné bylinkami, sýr na něm navíc vytvoří krustu, a tak je potom daleko šťavnatější,“ doporučil odborník Tomáš Vobořil. Češi ani v době vánočních svátků neholdují extravagancím a drží se tradičních scénářů – většina z nich zdobí dopoledne stromek, sleduje televizní pohádky, večeří kolem 18. hodiny a následně rozbaluje dárky. Konzervativní jsou i ve skladbě vánoční tabule. Přes 80 procent Čechů bude 24. prosince večeřet bramborový salát. Řízku dá před smaženým kaprem přednost 55 procent z nich. „Co se stravování týče, jsou Češi považováni za jeden z nejkonzervativnějších

*Pokud se chystáme připravit vánoční bezlepkové cukroví, nabízí se nám několik možností. Můžeme zvolit recept, který mouku neobsahuje nebo zvolit takový, který používá jeden z druhů přirozeně bezlepkových mouk.*



*„S pohankou v těle.*

*žijete zdravěji a déle!“*

# Pohankový mlýn Šmajstrla s. r. o.

Frenštát pod Radhoštěm, Kopaná 806

Pohanku v našem mlýně na Valašsku loupeme mechanickým způsobem po vzoru našich předků, s tradicí od roku 1861. Dnes již pokračuje pátá generace pohankových mlynářů Šmajstrlů. Pohanka se zde pěstovala po staletí. Dnes se opět, po krátkém útlumu, dostává na své místo v kuchyni pro své výživové vlastnosti – vitamíny, prvky, aminokyseliny, bezpečnost a je lehce stravitelná.

První z generace mlynářů zpracovával pohanku pod úpatí hory Radhošť z frenštátské strany. Po čase se mlýn přestěhoval o pár set metrů níže, do Frenštátu na Kopanou. Na tomto místě loupeme pohanku dodnes, i když ty staré stroje nahradily nové, ovšem stále u nás vymyšlené a vyrobené. Produkce se rozšířila i na výrobu těstovin, extrudovaných výrobků (křupek, kaší) a také máme k dispozici pohankové polštáře, dekorace a hračky.



tel.: +420 605 418 575, +420 731 822 093

[www.pohankovymlyn.com](http://www.pohankovymlyn.com)

národů. To je patrné nejen v období svátků, ale i při výběru z jídelních lístků, kdy se zarputile drží vyzkoušených jídel a odmítají experimentovat. Přitom i tradiční pokrmy, jako je bramborový salát, jde udělat moderně a chutně. Vítanou změnou by mohl být například salát z pečených sladkých brambor s quinoou, který je navíc vhodný pro vegetariány i celiaky,” popsal Tomáš Vobořil.

## A JAKÉ SI DÁME CUKROVÍ?

Bez cukroví si většina z nás neumí Vánoce vůbec představit. Je to doba, kdy váhu schováme pod postel a dopřejeme si více sladkého než obvykle. Užívat si chtějí i „bezlepkoví“, tedy lidé přecitlivělí na lepek, který obsahují některé obiloviny. Bohužel se většina cukroví vyrábí z klasické mouky. Možností ovšem je, péct podle receptů využívajících bezlepkovou mouku, nebo se zaměřit na cukroví, v němž se mouka s lepkem vůbec nepoužívá.

Pokud se chystáme připravit vánoční bezlepkové cukroví, nabízí se nám několik možností. Můžeme zvolit recept, který mouku neobsahuje nebo zvolit takový, který používá jeden z druhů přirozeně bezlepkových mouk, například rýžovou či kukuřičnou mouku. Na trhu jsou také k dostání speciální bezlepkové směsi na cukroví, které můžeme použít a práci si tak usnadnit. Některé společnosti už nabízejí dokonce i hotová chlazená bezlepková těsta, což je obrovská výhoda. „Při použití mouky bez lepku bychom měli postupovat podle speciálních receptů, které jsou tomuto typu mouky uzpůsobeny. Bezlepková mouka totiž ztrácí některé zásadní vlastnosti klasické mouky, a proto ji nedoporučuji použít v receptech, které jsou primárně vytvořeny např. pro pšeničnou mouku,”

říká MUDr. Jana Dajková. Pokud se i přesto chceme řídit tradičním receptem, měli bychom si při používání bezlepkové mouky dát pozor na několik věcí. Bezlepková mouka více saje vodu, a proto je třeba použít asi o 1/10 menší množství mouky, než je v receptu anebo naopak dát více vody (pokud se do těsta přidává). Pokud je v receptu prášek do pečiva a používáme bezlepkovou mouku, je třeba ho dát asi dvojnásobné množství. Těsto z bezlepkové mouky drží kvůli absenci lepku hůře pohromadě, je křehčí a drobí se. Proto se doporučuje přidat navíc vejce nebo malé množství ořechů, oleje, jogurtu či medu. Bezlepkové cukroví kvůli jeho křehkosti doporučujeme péct na pečicím papíru, z něhož se lépe sundává než přímo z plechu.

## A NA ČEM SI MŮŽETE POCHUTNAT?

### LINECKÉ CUKROVÍ BEZ LEPKU NA LEHČÍ ZPŮSOB

**Ingredience na 30 kusů:**

- 200 g pohankové mouky
- 150 g kokosového tuku
- 1 vanilkový lusk
- 60 g třtinového cukru
- 2 žloutky
- marmeláda na slepení

**Postup:**

Všechny ingredience kromě marmelády smíchejte, těsto dejte na 30 minut odpočinout do lednice. Vytválejte a vykrajujte. Pečte cca na 160 °C, než cukroví zezlátne. Po upečení slepujte marmeládou.



Všechny druhy Doves Farm směsí jsou vyrobeny z nejkvalitnějších surovin, bez obsahu pšeničného deproteinovaného škrobu, bez lupinové mouky, sojové mouky, a bez alergenů. Vyzkoušejte naše recepty na [www.dovesfarm.cz](http://www.dovesfarm.cz) a nejnovější inspiraci na našem FB. Prodejní místa: Kaufland, Tesco, Globus, Billa, Rohlík.cz, Kosík.cz, Lekarna.cz, Grizly.cz, zdravé výživy



Coppenrath Cookies bez lepku a bez laktózy

## LINECKÁ KOLEČKA

BEZ  
LEPKU



- 110 g moučkového cukru
- 220 g tuku
- 200 g Doves Farm chlebové směsi bílé bez lepku
- 180 g Doves Farm směsi bílé bez lepku
- vejíčko
- citronová kůra (možno i trošku citronové šťávy)
- 5 g vanilkového cukru

- změkly nakrájený tuk na kousky promícháme s cukrem v robotu K hákem
- zapracujeme postupně vejce a citronovou kůru s vanilkovým cukrem
- vypracované těsto zabalíme do folie a dáme do chladna odpočinout
- z těsta vykrájíme kolečka o průměru 70 mm, síla asi 3 mm
- kolečka klademe na plech vyložený papírem
- zapečeme 5 min. v rozehřáté troubě na 180°C
- necháme vychladnout
- na připravená kolečka stříkáme po obvodu třené těsto
- pečeme při 180°C cca 10 – 15 min do zlatova
- po vystydnutí margaretky pocukrujeme
- střed následně plníme rozehřátou marmeládou a sypeme sekanými arašidy

\* recepty podle pani Halatové

## VÁNOČNÍ CUKROVÍ

BEZ  
LEPKU



- 140 g bílé chlebové mouky Doves Farm
- 50 g bílé směsi Doves Farm
- 1 sáček pudinku (dle vaší chuti, vanilka, čokoláda, malina, pistácie,...)
- 125 g bezmléčného tuku VitaDor
- 60 g cukru
- 1 čj citronové šťávy

- vypracovat těsto
- nechat odpočinout v chladnu
- pracovat ze studeného těsta
- tvořit rohlíčky, strojkové cukroví či vykrajované
- péct při 180°C bez HV

Z dávky je cca 1 a 1/4 plechu cukroví.

RYCHLÉ

Pokud si nevíte rady s volbou bezpečkových receptů, máme pro vás skvělý tip.

Na stránkách [Dovesfarm.cz](http://Dovesfarm.cz) je **zdarma ke stažení bezpečková kuchařka** plná skvělé inspirace.

INZERCE

CO NA  
SRDCCI,  
TO NA  
JAZYKU

[www.damodara.cz](http://www.damodara.cz)

DAMODARA®

pohankové  
**LADU**

s jablky a skořicí

Další z naší řady dezertů LADU, tentokrát vyladěná receptura s vánoční chutí jablka a skořice

Složení: pohanková mouka, karamel ze třtinového cukru, kokosový tuk, sušená jablka, skořice.



## ČOKOLÁDOVÉ TRUFFLE

### Ingredience:

- 1 zralé avokádo
- 200 g hořké čokolády
- 1 čokoládová tyčinka
- kakao

### Postup:

Avokádo rozkrojte a vydabejte dužninu. Dužninu v misce rozmačkejte do hladka. Tyčinku nastrouhejte najemno. Polovinu čokolády nalámejte nebo nastrouhejte na drobné kousky a zbylou čokoládu rozpustěte. Všechny připravené suroviny smíchejte a pomalu přimíchejte i rozpuštěnou čokoládu. Vzniklou hmotu dejte na 1 hodinu do lednice. Ztuhlou hmotu nabírejte lžící a tvarujte kuličky, které obalíte v kakau.

## MARCIPÁNOVÉ VANILKOVÉ ROHLÍČKY

### Ingredience:

2 šálky mandlové mouky (nebo jemně mletých mandlí), 1 polévková lžice drcených konopných semínek, 1 čajová lžička vanilkového extraktu, 3 až 5 lžic javorového sirupu (javorový sirup zde působí jako pojídlo, přidávejte postupně tak, aby směs vytvořil dostatečně vlhkou), špetka soli, sladidlo dle chuti

### Postup:

Ve velké míse smíchejte mandlovou mouku, vanilku, javorový sirup, konopná semínka a sůl. Místo lžice javorového



sirupu můžete přidat stéviu. Pokud je potřeba více vlhkosti, přidejte vodu, pokud je směs málo sladká, stačí zakápnout několika kapkami sladidla PECVA. Těsto by mělo být dostatečně vlhké, aby drželo pohromadě. Rukama tvarujte rohlíčky. Hotové rohlíčky nechte ztuhnout v lednici nebo mrazáku. Rohlíčky vydrží v lednici až tři týdny, v mrazničce vydrží čerstvé až dva měsíce.

## KOKOSOVÉ RAFAELKY S KONOPNÝM A CHIA SEMÍNEM

### Ingredience:

$\frac{3}{4}$  šálku kokosové mouky nebo jemně mletého kokosu, 2 až 3 lžičky javorového sirupu nebo medu, 1 lžice kokosového cukru, 2 lžice vody, 3 lžice rozpuštěného kokosového oleje, 2 lžičky konopného semínka drceného, 1 lžička chia semínek, 10 až 12 menších loupaných mandlíček

### Postup:

Ve větší míse smíchejte všechny ingredience kromě mandlí, až vznikne kompaktní těstíčko. Pokud by bylo příliš suché, přidejte ještě trochu vody. Tvořte kuličky, do kterých vložte loupané mandle. Kuličky vychladte v ledničce, aby kokosový olej dobře ztuhl a kuličky zpevnily.



VYCHUTNEJTE SI  
voňavé A křupavé  
VÁNOCE S

**EAT** *fit*  
VŠE PRO BEZLEPKOVÉ PEČENÍ

a vykouzlete si doma z EAT-fit směsí vánoční perníčky, linecké, vanilkové rohlíčky, išlské dortičky, větrníčky, plněné košíčky, marokánky, pracny, vánočku, biskupský chlebíček, semínkové kreky či nízkosacharidové dobroty a mnoho dalšího přesně podle Vašeho gusta.

[www.eatfitshop.cz](http://www.eatfitshop.cz)



INZERCE

Polévky  
Omáčky  
Koření...

95 let kvality, řemeslného umění a hodně lásky  
k produktu - to je naše filozofie!

**NIKAL**  
Dobrou chuť!

To nabízí jen NIKAL

téměř bez cholesterolu

nízkokalorické

snížený obsah tuku

bez lepku

bez laktózy

vegetariánské

veganské

SLEVA  
10%

Super!

Nechte se překvapit,  
navštivte naše webové stránky!

...až **10 dárků** jen pro Vás!



NOVINKA: Vyberte si DÁREK  
NAVÍC dle Vašeho přání!

Poštovné  
a balné  
ZDARMA\*  
+ další extra  
dárky

Dárek navíc dle Vašeho výběru obdržíte ke každému akčnímu produktu pouze 1x i v případě objednání více kusů stejného akčního produktu • Ilustrační foto • Do vyprodání zásob



Navštivte náš on-line obchod - [www.nikal.cz](http://www.nikal.cz)  
nebo nás kontaktujte na BEZPLATNÉ LINCE ☎ 800 100 515  
Po - Pá 8.30 - 16.30

AKČNÍ KÓD  
2008TV  
pro mimořádné  
akce a slevy

# KONOPÍ? LÉČBA BUDOUCNOSTI...

CBD SE STÁLE VÍCE STÁVÁ NOVÝM TRENDEM. NEPOPIRATELNÁ JE JEHO ÚLOHA PŘI POSÍLENÍ IMUNITNÍHO SYSTÉMU, COŽ JE V TÉTO DOBĚ DEVIZA K NEZAPLACENÍ. ROVNĚŽ JEHO VLIV V BOJI PROTI STRESU, ÚZKOSTI A NESPAVOSTI JE OBROVSKÝ. O VLIVU NA KVALITU PLETI UŽ ASI NEMUSÍME NIKOHO PŘESVĚDČOVAT. VÍTEJTE VE SVĚTĚ KONOPÍ...





**C**anabidiol neboli CBD je nepsychoaktivní složkou konopí a má velký potenciál při léčbě mnoha onemocnění. Na rozdíl od THC neovlivňuje rozumové ani smyslové vnímání. Lékaři, vědci i pacienti postupně zjišťují, že dokáže mírnit symptomy mnoha závažných a chronických onemocnění, mezi něž patří například zánětlivá onemocnění trávicího traktu (především Crohnova choroba a ulcerózní kolitida), diabetes, artróza, kardiovaskulární choroby, nádorová onemocnění, roztroušená skleróza, a dokonce i psychické poruchy jako úzkostné stavy, schizofrenie či posttraumatická stresová porucha.

Univerzity a výzkumná centra po celém světě se v posledních letech detailně zabývají mechanismem fungování CBD při potlačování příznaků uvedených nemocí, přičemž rozsáhlým preklinickým výzkumem a několika klinickými studii se podařilo opakovaně potvrdit, že se jedná o silný antioxidant, antipsychotikum a antidepresivum v jednom, dále že působí výrazně protizánětlivě, má několik mechanismů protirakovinného působení a chrání mozek i celou nervovou soustavu.

Pojďme společně na malou exkurzi toho, co konopí umí...

## JAK OVLIVŇUJE LIDSKÝ IMUNITNÍ SYSTÉM?

Na základě klinických studií je prokázáno, že CBD příznivě ovlivňuje počet bílých krvinek, které jsou pro správnou funkci imunitního systému klíčové. Kanabidoly (CBD) zvyšují nepropustnost buněčných membrán a pozitivně ovlivňují také endokannabinoidní systém, který v těle udržuje biologickou rovnováhu. Klinické studie dále potvrzují,

že CBD působí v těle jako imunosupresivum. Tím pomáhá při léčbě chronických zánětů a při autoimunitním onemocnění.

Cannabinoidy, jako je CBD, jsou známé jako imunomodulátory. To znamená, že kanabinoidy mají regulační účinek na imunitní systém prostřednictvím systému ECS (endokannabinoidní systém).

## V ZÁSADĚ TĚLO POUŽÍVÁ 2 TYPY IMUNITNÍCH MECHANISMŮ PRO PREVENCI ONEMOCNĚNÍ. JEDNÁ SE O:

- **Buněčná (buněčně zprostředkovaná) imunita:** Tento typ imunity nevytváří protilátky proti onemocnění. Místo toho ochrany dosahuje generováním a aktivací antigen-specifických T-lymfocytů známých jako fagocyty. Tyto fagocyty vylučují cytokiny, které se zaměřují na různé antigeny, eliminují potenciální hrozbu a vracejí tělo do normálu.
- **Humorální imunita:** Tento typ imunity (známý také jako protilátka – zprostředkovaná imunita) závisí na makromolekulách v extracelulárních tekutinách, které chrání antigeny, na rozdíl od buněčně zprostředkované imunity zahrnující T-lymfocyty.

Vědci zjistili, že kanabinoidy mohou prostřednictvím endokannabinoidního systému vyvážit různé části imunitního systému. Protože nadměrná stimulace imunitního systému často vede k autoimunitním poruchám a nebezpečným alergickým reakcím, jako je třeba citlivost na potraviny. Zvýšená stimulace imunitního systému může reagovat i na obyčejné věci, jako jsou prach nebo pyl, jako

*CBD olej může hrát nezastupitelnou roli při léčbě autoimunitních chorob.*





Je obecně známo, že příběh prodává.  
Dovolte mi Vám povyprávět příběh  
o Konopném Tátovi...

Celý tenhle příběh začal pouze díky jedné myšlence. Touto myšlenkou bylo odpoutat se od stresujícího zaměstnání a věnovat se něčemu, co má smysl a naplňuje nás. K tomu neodmyslitelně patří komunita lidí, kteří si spolu rozumí, mají vůči sobě úctu a mají stejný cíl. Přesně takové prostředí se nám podařilo vytvořit a všichni si toho velmi vážíme. Základní filozofií naší společnosti je proto **Poctivá práce, Svobodná mysl a Dobrá nálada.**

Středobodem našeho podnikání se stalo konopí, protože se pro nás

jedná o posvátnou bylinu, která má opravdu široké využití a je součástí lidstva již tisíce let.

Konopí jsme se nejprve museli naučit pěstovat a zpracovávat. Potom nás čekala dlouhá cesta plná nelehkých úkolů, legislativních obtíží a dalších složitostí. Myslíme pozitivně a proto vidíme každý problém pouze jako úkol, který když zvládneme, tak se zase o kousíček přiblížíme k cíli. A my už jsme od našeho vysněné cíle opravdu kousíček, protože už si o nás čtete v časopise a my Vám můžeme s hrdostí nabídnout naše produkty



za kterými stojí kus dobře odvedené práce. 😊 Pevně věříme, že z našich produktů budete nadšení a doufáme, že se stanou Vašimi každodenními pomocníky v tomto zbrklém světě.

Jako  
poděkování,  
že jste si o nás něco  
přečetli Vám nabízíme  
slevový kód „ZDRAVYSTYL“  
na celý Váš nákup  
na našem e-shopu  
**www.konopnytata.cz**  
do 30. 6. 2021

nebezpečné "impostory", což způsobuje "falešné poplachy", které instruují tělo napadat alergen.

Nicméně, pokud je imunitní systém nedostatečně stimulován, může dojít k rakovině a katastrofickým infekcím. Pokud tedy kanabinoidy mohou pomoci optimalizovat funkčnost imunitního systému, mohou dramaticky snížit míru nežádoucích účinků.

### **CBD A AUTOIMUNITNÍ ONEMOCNĚNÍ**

CBD olej může hrát nezastupitelnou roli při léčbě autoimunitních chorob. Autoimunitní onemocnění zahrnují stavy, jako je revmatoidní artritida, roztroušená skleróza

(RS), lupus, HIV / AIDS, a dokonce i Parkinsonova choroba. Autoimunitní onemocnění se vyznačují tím, že imunitní systém reaguje na neohrožující události uvnitř těla, což vede k útoku na dokonale zdravé buňky v těle. Výsledný zánět může způsobit ztuhlost, bolest a v některých případech i poškození vnitřních orgánů a tkání.

Například u roztroušené sklerózy (RS) imunitní systém mylně zacílí na centrální nervový systém. To má za následek, že tělo napadne materiál, který potahuje nervová vlákna, což pak vytváří vrstvy zjizvené tkáně. Nakonec zjizvená tkáň naruší schopnost těchto nervů vysílat a přijímat signály. Následkem je ztráta motorických funkcí a nakonec



ochrnutí. Ukázalo se, že CBD olej zlepšuje dopady RS, snižuje zánět, ztuhlost, svalovou spasticitu a bolest.

Léky používané k léčbě autoimunitních onemocnění jsou tradičně imunosupresivní a synteticky vyráběné. V zásadě pracují na vypnutí imunitního systému. Bohužel, vypnutí imunitního systému může způsobit další problémy, protože to ponechává jednotlivce ještě více náchylným k infekcím a nemocem.

Naproti tomu CBD olej by mohl být skvělou alternativou pro ty, kteří trpí autoimunitním onemocněním, protože potlačuje velmi specifické části imunitního systému, aniž by jej úplně vypnul. Kanabidiol se vyskytuje přirozeně

a je podobný endokannabinoidům produkovaným v těle, což z něj činí šetrnější prostředek, než jsou některá léčiva na předpis.

## CBD – PŮSOBNÍ PROTI ÚZKOSTI

Nejběžnějším léčebným postupem při úzkosti je použití farmaceutických léčiv, jako jsou benzodiazepiny, buspiron, antidepresiva a beta-blokátory. Je však důležité si uvědomit, že tyto farmaceutické léky – které mají často závažné vedlejší účinky – nejsou jedinou možností léčby.

### 7 HLAVNÍCH TYPŮ ÚZKOSTÍ:

- Generalizovaná úzkostná porucha (GAD)
- Obsedantně kompulzivní porucha (OCD)
- Panická porucha
- Posttraumatická stresová porucha (PTSD)
- Sociální fobie (sociálně-úzkostná porucha)
- Fobie (iracionální obavy)
- Agorafobie

Abychom pochopili, jak CBD pomáhá při úlevě od úzkosti, podíváme se na řadu lékařských studií, které proběhly během posledních deseti let. Tyto studie hodnotily účinnost CBD při léčbě těch, kteří trpí různými typy úzkosti.

Studie z roku 2012 dospěla k následujícímu závěru: „Studie využívající zvířecí modely úzkosti a zapojení zdravých dobrovolníků jasně naznačují anxiolytický účinek CBD. Navíc bylo prokázáno, že CBD snižuje úzkost u pacientů se sociálně-úzkostnou poruchou.“

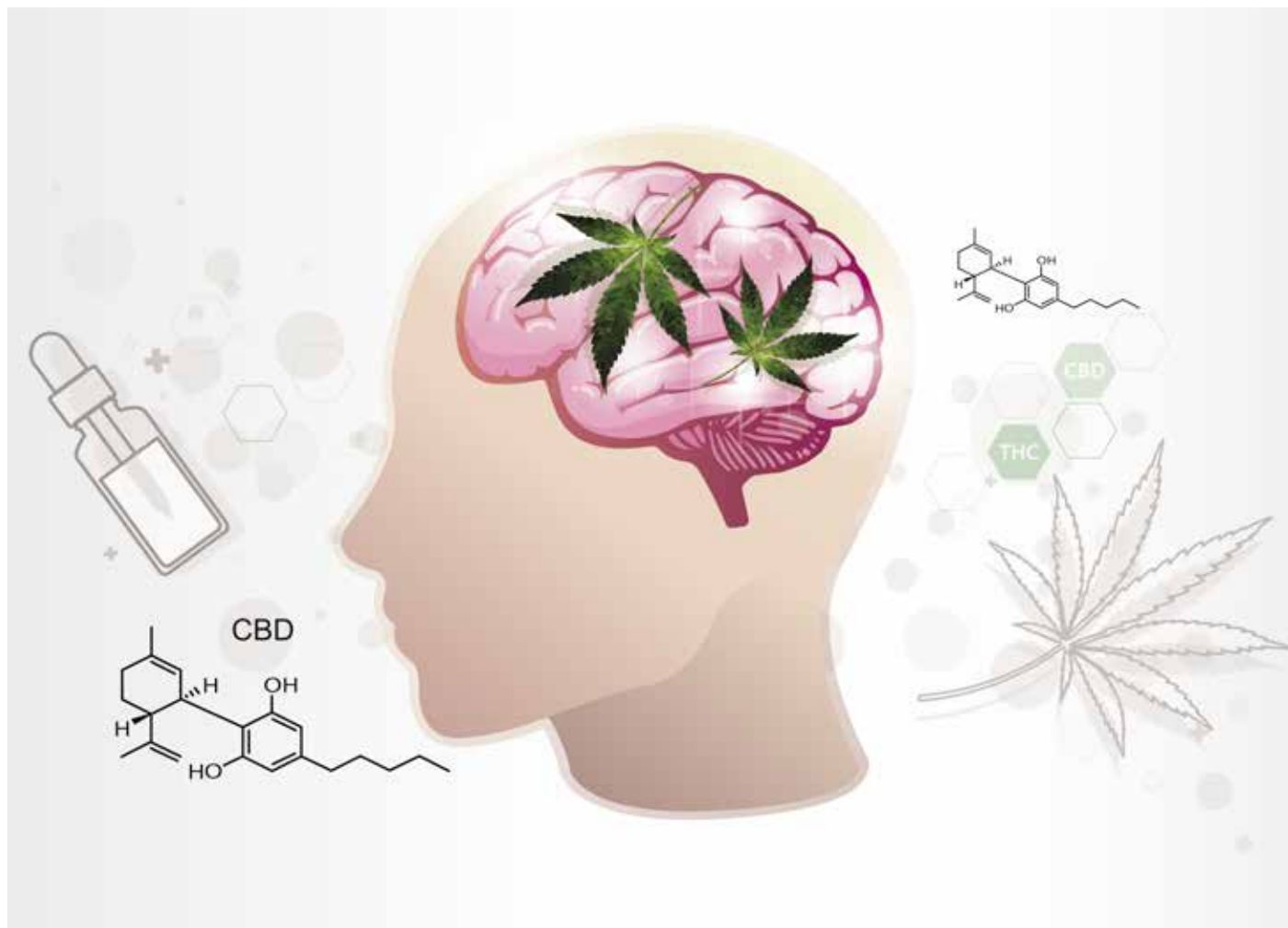
Studie z roku 2014 ukázala, že „CBD vykazovalo na zvířecích modelech účinky v boji proti úzkostem a antidepresivní účinky. Většina studií prokázala dobrou interakci mezi CBD a 5-HT<sub>1A</sub> neuro-receptorem.“ 5-HT<sub>1A</sub> receptor je subtyp serotoninových receptorů, na které jsou často zaměřena farmaceutická léčiva jako jsou selektivní inhibitory zpětného vychytávání serotoninu (SSRI).

Dvojitě zaslepená studie z roku 2011, která hodnotila využití CBD při léčbě sociálně-úzkostné poruchy (SAD) ve formátu, v němž se účastníci podrobili simulaci veřejného projevu. Studie ukázala, že „předběžná léčba s využitím CBD významně snížila úzkost, kognitivní poruchy a nepříjemné pocity při jejich mluveném projevu a výrazně snížila ostražitost při jejich anticipačním projevu. Ve skupině s placebem byla ve srovnání s kontrolní skupinou pozorována vyšší míra úzkosti, kognitivní poruchy, nepohodlí a úroveň přílišné ostražitosti...“

Studie z roku 2011 zkoumala vliv CBD na patologickou úzkost a její základní mechanismy v mozku a dospěla k následujícímu závěru: „Ve srovnání s placebem bylo CBD spojeno s významně sníženou hladinou subjektivní úzkosti, sníženým vychytáváním ECD v levé části gyrus parahippocampalis, hipokampu a dolního spánkového laloku a zvýšené vychytávání ECD v pravé zadní části cingulární kůry. Tyto výsledky naznačují, že CBD snižuje úzkost u SAD, a že to souvisí s jeho účinky na aktivitu v limbických a paralimbických oblastech mozku.“

Studie z roku 2016 hodnotila účinky CBD na 10 letou dívku s dětskou úzkostí a posttraumatickou stresovou poruchou. „Farmaceutické léky poskytly částečnou úlevu, ale výsledky nebyly dlouhodobé a byly zaznamenány závažné vedlejší účinky. Studie s CBD olejem vedla k udržení nižší hladiny úzkosti a neustálému zlepšování kvality a množství

*Výsledky naznačují, že CBD snižuje úzkost u SAD, a že to souvisí s jeho účinky na aktivitu v limbických a paralimbických oblastech mozku.*



spánku pacientky. CBD olej, stále populárnější způsob léčby úzkosti a problémů se spánkem, je zdokumentován jako účinná alternativa k farmaceutickým lékům. Tato případová studie poskytuje klinická data, která podporují využití CBD oleje jako bezpečného nástroje pro snížení úzkosti a zlepšení spánku u mladé dívky s posttraumatickou stresovou poruchou.“

Četné nedávné studie ukázaly, že CBD může pomoci s příznaky PTSD, jako jsou noční můry, reprodukce negativních vzpomínek, snížení úzkosti a zlepšení spánku, zejména u lidí, kteří špatně reagují na konvenční léčbu. V těchto studiích byl CBD používán jako samostatná léčba PTSD a jako doplněk k tradiční léčbě.

V nedávném přehledu z roku 2018 vědci zjistili, že CBD je bezpečnou terapeutickou alternativou k léčbě

PTSD – s významným zlepšením těchto příznaků, zejména při snižování přetrvávání nepříjemných vzpomínek.

Velkou roli hraje i v případě deprese. Odborníci předpokládají, že potenciální přínosy CBD u deprese souvisí s jeho pozitivními účinky na serotoninové receptory v mozku, protože deprese je spojena s její nízkou úrovní. CBD nemusí

*Odborníci předpokládají, že potenciální přínosy CBD u deprese souvisí s jeho pozitivními účinky na serotoninové receptory v mozku.*

ty. Každý záchvat obvykle trvá nejméně deset minut.

Mimo jiné CBD podporuje kvalitní spánek. Což je samozřejmě také neméně důležité.

Jak je uvedeno výše, spojení mezi CBD a redukcí úzkosti je silné a dobře zdokumentované. Několik studií potvrdilo účinnost CBD jako anxiolytického léčiva.

nutně zvyšovat hladiny serotoninu, ale může ovlivnit způsob, jakým chemické receptory mozku reagují na serotonin, který je již v těle. Koнопí může mít tedy pozitivní účinky na deprese.

Studie na zvířatech v roce 2014 ukázala, že účinky CBD na tyto mozkové receptory mají antidepresivní i anxiolytický účinek.

Pozdější přehled existujících studií z roku 2018 zjistil, že CBD má anti-stresový účinek, který může snížit depresi související se stresem. Tato oblast se stále aktivně zkoumá a každoročně se zveřejňují nové studie a recenze.

Pomoci může i při záchvatech paniky. Záchvaty paniky jsou epizody oslabující úzkosti a strachu, které se objevují náhle a bez známého spouštěče. Mnoho lidí je zaměňuje za život ohrožující stavy, jako jsou infark-

## ZDRAVOTNÍ KOSMETIKA

základní průběžná péče při

- akné / lupénce / ekzému
- rozmanitých kožních alergiích
- suché a přecitlivělé pleti
- poškození kůže
- oparech
- bolestech pohybového aparátu



V PRODEJI V LÉKÁRNÁCH 

Více info na:

[www.KONOPNALEKARNA.cz](http://www.KONOPNALEKARNA.cz)



Unikátní řady přípravků  
od značky  
**CutisHelp**

**CutisHelp = 15 let pomoci kůži**

- tradice účinné dermatologické péče  
na bázi výzkumu konopného oleje  
s přirozeným obsahem **CBD**
- vytvořeno lékaři a farmaceuty



**MEDICA**

účinná péče při akutních  
projevech

- ekzému / i atopického
- kontaktní a solární dermatózy
- kožních alergií

## CBD A BOLESTI ZAD A KLOUBŮ

Bolestmi zad a krční páteře trpí v dnešní době vysoké procento naší populace. Tyto potíže bývají pro mnoho lidí dokonce častější než třeba bolesti hlavy.

Nejprve trochu teorie. Klouby nejčastěji postihují dva základní problémy: artróza představuje degenerativní změny v chrupavce, zatímco artritida je zánětlivé onemocnění (např. revmatoidní artritida). Artróza vzniká především v důsledku přetěžování, ať už kvůli nadváze, nevhodné zátěži či po úrazu. Naproti tomu artritida je chronické zánětlivé onemocnění, při kterém pacienti trpí bolestmi, otékají jim klouby a hůře se pohybují. Třetí možností pak může být osteoartróza, tedy chronické degenerativní onemocnění kloubů, které postihuje kyčle, kolena, klouby mezi obratli a na ruce.

Kostem stejně jako kloubům prospívá jídelníček. Dostatečný příjem živin (bílkovin, glukosaminu, chondroitinsulfátu, vápníku, hořčíku atd.) je důležitý, klouby ovšem může poškozovat i metabolické překyselení, rozhodně tedy neškodí omezení konzumace cukru, smažených pokrmů, alkoholu a citrusových plodů.

Častějšími oběťmi bolestí zad bývají obézní lidé a lidé s nadváhou. Tuk totiž přetěžuje páteř i klouby a celkově vede i k mnohým dalším zdravotním potížím.

Fyziologické změny mohou s páteří také nadělat své.

V tomto případě se jedná hlavně o těhotenství, při kterém se u ženy s narůstajícím břichem mění celé těžiště těla, a tím trpí celá záda.

Zde mohou pomoci konopné masti, oleje, či jiná mazání...

Určitě vyzkoušejte pomoc v podobě konopné masti. Při jejím výběru si ale dejte pozor na obsah. Důležitý je v tomto případě extrakt z celých rostlin konopí – tedy z jejich zelených částí. Nenechte



se oklamat, masti, které obsahují pouze konopná semínka, vám pravděpodobně příliš nepomohou. Za správnou mast si možná trochu připlatíte, ale stačí ji nanášet v tenkých vrstvách, takže vám vydrží opravdu dlouho.

Postižené místo mažte dvakrát až třikrát denně podle potřeby. Úleva by se měla dostavit během několika minut. Konopí má výrazné analgetické a protizánětlivé účinky. Zádům, svalům i páteři pomůže k úlevě také konopná koupel s extraktem z celých rostlin konopí.

Pro vnitřní léčbu lze využít CBD konopný olej. Díky cannabidiolu, který je obsažen pouze v rostlině konopí, má protizánětlivé, analgetické, uvolňující a antibakteriální účinky. Dávkování je jednoduché, stačí vám totiž pouze jedna kapka konopného oleje denně. Půl hodiny před jídlem si ji nakapejte pod jazyk, minutu vydržte a polkněte.

Využít lze i tělový a pleťový olej, který je jednoduchý na manipulaci a roztírání. Užít jej můžete při bolestech zad a páteře. Opět ale dejte pozor na obsah – ten správný olej by měl obsahovat nejen lisovaná semena, ale také extrakt z celých rostlin konopí.

Na trhu je i lihový bylinný extrakt z konopí, který přinese okamžitou únavu například při bolestech.

## CBD OLEJ MŮŽE BÝT PŘÍNOSEM PRO VAŠI POKOŽKU

CBD olej má samozřejmě, jak již jsme si řekli v úvodu, i velký vliv na kvalitu vaší pleti. Účinná látka cannabidiol (dále jen „CBD“) je skrytým pokladem s dosud plně nevytěženým potenciálem. Pokud uvážíme pouze pozitivní účinky pro pokožku, je obecně platné, že přispívá ke zpomalení buněčného stárnutí, napomáhá regeneraci buněk, má pozitivní účinky při hojení pokožky, ulevuje problematické



# LEGENDA V NOVÉM



## ALPA Francovka KONOPÍ

Lihový roztok přírodních rostlinných silic obsahuje extrakt z konopí setého, který má mnohostranné účinky - působí regeneračně a uvolňuje ztuhlé partie, odstraňuje únavu po fyzické zátěži, vyvolává uvolnění a osvěžení. Působí tedy příznivě na celé tělo.



Zakoupíte v síti prodejen:  
Teta, Makro, Rossmann, dm drogerie,  
Albert, Globus a v našich Lékárnách



*Padání vlasů je  
noční můrou  
každé ženy  
i muže. Příčin  
je mnoho,  
může jít o stres,  
nesprávnou péči,  
hormonální  
změny nebo  
třeba i vážnější  
zdravotní  
problémy.*

pokožce sužované projevy ekzému či akné. Vzhledem k tomu, že přispívá i přirozené hydrataci, funguje dobře jako prevence vrásek a dalších projevů stárnutí pokožky.

Několik studií ukazuje, že CBD olej může být dobrou volbou, pokud jde o zmírnění zánětu. Dalším možným důvodem pro použití CBD oleje je, že může pomoci snížit příznaky stárnutí. Nyní můžete chránit pokožku před ekzémem a vždy vypadat mladě.

Tělový konopný olej zlepšuje celkovou kvalitu pleti, regeneruje a hydratuje, a proto je oblíbený jako součást kosmetických přípravků. Konopný olej se do pokožky velmi dobře vstřebává, pomáhá obnovovat její přirozený ochranný mikrofilm a tím zvyšuje její odolnost. Je zároveň hypoalergenní, a tedy vhodný také pro citlivou pokožku. Nejlépe funguje v kombinaci s extraktem ze zelených částí rostliny.

CBD olej může také urychlit růst zdravé pokožky a poradí si i s padáním vlasů.

Padání vlasů je noční můrou každé ženy i muže. Příčin je mnoho, může jít o stres, nesprávnou péči, hormonální změny nebo třeba i vážnější zdravotní problémy. Vlasy jsou zrcadlem organismu a často lze podle jejich stavu poznat celkový zdravotní stav člověka. Přirozeně člověku vypadne 30–100 vlasů denně, pokud je tento počet vyšší, pravděpodobně není něco v pořádku. Jako akutní péče poslouží konopný olej. Aplikovat jej můžete

přímo ke kořínkům vlasů jako zábal na minimálně 30 minut, ale klidně jej nechte působit celou noc a ráno vlasy umyjte šamponem. Tuto kúru svým vlasům dopřávejte každých 5 dnů po dobu jednoho měsíce. Preventivně můžete olej užívat i při každém mytí. Do dlaně nalijte váš běžný šampon a přidejte k němu zhruba 3 kapky oleje, vlasy si umyjte a důkladně opláchněte.

MIMI

# citlivá péče o dětskou pokožku

kvalitní a šetrná kosmetika pro každodenní používání  
zejména při projevech kožních problémů a onemocnění

CutisHelp = 15 let pomoci kůži

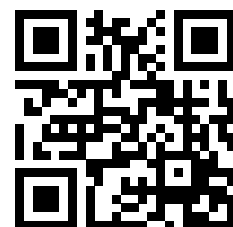
- tradice účinné dermatologické péče  
na bázi výzkumu konopného oleje  
s přirozeným obsahem **CBD**
- vytvořeno lékaři a farmaceuty



Unikátní produkty od značky CutisHelp

Více info na: [www.KONOPNALEKARNA.cz](http://www.KONOPNALEKARNA.cz)

V PRODEJI V LÉKÁRNÁCH 





## POUŽITÍ CBD U PSŮ – CO NA TO ŘÍKÁ VĚDA?

V neposlední řadě se můžeme podívat na to, jakým způsobem lze využít CBD ve veterinární léčbě.

Ačkoli je fenomén obchodů CBD nabízejících cannabinoid domácím zvířatům relativně nový, výzkum jeho účinků není. Hlavním problémem je nedostatek klinických studií v posledních několika desetiletích. Pokud se vrátíme do roku 1988, studie Mechoulama, Bialera a Samary, publikovaná v časopise *Drug Metabolism and Disposition*, zkoumala farmakokinetiku CBD u psů. („Farmakokinetika“ zkoumá pohyb léků v těle.)

Skupina psů obdržela orální dávku CBD 180mg a dvě dávky 45mg, dohromady 90mg. Kanabinoid byl po podání rychle distribuován a následně zdlouhavě eliminován. Je zajímavé, že CBD nemohl být detekován v plazmě psů po perorálním podání u tří ze šesti studovaných psů.

U ostatních tří byla maximální biologická dostupnost pouze 19%. Závěr byl takový, že po perorálním podání je CBD těžší absorbován; a že nízká míra absorpce byla pravděpodobně způsobena efektem „prvního průchodu“.

V červenci 2018 byla v *Frontiers in Veterinary Science* publikována klinická studie Gamble et al. O účincích CBD na konopí na psy s artritidou. Ošetření, 2mg CBD na kilogram nebo placebo olej každých 12 hodin. Každé ošetření trvalo 4 týdny

a další období 2 týdny.

Kromě toho, že nevykazovali žádné vedlejší účinky, došlo k významnému snížení bolesti a zvýšení aktivity u 80% psů,

kteří konzumovali CBD. Studie dospěla k závěru, že 2mg na kilogram CBD dvakrát denně mohou pomoci psům s osteoartrózou.

Dr. Stephanie McGrath pracuje na Colorado State University a od roku 2016 dokončila dvojici klinických studií o účincích CBD u psů s epilepsií nebo osteoartrózou. Ve své počáteční studii se McGrath zaměřila na 30 zdravých zvířat a zjistila, že v určitých množstvích tolerují CBD. Zatímco studie byly dokončeny, výzkumný tým se stále dívá na data. Výsledky z předběžné studie epilepsie byly tak slibné, že americký klub Kennel Club poskytl finanční prostředky ve výši 350 000 dolarů, aby umožnil Dr. McGrath zahájit tříletou křížovou studii o tom, jak cannabinoid ovlivňuje psy s tímto stavem.

Jsou zdokumentované i pozoruhodné

studie o tom, jak CBD změnil život mazlíčků k lepšímu. Například starý stafordširský teriér měl 6cm karcinom mléčné žlázy a metastázy. Během tří měsíců od použití CBD nádor zmizel a od té doby se nevrátil. V jiném případě měl Jack Russell Terrier mučivou artritidu a vážnou srdeční šelest. Během měsíce používání CBD se šelest zlepšil a pes se chtěl jít projít...

*Jsou  
zdokumentované  
i pozoruhodné  
studie o tom, jak  
CBD změnil  
život mazlíčků  
k lepšímu.*



Green House Prague.cz  
Since 2014

SEMENA KONOPÍ  
KRATOM



CBD PRODUKTY  
VAPORIZÉRY

Malířská 14, Praha 7  
greenhouseprague.cz

INZERCE

## THE CBD AREA

Místo, kde si můžete  
koupit štěstí.

Objevte svého nejlepšího přítele v podobě CBD produktů.

Máme již tisíce spokojených uživatelů, kteří se k nám pravidelně vrací. Staňte se jedním z nich a podlehněte přírodnímu kouzlu CBD.

Nespavost, stres, sportovní přetížení a další neduhy současného světa mají jednoduché řešení skládající se ze tří písmen - CBD.

Čistě přírodní složené je další přidanou hodnotou.

Podívejte se na náš e-shop a neváhejte nás kdykoliv kontaktovat nebo navštívit na dvou pražských pobočkách.

Adresa: Sokolovská 28 a Žitná 27, Praha  
Email: [contact@cbdarea.cz](mailto:contact@cbdarea.cz)  
Tel: +420 731 332 520



# JE LIBO ŠÁLEK ČAJE?

MÁME HO NA STOLE KDYKOLIV NA NĚJ MÁME CHUŤ. ALE CO VLASTNĚ O TOMTO NÁPOJI VÍME? MOŽNÁ TO, ŽE SE ČAJOVNÍK PĚSTUJE NA TROPICKÝCH AŽ SUBTROPICKÝCH PLANTÁŽÍCH DO NADMOŘSKÉ VÝŠKY 2100 METRŮ NAD MOŘEM. Z VÝHONKŮ, LISTŮ, PUPENŮ NEBO JEMNÝCH ČÁSTÍ TÉTO ROSTLINY, POPŘÍPADĚ Z JEJICH KOMBINACÍ, SE PAK VYRÁBÍ PRAVÝ ČAJ, DO JEHOŽ TAJŮ NÁS NA NÁSLEDUJÍCÍCH STRÁNKÁCH ZASVĚTÍ NUTRIČNÍ TERAPEUTKA LUCIE RŮŽIČKOVÁ.





Čaj je nápoj, který je známý a oblíbený po celém světě. Historické prameny uvádějí, že se čaj rozšířil do světa z Číny. Stal se cenným nápojem, který si mohli dovolit pouze členové císařské rodiny. Ještě v 17. století byl stále doménou vyšších vrstev. Až mnohem později se dostal k obyčejným lidem. Dnes se čajovník pěstuje v mnoha zemích Asie, Afriky i Jižní Ameriky. Nejlépe se mu daří v klimatu tropického a subtropického pásu. Potřebuje kyselou půdu a dostatečnou vlhkost, což je jeden z důvodů, proč se většina předchozích snah pěstovat čaj v našich zeměpisných šířkách minula úspěchem.

A co čaj vlastně je? Voňavé usušené lístky, které tvoří základ každého lahodného šálku, pochází z rostliny zvané čajovník (latinsky *Camelia Sinensis*). Sytě zelené lístky obrůstají tento keř nepřetržitě po celý rok. Má-li čajovník dostatek volnosti a nikdo ho neomezuje, dorůstá v přírodě do výšky 2–15 metrů – některé odrůdy jsou dokonce natolik vzrostlé, že připomínají spíše košaté stromy a výjimečně se můžete setkat i se skutečnými obry mezi čajovníky – s keři, které se vytáhly až do výšky přes třicet metrů. Tyto dechberoucí exempláře však nikde na plantážích nevidíte. Pěstitelé čajovníku udržují pravidelným sběrem a také ořezáváním rostlinu ve výšce maximálně okolo jednoho metru. A jaké typy rostlin známe?

- Čínský s malými, temně zelenými listy. Ideální jsou pro něj vyšší polohy nad 1100 m. Dobře snáší teploty i mírně pod bodem mrazu.
- Asámský, který má větší a světlejší listy a vzrůst až 20 m. Vhodné jsou pro něj horské polohy nad 2000 m v tropickém pásmu.
- Indočínský je něco mezi uvedenými dvěma druhy. Dorůstá do výšky 6 m a pěstuje se převážně na Cejlonu.

## ČERNÝ NEBO ZELENÝ?

„Černý i zelený čaj pochází z téže rostliny, ale rozdílné jsou metody jejího zpracování,“ vysvětluje Lucie Růžičková. „U čajových lístků, z nichž se má stát černý čaj, probíhá proces oxidace (nesprávně nazývaný fermentace). Tmavou barvu čajové lístky získávají díky oxidaci, bohužel při ní dochází i k ničení prospěšných polyfenolů, které se nacházejí v čerstvě natrhaných rostlinách. Ty jsou zachovány v čajích zelených, kde se čajové lístky zpracovávají ihned (tím se oxidační proces zastaví). Díky tomu se v zeleném čaji uchovávají přirozené látky – polyfenoly, antioxidanty, fluoridy, katechiny a taniny. Zelený čaj také obsahuje vitaminy skupiny B (B1, B2), E, C, P a K. Z minerálních látek pak převažují draslík, hořčík, zinek, železo, fosfor.“

Název skupiny	% obsažené v čaji	
	černý čaj	zelený čaj
Katechiny	8	70
Theofylin	12	0
Theobromin	70	0
Flavonoidy	10	10
Polyflavonoidy	0	20

Kromě černého a zeleného rozeznávají milovníci čaje ještě další druhy.

## BÍLÝ ČAJ

Bílý čaj je nejpodobnější čerstvému, přírodnímu čaji. Neprochází mechanickým zpracováním ani fermentací, je pouze sušen, takže zachovává většinu chutě a chemických látek

čerstvého čaje. Vyrábí se pouze z terminálních lístků a pupenů. Bílé čaje proto nevynikají barvou, kterou by bylo možné popsat jako nazelenalou nebo nažloutlou, ale chutí. Patří spíše mezi delikatesy.

## ZELENÝ ČAJ

Nefermentovaný a neoxidovaný čaj. Zachovává si účinné látky: kofein, třísloviny, éterické oleje, karoten, vitamin C, B1, B2, B5, B7, B10, fluorid, draslík, sodík, vápník, magnezium, stroncium, měď, nikl, zinek, molybden, fosfor, enzymy. Lístky jsou sušeny na slunci, teplem, pražením na ohni či napařováním. Posledně zmíněná metoda je asi nejpoužívanější. Znamená to, že se čerstvě sesbírané lístky vystaví na 20 až 40 sekund vodní páře. U vyšších kvalit i déle. Poté se suší a svinuje.

## POLOZELENÝ ČAJ

Čaje polofermentované (Oolong, polozelené) se od černých a zelených liší jenom stupněm fermentace. Je jí zabráněno proběhnout úplně (podobnými způsoby, jako u čajů zelených).

## TMAVÝ ČAJ

Zvláštní druh čaje z velmi silných listů, které prochází dokonce dvojitou fermentací.

## OVOCNÝ ČAJ

V podstatě obvykle nebývá ničím jiným než černým či zeleným čajem obohaceným o ovocné složky. V případě, že dáme přednost čaji sypanému před čajem v sáčku, může jít skutečně o výluh sušených rostlin. Potom už se samozřejmě o čaj ve smyslu čajových lístků nejedná. Rozhodně to ale neznamená, že nám míň chutná.

## KVĚTINOVÉ ČAJE

Tvoří také zvláštní kategorii čajů. Jejich tradice je delší než 700 let. Působí stimulačně na stav naší mysli i těla. Pozitivně ovlivňují psychiku člověka.

## NEJDŮLEŽITĚJŠÍ JSOU LISTY

Nejdůležitější z celého keře jsou pro každého „čajomila“ listy. Tmavě zelené čajovníkové lístky jsou ve spodní části porostlé drobnými stříbřitými chloupky, které můžeme



snadno zaznamenat i pouhým okem. Zajímavé je, že čerstvé listy nemají nic z výrazné vůně usušených lístků používaných k přípravě čaje a svoji typickou vlastnost získávají až následným zpracováním. I květy čajovníku jsou téměř bez vůně. Vzhledem se velmi podobají jemně zbarveným květům jabloní či třešní. Plodem rostliny je kožovitá a zcela lysá tobolka, která se postupem času mění – výrazně zelený a lesklý plod se zmatňuje a získává hnědý a zvrásnělý vzhled.

A jaké množství čaje bychom vlastně měli vypít? „Každý dospělý by měl denně vypít 2 až 3 litry tekutin, pokud není z důvodu onemocnění limitován,“ pokračuje Lucie. „Dehydratace způsobená nedostatkem tekutin může způsobit nechutenství, změny nálady, poruchy soustředění i zhoršení paměti. Nedostatečný pitný režim může být příčinou zácpy a urychluje



*Bylinná směs  
na podporu  
Vašeho imunitního  
systému.*



proces stárnutí. A právě čaj je výbornou součástí pitného režimu. Čaj pijeme i tehdy, potřebujeme-li se zahřát nebo osvěžit. Překvapením pro mnohé je, že při horkém počasí více osvěží organismus čaj teplý než studený.”

## KOFEIN NEBO TEIN?

„Kofein (dříve v čaji označován jako tein) zvyšuje pozornost a zlepšuje náladu, ale ve velkých dávkách může způsobit nespavost, únavu a nervozitu,” upozorňuje Lucie. „Účinek kofeinu v čaji je mírnější než v kávě, protože se uvolňuje a vstřebává pomaleji. Zasluhou kofeinu a polyfenolů začíná tělo produkovat ve zvýšené míře hormony, nazývané „katecholaminy“, které působí jako neurotransmitery v centrální nervové soustavě. Tento efekt trvá kolem 45 minut po vypití čaje, na rozdíl od podstatně kratší doby působení kávy. Káva na člověka účinkuje okamžitě a intenzivně, zatímco čaj až po deseti či patnácti minutách. Vzestup energie, způsobený pitím čaje, není doprovázen útlumem a zažívacími problémy, které často pozorujeme při nadměrném pití kávy. Kvůli rovnoměrnému a dlouhodobému povzbuzujícímu účinku je čaj považován za nápoj duševně pracujících, protože do jisté míry snižuje bolesti hlavy a únavu. Po jeho vypití se člověk cítí svěžejší a vybavuje si lépe myšlenky. Obsah kofeinu v čaji je závislý na druhu čaje a oxidaci. Mnohá literatura udává, že černý čaj obsahuje více kofeinu než čaj zelený. Říct se to obecně určitě nedá, jsou totiž zelené čaje, které mají víc kofeinu než černé a naopak. „Kávoový stres“ a s ním spojené nežádoucí stavy (bušení srdce, zvýšení krevního tlaku) k čaji nepatří a milovník čaje by musel vypít opravdu velké množství tohoto nápoje, aby se dostal do podobného stavu.”

## PROSPĚŠNÉ ÚČINKY ČAJE

Již v roce 230 př. n. l. se lékaři zmiňovali o mnoha prospěšných účincích čaje. Nejúčinnějšími látkami, které čaj obsahuje, jsou katechiny. Dlouhodobé pití čaje v tradičních oblastech (Čína, Japonsko, určitá oblast Ruska) přináší velká pozitiva v prevenci onemocnění srdce a cév i výskytu žaludečních vředů a rakoviny tlustého střeva. Konzumenti zeleného čaje mají ve stáří podstatně méně srdečně-cévních komplikací s nižším počtem náhlých příhod.

Černý čaj obsahuje sice rovněž katechiny, nedisponuje však tak významnými biologickými účinky, protože v procesu jeho zpracování (zapaření – oxidace a rychlého sušení) se velké množství těchto látek rozloží. Mnohé

studie prokázaly, že zelený čaj také působí preventivně proti nádorovým onemocněním. Podobné závěry byly potvrzeny i laboratorně. Výzkumy zjistily preventivní účinky zeleného čaje proti rakovině plic, jícnu, žaludku, kůže, prsu, slinivky, střeva a prostaty. Protinádorové účinky zeleného čaje pravděpodobně souvisí s antioxidantním působením polyfenolů. Právě antioxidanty zabraňují nežádoucímu účinku volných radikálů na buňky a chrání tak organismus proti různým nemocem. Volné radikály jsou sloučeniny kyslíku, vznikající jako vedlejší produkty buněčného metabolismu. Mohou způsobit poškození genetické informace buněk a jejich náhodné dělení.

*Mezi spotřebiteli není moc známá skutečnost, že čaj působí příznivě na zubní sklovinu a díky poměrně vysokému obsahu fluoru tak snižuje riziko vzniku zubního kazu.*

## ČAJ, KREVŇÍ TLAK A CHOLESTEROL

„Při spotřebě 4 až 5 šálek zeleného čaje za den působí čaj velmi pozitivně na kardiovaskulární systém,” říká Lucie. „Zelený čaj má příznivý vliv na vysoký krevní tlak, ale naopak větší množství silného černého čaje může krevní tlak zvyšovat. Zelený čaj také snižuje hladinu krevního cukru a cholesterolu v krvi. Nové studie ukázaly, že tentýž pozitivní vliv na cholesterol má i čaj černý. Čaj napomáhá k odbourávání cholesterolu v krvi, jehož vyšší množství způsobuje ukládání tuku v cévách, což je významný rizikový faktor pro vznik aterosklerózy a ischemické choroby srdeční.” Čajové katechiny mají také antibakteriální a antivirové účinky, čímž chrání tělo před napadením chřipkovými viry. „Čaj působí velmi pozitivně i při problémech s trávením, protože katechiny na sebe vážou škodliviny a pomáhají k obnově střevní mikroflóry,” pokračuje ve výčtu pozitiv tohoto nápoje nutriční terapeutka. „Proto se zvláště černý čaj podává při průjemových onemocněních, naopak při zácpě může silný černý čaj uškodit. Čaj bývá tím prvním, co vezme pacient v nemocnici do úst po operačních zákrocích. Nálev zeleného čaje totiž povzbuzuje vylučování žaludečních kyselin, a tak uvádí trávení do pohybu. Pomáhá i při trávení hůře stravitelných jídel a také tehdy, pokud jsme se přejedli nebo

jsme zkonsumovali nadměrně tučných pokrmů. Čaj je zásadité povahy, a proto vyrovnává překyselení organismu po příjmu značného množství sladkostí. Je vůbec vynikajícím nápadem připravit si konvičku zeleného čaje, pokud se po jídle necítíme dobře.”

## ZDRAVÉ ZUBY A CÉVY

Mezi spotřebiteli není moc známá skutečnost, že čaj působí příznivě na zubní sklovinu a díky poměrně vysokému obsahu fluoru



tak snižuje riziko vzniku zubního kazu. „Chemické látky v čaji mohou omezit srážení krve, zabránit aktivaci a shlukování krevních destiček, zvýšit rozpouštění sráženin a zmenšit zásoby cholesterolu na stěnách cév – všechny tyto faktory pomáhají odvrátit poškození cév,“ pokračuje Lucie. „Lidé užívající lék warfarin (lék k prevenci vzniku trombózy nebo po již prodělané trombóze či embolii) smějí pít zelený čaj velmi zřídka a pouze v malém množství. Vitamín K, který je v tomto čaji obsažen, může účinek warfarinu ve větším množství rušit. Zelený čaj je také vhodným doplňkem všech redukčních diet a pomáhá vyrovnat narušený metabolismus,“ pokračuje odbornice na výživu. „Látka obsažená v zeleném čaji chrání před obezitou. Tento účinek není vyvolán snížením chuti k jídlu, ale omezením procesu trávení ve střevech a zvýšeným spalováním tuků.“

Konzumace čaje, zvláště zeleného, přispívá spolu s dalšími faktory (pestrou a vyváženou stravou s vyšším obsahem vlákniny, rozvrženou do více denních dávek a dostatečným pohybovým režimem) k zachování zdraví a udržení dobré kondice až do pozdních let. Zeleným čajem se také revitalizuje organismus po větší fyzické námaze. Tento čaj je tedy vhodným nápojem i po jakékoliv sportovní aktivitě. Existuje mnoho dů-

o něco déle, ale ne více než 5 minut. Nezapomeňte vyluhovaný čaj zamíchat. Potom si můžete v klidu tento aromatický nápoj vychutnat.

## PŘÍPRAVA VE SVĚTĚ

Bohužel se nedochovaly žádné písemné doklady o používání čajů, a tak se nedozvíme, jak lidé začali používat listy čajovníku v dnešním slova smyslu. Původně se používaly listy více jako léčivá bylina než k přípravě čaje jako osvěžujícího nápoje. Staré lékařské knihy uvádějí čaj jako léčivý prostředek. Tak to říká čínská a indická medicína. Podle tibetské medicíny je vhodné žvýkat čajové listy při modlitbách, proti únavě a ospalosti.

Ve středověku se suchý čajový list rozdrtil na jemný prášek a šlehal se v horké vodě lehkou bambusovou štětkou. Jako přídatek se používala sůl. Tento způsob přípravy se na mnohých místech uchoval dodnes. Ovšem jinak je třeba konstatovat, že příprava čaje prodělala v průběhu let mnoho změn.

V Asii se čaj připravuje v malých hliněných hrncích, které mají tím větší cenu, čím více zbytků po čaji zůstává v nádobě neustálým používáním bez vymývání. Čaj se pije z malých, krásně zdobených talířků, někdy o obsahu několika doušků. Společenským zvykem je, že se při návštěvách pije čaj tehdy, když host hodlá odejít. Pi-

## *Tibeťané pijí patnáct až dvacet šálků čaje denně, starší lidé dokonce šedesát až sedmdesát šálků.*

vodu, proč čaj pít. Stačí si správně vybrat z pestré nabídky..

### PŘÍPRAVA ČAJE

Teprve díky správné přípravě se z pití čaje stává požitek. Opravdoví znalci čaje proto doporučují řídit se šesti „zlatými pravidly“:

1. Používejte jen značkové čaje. Jsou zaručeně vyrobeny z vysoce kvalitních druhů čaje. Čaj je třeba udržovat v těsníci nádobě a uchráněný před přímým světlem.
2. Pokud je to možné, používejte svou domácí vodu z vodovodu, protože znáte její chuť a vnímáte ji jako „neutrální“. Voda by neměla být tvrdá, jinak používejte neperlivou vodu (bez bublinek), s pokud možno minimální vlastní příchutí. Pokaždé používejte pouze čerstvou vodu. Černý čaj se zásadně zalévá vroucí vodou, zelený spíše vychladlou vodou s teplotou kolem 80 stupňů kvůli zachování vitamínu C.
3. Silně chlоровanou vodu nechte 2–3 minuty projít varem, aby se mohl usadit vápník a uniknout chlór. Nevařte však vodu příliš dlouho.
4. Čajovou konvici vypláchněte horkou vodou a předehejte. Konvice by se neměla používat k jinému nápoji než čaji. Čajová konvice, šálky a nádoby, které přijdou s čajem při přípravě do styku, nesmí být kovové. Doporučují se keramika, kamenina, sklo nebo porcelán. Nádoby se vymývají pouze čistou vodou. V žádném případě nepoužívat saponáty.
5. Čaj chutná lépe, když je připraven silný. Množství je individuální podle chuti, zásadně platí 1 lžička (sáček) na 1 šálek a při přípravě více šálků v konvici jedna lžička navíc.
6. Čaj se musí nechat vyluhovat zpravidla 4 minuty. Má-li mít čaj povzbuzující a osvěžující účinky, použijte raději větší množství čaje a nechte jej vyluhovat jen cca 2–3 minuty. Má-li mít čaj uklidňující a uvolňující účinky, nechte jej louhovat

je-li hostitel čaj dříve, dává tím najevo, že si přeje, aby návštěva odešla. Zvláště váženým a vzácným hostům se podává čaj, v němž plavou čerstvé okvětní lístky z růží nebo z jasmínu. V Himalájích se připravuje čaj převážně z lisovaného čaje, z úlomků čajové cihly nebo čajové tabulky. K připravenému nápoji se přidává máslo, trocha pepře a soli. Aby se neutvořila mastná skvrna na hladině nápoje, smíchá se vše ve vysoké dřevěné nádobě v kalnou emulzi. I když má takto připravený čaj podobu řídké polévky, přidávají k němu některé tibetské kmeny ječnou mouku. Na povrchu se vytvoří pěna, která se před napitím odfoukne.

Tibeťané pijí patnáct až dvacet šálků čaje denně, starší lidé dokonce šedesát až sedmdesát šálků. Tibetským zvykem je, že se po prvním napití ze šálku čaj znovu dolévá a po druhém dolití nemusí host čaj dopít a může nechat zbytek v šálku.

Čaj je dnes národním nápojem i v Rusku, kde se pije při každé příležitosti. Podává se po každém jídle, k snídani, obědu a večeři, a to v neomezeném množství, zpravidla s cukrem. Čaj se připravuje tradičním způsobem z esence ve speciálních přístrojích – ruských samovarech.

V Japonsku je příprava čaje skutečným obřadem. Čaj se připravuje dvěma způsoby. Jde o přípravu čaje listového a o přípravu prachového čaje Matcha. K přípravě a pití čaje patří 29 nezbytných předmětů.

Průměrně pijí Japonci denně deset až dvacet šálků čaje. Mnoho žen, ale i mužů, navštěvuje speciální školy, kde se vyučuje příprava čaje a uchovává se tak tradice jeho pití. Prostory, ve kterých se podává čaj, působí jako oáza klidu. Nádobky, konvičky, kotlík a ostatní nezbytné pomůcky, mají přesně určené místo a předepsanou polohu. Nejvzácnější ze všech pomůcek je miska, ze které se čaj pije nebo srká. Ta se zpravidla dědí z generace na generaci jako rodinná památka.





# TIP NA VÝLET LÁZEŇSKÝ LUXUS

ODPOČIŇTE SI OD KAŽDODENNÍCH STAROSTÍ. DEJTE SBOHEM VŠEDNÍMU STRESU  
A SHONU. DOPŘEJTE SI RELAXAČNÍ VÍKEND V LÁZNÍCH.

Luxusní wellness nabízejí jak specializované čtyř i pěti hvězdičkové SPA hotely, tak lázeňská střediska, vybavená velmi kvalitními wellness centry. Spa hotely mají velkou nabídku nadstandardních služeb, jako jsou kosmetika, kadeřnictví, manikúra, pedikúra a moderní přístrojové procedury. Důraz se klade také na výborné kulinařské či kulturní zážitky. Ale v posledních letech tyto služby začaly nabízet i české lázně. Vedle nekonečných možností léčebných procedur si v nich můžete užít i wellness pobyty, které vyléčí nejen bolavé tělo, ale zaručí i dokonalý relax.

Lázeňská zařízení se většinou vyznačují specifickou lokalitou, která je dána přírodními podmínkami, například přítomností vodního pramene nebo klimatickými podmínkami. Jednotlivé budovy byly poté postaveny kolem takovýchto zdrojů. Úprava lázeňských míst je podmiňována orientací na klientelu a zařízení se většinou nachází stranou od průmyslových center.

## WELLNESS PROGRAMY

Některé wellness programy se zaměřují na revitalizaci lidského zdraví a mysli – na to, jak se cítit lépe a energičtěji. Další se zabývají cíli, jako je přestat kouřit, zhubnout, nebo zahrnují fitness. Mezi tradiční osvědčené wellness kúry řadíme bazén s masážní lavicí a tryskami, vodním chrličem a protiproudem, whirlpool, klasické masáže nebo masáže lávovými kameny, finskou saunu, parní lázeň, solnou jeskyni, fitness přístroje, víceúčelové posilovací věže, běhací pás – chodník, ergometry, infrasaunu, zábaly a peeling. To všechno je samozřejmě klasika v takzvaných suchých nebo mokřích zónách. Velmi známé a oblíbené jsou také thajské masáže, ať už tradiční relaxační, nebo olejová, aromatická, masáž Thai Nirvana, masáže různých částí těla, Hilot, Shiatsu nebo masáž „čtyř rukou“. Další oblíbenou procedurou ve všech wellness a spa provozech patří například i masáž bylinnými váčky, které se kvůli různě intenzivnímu „přitiskávání“ horkých bylinných váček říká masáž bylinnými razítky. Znovuobjeveným rituálem pro detoxikaci a revitalizaci organismu člověka se stala masáž himalájskou solí. Tato ozdravná procedura dokáže efektivně zbavit člověka bolesti svalů a zlepšit krevní oběh. Znalci dokonce doporučují masáž himalájskou solí jako součást ošetření zeštíhlujících kúr. Luxusní procedurou je například i fidžijská masáž horkými mořskými lasturami, které napodobují plynulý pohyb vln na mořském pobřeží. Důkladné prohřátí svalstva napomáhá odstranit bolesti zad a šíje, rytmická masáž navozuje harmonii a klid.

## BAŇKOVÁNÍ JE STÁLE HIT



Po baňkové masáži je velká poptávka. Tato několik tisíc let stará metoda dokáže účinně odstranit bolesti páteře a pohybového aparátu, zároveň příznivě ovlivňuje funkci vnitřních orgánů. Baňkování spočívá v přikládání skleněných nádobek na pokožku. Vzduch v baňce se před aplikací zahřeje / vytlačí tlakovou pistolí, což způsobí podtlak. Baňka se poté přisaje na kůži, kterou podtlak vtáhne dovnitř. To způsobí prohřátí a uvolnění organismu. Dojde k urychlení krevního oběhu a tělo začne vylučovat škodliviny. Modřiny jsou normální reakcí kůže na baňkování, nebolí a během několika dnů se samy vytratí.

## LYMFODRENÁŽ NESTÁRNE

Tuto efektivní proceduru, podporující aktivitu lymfatického systému, by si měl dopřát každý, kdo chce svoje tělo očistit od škodlivin, které se nám chtějí nechtě v organismu usazují. Je-li lymfatický oběh narušen, dochází k zadržování toxinů v organismu a s tím spojenému zavodňování. To se pak projevuje navenek především nežádoucími otoky, zhoršenou kvalitou kůže, sníženou imunitou. Jsou známy dvě základní metody lymfodrenáže – manuální a přístrojová (známé kalhoty, v nichž si poležete).

## NETRADIČNÍ PROCEDURY

### BIOREZONANČNÍ METODA BICOM

Metoda respektuje principy západní, ale také tradiční čínské medicíny. Na rozdíl od západního lékařství neléčí pouze příznaky nemoci, nenutí pacientovi závislost na lécích, které mohou škodit vedlejšími účinky a vyvolávat jiné potíže. Zaměřuje se na přesnou diagnostiku, odhalení skrytých příčin onemocnění a jejich následnou léčbu.

### AUTOPATIE

Metoda celkového pozitivního ovlivňování organismu od spirituální sféry až po tělesné orgány, čerpající z principů klasické homeopatie. Jedná se o neinvazivní alternativní metodu, pozitivně ovlivňující organismus tak, že je schopen vlastními silami zlepšit či odstranit i dlouhodobé a „nevyléčitelné“ potíže a nemoci, zlepšovat životní pocit, zvýšit odolnost a nastolit samouzdravující proces.

### METODA RUŠ

Princip metody je jednoduchý: najít problém, pojmenovat jej, přijmout, následně pak problém sám mizí. Je to moderní, jednoduchá, praktická, logická a věcná metoda pro současného člověka. Přímočaře řeší skutečné příčiny aktuálních problémů. Klient se zbavuje potíží už během relativně velmi krátké doby, navíc s trvalým efektem.

### REKONEKTIVNÍ LÉČENÍ

Metodu vyvinutou Dr. Ericem Pearlem lze chápat jako zastřešující formu všech možných léčitelských směrů. Během léčení dochází k napojování vláken DNA, což jsou nositelé informací uvnitř lidského těla. Tato vlákna pravděpodobně fungují také jako „anténky“ pro propojení s vesmírem tak, abychom mohli posilovat svou tělesnou stránku a rozvíjet se správným směrem. Jedná se o formu uzdravování, která nás spojuje s plností vesmíru, stejně jako s plností našeho bytí a toho, kdo jsme.

### GUNA

Injekční aplikace kolagenu s pomocnými látkami přírodního původu šetrně a účinně léčí bolest pohybového aparátu, zlepšuje pohyblivost zpomalením degenerace kloubů a přidružených tkání. Působí protizánětlivě a analgeticky, přispívá k fyziologické regeneraci opěrného aparátu a tím k ústupu bolesti.

### VYSOKODÁVKOVÁ INFUZNÍ TERAPIE VITAMÍNEM C

Dosahuje vynikajících výsledků v léčbě chronických infekcí, špatně se hojících ran, při alergiích, revmatu, Bechtěrevově nemoci, astmatu a dýchacích obtížích, nádorových onemocněních, zánětů kůže, kardiovaskulárních onemocněních i dalších nemocech.



# Ohřejte se u Lázních **LEDNICE**

## AKČNÍ NABÍDKA NA LEDEN A ÚNOR 2021

### Za zdravím do Lednice

**7 dní / 6 nocí ..... cena od 8 539 Kč**

- 4× jodobromová koupel
- 2× klasická masáž částečná
- 2× suchá uhlíčitá koupel částečná
- 2× parafínový obklad ~ 2× plynové injekce
- 2× skupinové cvičení v rehabilitačním bazénu
- Volný vstup do rehabilitačního bazénu po celou dobu pobytu

### Léčebný pobyt na páteř

**7 dní / 6 nocí ..... cena od 8 990 Kč**

- 6× jodobromová koupel
- 2× klasická masáž částečná
- 1× měkké a mobilizační techniky
- 2× elektroléčba ~ 3× plynové injekce
- 2× skupinové cvičení v rehabilitačním bazénu
- Volný vstup do rehabilitačního bazénu po celou dobu pobytu

*Novinka  
roku 2021*

### Konopí pro Vaše zdraví – intenzivní kúra

**4 dny / 3 noci ..... cena od 5450 Kč**

- ~ 1× masáž nohou konopná ~ 1× konopná perličková koupel
- ~ 2× jodobromová koupel ~ 1× klasická masáž částečná
- ~ 3× konopná herba v lázeňské kavárně ~ 3× konopný Omega + D3 olej
- ~ 1× konopná mast 300 g jako dárek z lázeňského domu Perla
- ~ Volný vstup do rehabilitačního bazénu po celou dobu pobytu



Lázeňský dům Perla | [recepce@lednicelazne.cz](mailto:recepce@lednicelazne.cz) | +420 519 304 811

[www.lednicelazne.cz](http://www.lednicelazne.cz)

## OXYGENOTERAPIE

Aplikace kyslíkových inhalátorů je vhodná k posílení obranyschopnosti organismu a k prevenci proti infekcím, nemocem a nádorovým onemocněním. Relaxační sezení kyslíkové inhalace posiluje účinek jiných typů lázeňských procedur tím, že snižuje stres a napětí, uvolňuje páteř, svaly a okysličuje tělo.

## KRYOTERAPIE

Ochlazením dochází k omezení rychlosti vedení nervového vzruchu

a klient tak pocítuje okamžitou úlevu od bolesti. Během terapie dochází k regeneraci, zvýšení tolerance fyzické zátěže a k všeobecnému zvýšení výkonnosti organismu jako celku. U žen může aplikace upravit celulitidu. Díky vyplavování kortikoidů z nadledvinek se urychluje regenerace, vlivem zvýšení hladiny endorfinů se pacient cítí ve skvělé kondici, a to jak po fyzické, tak psychické stránce.

## POMOC NA CESTĚ KE KRÁSE...

Do wellness pronikly i kosmetické přístrojové zákroky, které si můžete dopřát třeba i při pobytu v hotelovém studiu. Jde například o kavitaci (liposukce ultrazvukem) nebo o tripolární radiofrekvenci, která představuje jemnou a ohleduplnou alternativu k plastickým operacím. Dá se použít na každý typ kůže. Účinky regenerace kolagenu a odbourání tuku jsou klinicky prokázány. Je to neinvazivní metoda pro vypínání pokožky, remodelaci kontur těla i obličeje. Vyhlazení, zpevnění a regenerace kolagenu pokožky bez jakýchkoli injekcí, chirurgických zákroků či nutnosti rekonvalescence nebyly nikdy snazší a rychlejší. Zárok je ambulantní, neinvazivní, bezpečný a naprosto bezbolestný. Je variantou liposukce – operace pro odstranění tukových rezerv. Tvaruje tělo a zmenšuje obvod na místech, kde má dispozice k ukládání tuků, redukuje uložený tuk, jemné vrásky, zlepšuje vzhled pokožky zasažené celulitidou, redukuje "druhou bradu" a strie. Radiofrekvence je vhodná pro všechny tělesné partie, na povadlé oblasti na krku a obličeji, na ochablou kůži na břicho, pažích i stehnech a na místech, na nichž se objevuje celulitida.

## MARIÁNSKÉ LÁZNĚ

Mariánské Lázně jsou také součástí takzvaného lázeňského trojúhelníku, spolu s Karlovými Vary a Františkovými Lázněmi. Právě v této oblasti je největší výskyt termálních a minerálních pramenů na našem území. Historie zdejších pramenů sahá až do 16. století a veřejnými lázněmi byla osada prohlášena v roce 1818. Největší rozmach zaznamenalo lázeňství ve městě v první polovině 19. století a svou vysokou prestiž mezi tuzemskými i zahraničními hosty si drží dodnes.

Město v parku nebo park ve městě? Kdo někdy navštívil Mariánské Lázně ví, jak těžké je odpovědět na tuto záladnou otázku. Kouzlu našich světoznámých lázní podlehl již celá řada významných osobností i prostých vyznavačů odpočinku.

Na relativně malém území města vyvěrá více než 40 minerálních



pramenů, převážně využívaných k léčbě onemocnění močového ústrojí. Díky různorodému chemickému složení však některé prameny mohou být využity také k léčbě pohybového aparátu či trávicího traktu a metabolických, gynekologických a onkologických onemocnění.

Podlehnete kouzlu Mariánských Lázní i vy. Zachtělo se vám užít si dlouhodobý pobyt s léčebným balíčkem? Nebo snad víkend plný poznávání a wellness proce-

dur? Či jednodenní zrelaxování těla i duše včetně potěšení chuťových pohárků pohádkovou gastronomií? Desítky rozmanitých hotelů různých kategorií, které poskytují vše, na co si vzpomene, jsou připravené vás přijmout s otevřenou náručí.

## TREE OF LIFE LÁZNĚ BĚLOHRAD

Lázně Bělohrad dnes představují ideální kombinaci obou základních směrů českého lázeňství, a to lázeňství léčebného a lázeňství rekondičního. Ve městě totiž naleznete renomovanou Lázeňskou rehabilitační kliniku a zároveň luxusní Spa Resort Tree of Life\*\*\*\*. Vzájemná propojenost obou segmentů přináší odborný terapeutický přístup do relaxační části, do Spa Resortu Tree of Life a naopak vysoký hotelový standard do léčebné části, tedy do služeb Lázeňské rehabilitační kliniky.

Spa Resort Tree of Life vyhledávají lidé, kteří chtějí pečovat o své zdraví pod dohledem profesionálů a kteří mají snahu upravit svou váhu, stabilizovat svou psychiku a podpořit fyzickou kondici. Procedurální část resortu nabízí celý komplex individuálních lázeňských procedur, bazén a fitness aktivity. V originálním Organic & Garden Spa objevíte útulnou severskou saunu, sanárium, parní lázeň nebo kabiny pro tichou relaxaci. Vyzkoušíte prostornou vířivku pod širým nebem, malou finskou saunu a pro nohy osvěžující Kneippův chodník. Část Beauty Spa vám představí široké spektrum kosmetických procedur. Lázeňská rehabilitační klinika pečuje o klienty s bolestmi zad, artrózou kloubů, klienty s Bechtěrovou chorobou a ty, kteří podstoupili náhradu nosných kloubů. Lázně léčí i některá neurologická a gynekologická onemocnění s potížemi pohybového aparátu. Základní přírodní léčivý zdroj, kterým je sirnoželezitá slatina, se zde využívá ve formě koupelí, zábalů a obkladů. Nedílnou součástí terapie jsou vířivé, perličkové, přísadové i uhličitě koupele, různé druhy masáží (klasické, reflexní, podvodní) a speciální techniky jako jsou lymfodrenáž, mobilizační techniky, cvičení s fyzioterapeuty, elektroléčba a další.

## NOSTALGIE V LÁZNÍCH MŠENĚ

Vedle tradičních lázeňských center, jako jsou Karlovy Vary, Mariánské nebo Františkovy Lázně, je po republice několik zajímavých lázní, jejichž obliba stále stoupá. Třeba slatinné Lázně Mšené nedaleko Prahy úspěšně léčí už 220 let zejména nemoci pohybového aparátu, a po příjezdu na vás dýchne nostalgie starých časů. Ohromí vás krásná krajina kolem a pečlivě udržovaný historický vzhled lázeňských budov. Nicméně ty jsou

  
**LÁZNĚ MŠENÉ**  
1796

# Darujte zdraví

Hýčkejte sebe i své blízké v malebném lázeňském resortu nedaleko Prahy  
a potěšte je originálním vánočním dárkem.

## ANTISTRESOVÝ POBYT

Pečujte o sebe a udělejte něco nejen  
pro svou krásu, ale i zdraví.

**Délka pobytu:** 4 dny / 3 noci  
**Ubytování:** komfortní jedno nebo  
dvoulůžkové pokoje  
**Strava:** plná penze, bufetové stravování

### Lázeňská péče:

- 1x perlivá Calmonalová koupel
- 1x celotělový zábal se zeleným čajem
- 1x aroma masáž zad
- 1x čínská masáž hlavy
- 1x masáž v suché masážní vaně Velus Jet
- 1x havajská masáž lávovými kameny (záda)
- 1x parafinový zábal na ruce

Cena pobytu již od **5.920,- Kč/osoba\***

## TŘI DNY S LEVANDULÍ

Nechte podlehnout všechny smysl  
podmanivé vůni levandule.

**Délka pobytu:** 3 dny / 2 noci  
**Ubytování:** komfortní jedno nebo  
dvoulůžkové pokoje  
**Strava:** plná penze, bufetové stravování

### Lázeňská péče:

- 1x levandulová koupel
- 1x levandulový zábal dolních končetin
- 1x masáž zad s levandulovým olejem
- 1x vstup do saunové oázy na 1,5 hodiny
- 1x levandulový parafinový zábal rukou

Cena pobytu již od **3.600,- Kč/osoba\***

## AROMA BALÍČEK

Balíček lázeňských procedur,  
které lze čerpat během jediného dne.

- aroma masáž zad
- esenciální olejová aroma koupel
- regenerační zábal na ruce

Cena balíčku: **860,- Kč\***

Další nabídku bezmála 20ti týdenních a víkendových  
léčebných i relaxačních pobytů naleznete na

**www.msene.cz**



**Originální  
dárek**



\*/Uvedená cena je včetně  
zákoně sazby DPH.

**Lázeňský resort nedaleko Prahy.**

Lázně Mšené, a. s. • Lázeňská 62 • 411 19 Mšené-lázně • tel.: +420 416 866 007 • e-mail: lazne@msene.cz

uvnitř vybaveny tím nejmodernějším zařízením. Snoubí se tu tradice s bohatou nabídkou lázeňských a wellness procedur, kterou ocení i ti nejnáročnější klienti. Velmi účinná je místní vodoléčba kloubů i páteře, takže doporučujeme například parafínové a rašelinové zábaly nebo plynové injekce. Vedle medicínské péče jsou ale tyto lázně oblíbené i pro mnoho druhů wellness pobytů. A když už jsme zmínili romantiku, právě Lázně Mšené jsou pro ni jako stvořené. Mohl by vás zaujmout například levandulový pobyt pro dva s aroma masáží zad, peelingem a různými zábaly, to vše s vůní této byliny. A k tomu balneo procedury podle svého výběru (od bylinných koupelí až po elektroterapii), sportovní vyžití od bazény až po tenis, romantické večere v soukromí a levandulová výzdoba vašeho pokoje. Vybrat si ale můžete i jiné vonné procedury: například rituál Champagne s koupelí v šampaňském, aromaterapeutický rituál královny Kleopatry nebo balíček procedur Mořský vánek s mořskými řasami a bahnem.

## MODERNÍ LÁZNĚ HODONÍN

Pokud máte rádi Slovácko, navštivte chloubu jihovýchodní Moravy – jedny z nejmladších lázní v České republice. Lázně Hodonín příroda obdarovala vlastním přírodním léčivým zdrojem, a to rozsáhlými zdroji jodobromové solanky, která díky vysokému obsahu jodu a svým složením patří mezi nejkvalitnější jodové vody v Evropě a bývá přirovnávána k vodě z Mrtvého moře. Má jedinečné preventivní a regenerační účinky. Exteriér lázní je opravdu moderní, vždyť pavilony nemají více než třicet let. Určitě oceníte i netradiční tvar pavilonu Bliss Day Spa, který byl slavnostně otevřen v roce 2015, a připomíná svým tvarem lotosový květ. V mladých lázních se můžete těšit na nejmodernější procedury: například na koupel horkým vzduchem v kamenné sauně, podvodní a reflexní masáže, lokální hibernaci suchým ledem, inhalování jodových solí rozptýlených v jodové gradovně, chladovou terapii v kryokomoře, světelnou a laserovou terapii, revitalizační Bemer elektromagnetickou metodu, laserovou péči nebo zážitkovou saunu s exotickým masážním olejem z Fiji. Netradičně jsou nazvány i některé pobytové balíčky: například Lázeňský ozdravný verbuňk, Hodonínský román pro ženy, V Hodoníně za vojáčka nebo Aby tělo nebolelo. Když k tomu připočteme, že zdejší region je proslulá úrodná oblast kvalitního vína, folklóru, rázovitých lidových tradic a nabízí hustou síť vodní a cyklo turistiky, rozhodně jde o pobyt, který si báječně užijete.

## LÉČBA V JESENÍKU ZVYŠUJE HLADINY HORMONŮ MLÁDÍ A ŠTĚSTÍ

Priessnitzovy léčebné lázně v Jeseníku leží uprostřed nedotčené přírody Rychlebských hor a Hrubého Jeseníku v nejsevernějším cípu Olomouckého kraje. Ve svém názvu nesou jméno svého zakladatele Vincenze Priessnitze a jsou vůbec prvním vodoléčebným ústavem světa.

Tajemství zdraví, které si na Gräfenberk jezdili zlepšovat králové i vévodové, najdete v pramenité horské vodě, energeticky silných místech a čistém ovzduší, které je obohaceno vzácným

*Nejznámějším představitelům pozitivního ovlivnění mozku je allopregnanolon, který navozuje pocit radosti a štěstí.*

výskytem biogenních prvků. Unikátní klima pozitivně působí především na onemocnění dýchacích cest, štítné žlázy i psychických poruch. Světovou raritou lázní je Balneopark Vincenze Priessnitze, speciální „vodní zahrada“, v níž se můžete brodit potůčky, vyzkoušet Priessnitzovy lavičky nebo skotské stříky.

Zajímavostí je, že ve spolupráci s docentkou Jandovou z Lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Endokrinologickým ústavem v Praze proběhl klinický výzkum vlivu Priessnitzových lázní na zdraví klientů. Měřily se hodnoty neurohormonů na začátku a na konci čtyřtýdenního pobytu.

Mozek produkuje celou řadu steroidních hormonů, které se nazývají neurosteroidy. Nejznámějším představitelům pozitivního ovlivnění mozku je allopregnanolon, který navozuje pocit radosti a štěstí. Lékaři zjistili, že hladina tohoto hormonu stoupla během léčby v jesenických lázních celkem o 44,5 %.

Dalším významným hormonem je dehydroepiandrosteron (DHEA). Tento hormon se lidově nazývá „hormon mládí“, protože má vliv na celkovou stimulaci organismu, zbystření mysli a pozitivní myšlení. Jeho hladina v Jeseníku stoupla lidem o téměř 17 %. Zvýšení hladin allopregnanolonu a DHEA v mozku vede k intenzivnější činnosti nervových buněk a zlepšení paměti včetně pozitivního vlivu na nástup případné demence. Na zlepšení zdravotního stavu klientů lázní mělo vliv i zvýšení hladiny serotoninu. O jeho blahodárnosti není potřeba se šířit. Jedná se o takzvaný „hormon štěstí“, který produkuje mozek. Pokud je tato produkce dostatečná, cítí se člověk spokojený, bezstarostný, má dobrou náladu. Studie potvrdila, že léčeni v jesenických lázních vedlo k vzestupu hladiny serotoninu o více než 23 %.

## ZÁMECKÉ LÁZNĚ LEDNICE

Místo přírodních krás a pohádkových zámků vám nabízí nejmladší lázeňský areál v České republice. Lázeňský dům Perla je moderní rehabilitační zařízení v těsné blízkosti zámecké zahrady. Od roku 2007 poskytuje komplexní léčebné a rehabilitační služby využívající účinků přírodní jodobromové minerální vody, která blahodárně působí na pohybový a oběhový systém, na neurologické nemoci, ale i na gynekologické potíže a stavy po popáleninách.

Lázně Lednice vznikly v srdci pozoruhodné krajiny Lednicko-valtického areálu. Před miliony let na tomto území bylo dno prehistorického moře, a když se při třetihorním vrásnění Morava zvedla ze dna, zůstala mořská voda uvězněna v podzemních slujích. Základním přírodním léčivým zdrojem lednických lázní je jodobromová voda, která je svým obsahem jódu jedna z nejkvalitnějších svého druhu v Evropě. Právěké třetihorní moře pod povrchem země v hloubce 1250 metrů je výjimečným přírodním léčivým zdrojem. Nachází se v zemských hlubinách v uzavřené čočce a díky své vydatnosti bude dostupný i dalším generacím. Svým chemickým složením připomíná silně mineralizovanou vodu mořskou.

Jodobromová koupel má vynikající účinky nejen při léčbě, ale i preventivní, regenerační a omlazující. V lázních Lednice máte moře na dosah ruky a za poloviční ceny!



## Objevte lázně přímo v srdci přírody

Rozhodně stojí za to zavítat do ještě turisticky neobjeveného regionu Slavkovského lesa v Karlovarském kraji, a to konkrétně do Lázní Kynžvart, jehož okolí se pyšní nedotčenou přírodou a jedinečnými klimatickými podmínkami. Místní lázně jsou umístěny v samém srdci přírody s možností mnoha cyklo i pěších výletů. Díly ovzduší je pobyt v lázních pro regeneraci plic a zmírnění potíží po prodělání nemoci COVID-19. V Lázních Kynžvart se v minulosti léčili pouze dětští pacienti, v současné době je možno využít léčebný pobyt hrazený z prostředků zdravotních pojišťoven i pro dospělé. Neváhejte a požádejte svého lékaře o předpis lázeňské léčby, v případě komplexní lázeňské léčby v mimosezóně nehradíte žádné doplátky za ubytování a nadstandardní vybavení Vašeho pokoje.

V nabídce lázní naleznete taktéž pobytové balíčky za velmi příznivé ceny, které jsou vhodné pro jednotlivce, páry, seniory a v neposlední řadě i pro rodiny s dětmi. V lázeňském areálu se nachází bazén, fitness, sauna, solárium, víceúčelové hřiště s umělým povrchem, půjčovna kol a nespočet atrakcí pro děti.

Více informací naleznete na našich stránkách : [www.lazne-kynzvalt.cz](http://www.lazne-kynzvalt.cz)

tel.607 013 739,e-mail: [cerovska@lazne-kynzvalt.cz](mailto:cerovska@lazne-kynzvalt.cz)

INZERCE

## *Energetické léčení*

**Nemoc není trest, jen zpráva našeho podvědomí, kterou jsme nechtěli poslouchat**

**Reiki** harmonizuje tělo i duši. Dává do pořádku energetický systém celého těla. Při jejím použití dochází ke stavu uvolnění a naprosté relaxace. Úleva a změna je patrná již po jedné terapii, avšak proces uzdravování může trvat u každého jinou dobu. Velmi rychle se uzdravují například děti a zvířata. Je velmi láskyplná.

**ADT** Aktivní duchovní terapie, pracuje zejména s orgány a symptomy které se u nich projevují. Ulevit dokáže od různých bolestí, blokád, svědění, ale i od žlučnickových nebo ledvinových kamenů. S její pomocí lze zprůchodnit karpální tunely nebo uvolnit jizvy. Kromě energií se zde používají i polodrahokamy jako růženín, citrín a křišťál



**Atlantis AROLO TIFAR** Výjimečná léčebně diagnostická metoda. S jeho pomocí lze najít hladinu příčiny, vyladit ji a vrátit tak tělo do procesu uzdravování. Výhodou metody je její rychlost. To, co Reiki řeší hodinu, zvládne AROLO třeba za 10 minut. Příčiny choroby se mohou nacházet na jedné z pěti hladin Vašeho těla. Hmotné, Energetické, Duševní, Psychické nebo Spirituální. Energetické léčení nemá žádnou kontraindikaci, což je jeho velkou výhodou. Navede Vás na cestu k uzdravení. Vaše tělo se dostane do harmonie a na vás je, co s tím uděláte dál. Je potřeba se podívat, jaký žijete život, co jíte, jaké máte zlovyky. Instantní řešení problému neexistuje.

pro **ADJUSTAČNÍ PONOŽKY**  
nožky.cz

## ADJUSTAČNÍ PONOŽKY®

- Terapeutická pomůcka pro vbočený palec, kladivkové prsty, patní ostruhu, oteklé a unavené nohy.
- Zlepšují krevní oběh, udržují nohy a prsty mobilní, ohebné, a tím méně bolestivé.
- Ideální dárek pro každého, 590 Kč

**SLEVOVÝ KÓD: VANOCE15**  
15% SLEVA



[www.pro-nozky.cz](http://www.pro-nozky.cz)

BIOAQUANOL  
INTENSIVE

PROTI PADÁNÍ VLASŮ +  
AKTIVACE RŮSTU VLASŮ

KOSMETICKÉ PŘÍPRAVKY

Capilla Longa



[WWW.SILVITA.CZ](http://WWW.SILVITA.CZ)

## RYCHLÉ MAKOVKY BEZ LEPKU

### Ingredience:

- 250 g tvarohu (vanička)
- 2 vejce
- 5 lžíc 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 pečícím 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

## SARAPIS SOJA: klimakterium – menopauza

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.

- **Fytoestrogeny ze sóji a z červeného jetele.**
- **Včelí produkty (včelí mateří kašička a pyl).**
- **Pohodlné prožití menopauzy - červený jetel.**
- **Příznivý vliv na hormonální aktivitu - včelí mateří kašička v kombinaci s pylem.**
- **Včelí mateří kašička je považována za elixír mládí.**
- **Antioxidant a vliv na kardiovaskulární systém - včelí pyl.**
- **Regulace hormonální aktivity - vitamin B6.**
- **Podpora normálního stavu kostí - vitamin D3.**
- **Jedna kapsle denně na většinu obtíží.**
- **Určený také ženám, které nechtějí nebo nemohou užívat hormonální substituci.**
- **Bez vedlejších účinků i při dlouhodobějším užívání.**

Pro více informací volejte: 800 100 140.

[www.vegall.cz](http://www.vegall.cz)



Doplňěk stravy

MĚSÍC JAKO CELOROČNÍ RÁDCE,  
KALENDÁŘ + PUBLIKACE, [KRASNAPANI.CZ](http://KRASNAPANI.CZ)



**Akutel™**



Doplňte si lékárníčku  
**českými produkty**  
první pomoci  
pro celou rodinu.

[www.akutel.cz](http://www.akutel.cz)

# dresy & trička

pro fanoušky i hráče **FOTBAL-DRESY**

[www.fotbal-dresy.cz](http://www.fotbal-dresy.cz)



**TIP NA DÁREK:** fotbalové dresy s vlastním jménem.  
Dodání 7 dní. Objednávky a další výběr [WWW.FOTBAL-DRESY.CZ](http://WWW.FOTBAL-DRESY.CZ)

# Bezalkoholová dezinfekce rukou

**Účinná ochrana proti virům a COVID-19!**

Ideální do škol, obchodů, nemocnic, firem nebo restaurací.  
**Úspora až 70%** dezinfekce oproti běžným dávkovačům.



NEJVĚTŠÍ VÝBĚR  
DEZINFEKČNÍCH PŘÍSTROJŮ  
A DEZINFEKČÍ NAJDETE  
NA NAŠEM E-SHOPU

[eshop.ecostep.cz](https://eshop.ecostep.cz)

VÍCE INFO NA  
[ecostep.cz](https://ecostep.cz)

KONTAKT  
**+420 257 316 462**

[info@ecostep.cz](mailto:info@ecostep.cz)



**OD 65 LET ZDARMA!**

# Pneumokoky nejvíce ohrožují děti do dvou let a seniory!

**Chraňte se proti pneumokokovému  
onemocněním očkováním.**

## *Prevenar 13*

Pneumokoková polysacharidová konjugovaná vakcína (13valentní, adsorbovaná)

Pfizer, spol. s r. o.  
Stroupežnického 17, 150 00 Praha 5, tel.: +420 283 004 111, [www.pfizer.cz](http://www.pfizer.cz)



Průlomové léky, které mění život pacientů™

**Ve zvýšeném riziku onemocnění  
jsou především lidé s:**

- chronickým onemocněním srdce,
- chronickým plicním onemocněním (astma, chronická obstrukční plicní nemoc),
- diabetem,
- nádorovým onemocněním,
- a dále kuřáci a lidé starší 65 let.

**U osob starších 18 let přispívá  
k dlouhodobé ochraně 1 dávka  
vakcíny Prevenar 13, nutnost  
přeočkování nebyla stanovena!**

Požádejte svého lékaře o vakcínu  
proti pneumokokovým infekcím.

Prevenar 13 je registrovaný léčivý přípravek (vakcína proti pneumokokovým infekcím), jehož výdej je vázán na lékařský předpis. Přečtěte si, prosím, pečlivě příbalovou informaci. Prevenar 13 neposkytuje 100% ochranu proti typům pneumokoka, které vakcína obsahuje, a nechrání před typy neobsaženými ve vakcíně ani jinými mikroorganismy, které způsobují zápal plic.