

# ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

LÉTO/2024

PŘÍLOHA  
MÁMA A JÁ

PROŽIJEME LÉTO  
V POHODĚ

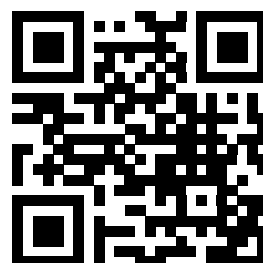
## KVANTOVÁ KOSMETIKA VĚDOMÍ

Jedná se o zcela novou technologii, která pomocí nových zjištění v biologii a kvantové fyzice a pomocí nového a unikátního nanotechnologického postupu působí mimořádně účinně.



- 100 % přírodní
- Tlumí bolest
- Působí ihned
- 3x – 5x urychlují hojení
- Rychle likvidují zánět
- Působí na příčinu potíží
- Působí celostně v rovině fyzické i psychické
- Použitelné na jakékoli fyzické nebo psychické potíže

Slevy 10–20% pro registrované v našem e-shopu LAVYcosmetics.com.  
Produkty u Vás doma, do druhého dne.  
Jsme přímý dovozce do ČR, SK, DE a AT.



# obsah / editorial



# 24



# 64



# 170

- 4** Prožijeme léto v pohodě
- 14** Jak být (nejen) v létě krásná
- 24** Jak být v létě ještě krásnější
- 30** Vyhrájeme boj s úzkostí
- 34** Zdravé opalování
- 42** 5 tipů na krásné a zdravé vlasy v létě, péče o pleť v létě
- 48** Úskalí letních sportů a aktivit
- 54** Lékárnička na dovolenou
- 64** Vybíráme sluneční brýle a staráme se o zdravé oči
- 68** Barefoot je stále populárnější
- 72** Když nás trápí průjmý
- 76** Nechci o tom mluvit
- 80** Vaginální mykózy
- 84** Pečujeme o zuby
- 88** Zázrak jménem reishi
- 94** Když menstruace bolí
- 100** Menopauza - přechodem život nekončí
- 108** Jak si užít zvuky léta
- 112** Aby vás „křečáky“ netrápily
- 116** Péče o oči v létě
- 128** Kila dolů hravě zdravě
- 136** Zdravé vaření
- 142** Letní výlety za zdravím
- 148** Nepodceňujte rizika pneumokokových onemocnění
- 152** Výbavička pro miminko
- 160** Problémy, které děti trápí ...
- 170** Jak přežít dovolenou s dětmi

**M**áme před sebou léto a myslím, že všichni jsme rádi, že zima je konečně za námi. Duben nás letos docela potrápil, na mrazy, které jsme už nečekali, doplatilo mnoho vinic a množství sadů a o to víc jsme se všichni těšili na klid a pohodu léta. A třeba vám pro navození ještě většího pocitu pohody pomůže porce našich letních článků... Snad se nám společně podaří najít šťastší prostřednictvím článku Jak být v létě v pohodě, zdraví podpoříme článkem Zdravý jídelníček a zuby díky radám v článku Jak vybrat správný zubní kartáček. Samozřejmě si řekneme i něco i o krásné pleti a zdravých vlasech, které dostanou vždy během léta pořádně zabrat a je nutné se o ně starat. Před létem vás snad potěší článek Letní výlety za zdravím. Doufáme, že i toto číslo našeho časopisu bude vašim společníkem nejen v ordinaci lékaře, ale i třeba při večerním pátečním posezení. 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 krásné léto

*Iva Nováková*

## ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

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

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

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

Titulní foto: Shutterstock.com

# PŘOŽIJEME LÉTO V POHODĚ

OBVYKLE SE O SVÉ DUŠEVNÍ ZDRAVÍ ZAČNEME ZAJÍMAT, KDYŽ JE NÁM TĚŽKO. MĚLI BYCHOM O NĚJ ALE PEČOVAT DŘÍV, NEŽ SE DOSTANEME DO KRIZE.



**C**ítíte se v nepohodě? Jste unavení, vystresovaní a bez nálady? Tu a tam podobné pocity přepadnou každého. Někdy se to na nás zkrátka naválí. Horší je, když na sobě takový jev pozorujeme častěji a dlouhodobě. Pak bychom se měli zamyslet, co děláme špatně.

## I DROBNOSTI MAJÍ SMYSL

Někdy stačí málo. Změnit myšlení, pořádně se vyspat nebo doplnit vitamíny. Za naším nepohodlím může stát banalita. A jak se říká, stokrát nic umořilo vola. Opravdu nás mnoho řeťezově na sebe navazujících drobných nepříjemností dokáže potrápiti. Přitom máme dojem, že nemáme nárok na stížnosti, vždyť se nám celkem nic závažného neděje. Ale nenechte se mýlit, děje. A co potom, když prožíváme skutečně vážné problémy?! Ať už je to cokoli, co vám znepříjemňuje život, nepřehlížejte to. Nemá smysl dělat si ze života peklo, když ho můžeme prožít jako v ráji.

Každý jsme jiný. Zatímco jeden si poklidně proplouvá životem a ničím se jen tak nenechá vykolejit, jiný se dostává do úzkostných stavů z každé drobnosti. Ačkoliv fyzické bolístky a problémy řešíme běžně, ty psychické mnohdy přehlízíme. Ony totiž nejsou tak vidět. O to víc nás mohou bolet. Naučíme-li se pečovat o svou duševní hygienu, daleko snáz se vyrovnáme se stresem, lépe budeme zvládat náročné situace a své psychické zdraví udržíme v dobré kondici.

## VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... psychika může mít vliv na fyzické problémy? Proto se vyplatí změnit myšlení. Pozitivně naladěný člověk bývá zdravější.

## POZITIVNÍ MYŠLENÍ

Moje kamarádka Věrka si jednu dobu pořád na něco stěžovala. Byla unavená, vyděšená a všechno jí tak říkající lezlo na nervy. Nutno dodat, že skutečně prožívala těžší období. Děti v pubertě, rodiče nemocní, v práci se cítila nedohodnocena. Při každém našem rozhovoru, ať už telefonickém, nebo osobním, několikrát opakovala, že už má něčeho plné zuby.

Brzy si k tomu všemu začala stěžovat, že ji bolí jednou špičák, podruhé jednička, potřetí nemůže kousat na stoličku... Přitom zubařka nikdy nic neodhalila. Zuby v pořádku, bez kazů. Když nám to při jednom z našich holčičích dýchánek vyprávěla s tím, že má plné zuby toho, že neví, co má se zuby, další kamarádka se zasmála: „Nemůžeš se divit, že tě bolí zuby, když pořád říkáš, že máš všeho plné zuby.“

Vypadlo to z ní spíše v legraci. Ale Věrka se zarazila, zamyslela a uznala, že si skutečně pořád jenom stěžuje. Přitom ti její pubertáci jsou úspěšní mladí lidé. Syn je skvělý ve florbale a dcera se prosadila v matematické olympiádě. Rodiče se s drobnou pomocí sami ještě zaopatří a v té práci to taky není tak horké, jak se zpočátku jevílo.

*Naučíme-li se pečovat o svou duševní hygienu, daleko snáz se vyrovnáme se stresem, lépe budeme zvládat náročné situace a své psychické zdraví udržíme v dobré kondici.*



# Svůj svět si tvoříme sami

**DNEŠNÍ POVÍDÁNÍ S KARTÁŘKOU JANOU SMOLOVOU, KTEROU MNOZÍ ZNAJÍ JAKO KARTÁŘKU JANU PATRICII Z ČESKÝCH BUDĚJOVIC, BUDE PO KRITICKÉM DUBNU POVÍDÁNÍM O NADĚJI, KTERÁ NÁS ČEKÁ.**

## Máme před sebou léto, co nás v něm čeká?

Rok 2024 je pod vládou čísla 8, tedy karmický rok. Velké zkoušky, komplikace i starosti přinesl zejména měsíc duben, který už našťastí máme za sebou, a druhý nejnáročnější měsíc v roce, který nebude jednoduchý, je srpen. Ve zbylých měsících nás čeká zúčtování, sklídíme to, co jsme zaseli, ale také se můžeme těšit na finanční zlepšení, stabilitu, přísun nových možností a spoustu zajímavých příležitostí. Vidím to na příjemné léto i po vztahové stránce.

## Duben byl pro mnoho lidí kritický, co se dělo a proč tomu tak bylo?

Duben je každý rok energeticky těžký měsíc plný zkoušek a zúčtování, změn a transformace. Letos bych řekla, že jde o dvojnásobnou sílu této těžké energie, která vždy v dubnu a srpnu vládne. Vzhledem k roku 2024, což je v součtu číslo 8, tedy karmická zátěž, jsem předpokládala, že to bude smutný a nešťastný měsíc, což se bohužel i potvrdilo, bylo to pro mnoho lidí osudových 30 dní. Číslo karmy s sebou nese i osudové zvraty. Buď můžeme mít extrémní **úspěchy**, nebo také pády... Dobrá zpráva je, že tento rok je i obzvlášť o financích... Bude se dařit.

## Čeká nás další takto náročné období?

Do srpna ne. Můžeme se naopak těšit na klidné a hezké období, které bychom měli věnovat hlavně sobecky sami sobě, odpočívat, chodit na procházky, vzdělávat se, meditovat, mít dostatek pohybu a zaměřit se na i např. na detoxikační kúry, zbavit se všeho nežádoucího, v těle i v mysli. Proudí silná energie, kterou je potřeba využít a použít. Můžeme se více obklopat i barvami, které nás letos ovlivňují, což jsou barvy fialová, modrá, zelená a hnědá.

## Někteří kartáři varují před cestováním v létě, co si o tom myslíte?

Já si to nemyslím, naopak je načase se posouvat, dělat si radost, cestovat, poznávat jiné kultury, země a jiné světy. Samozřejmě máme v životě dané některé tragické události, neštěstí, úrazy, karmické věci, u každého je to jinak i v jiné době, ale nad tím není dobré přemýšlet. Nestrašila bych. Nemůžeme sklídit něco, co jsme nezaseli. Pravdou je, že jediné, nad čím máme kontrolu, jsme my sami. Na to musíme myslet.



## Tento rok měl být rokem hezkých začátků, přesto bylo jaro poměrně náročné, máte pro to vysvětlení?

Ano, a slibuji že bude. Důležité je mít na paměti i čínský lunární rok, který nás ovlivňuje od 10. 2. 2024, a je to rok úžasného dřevěného draka, který přinesl kreativnost, různorodost i možnosti rozvoje našich talentů, mohou se plnit tajná přání. Před sebou máme silný květnový úplňek, který musím zmínit, ponese se ve znamení střelce. Bude o změnách, nových začátcích, dobrodružstvích, klidu, vizualizaci, lásce, stabilitě a plánech. Nejlepší čas na rituál hojnosti či poděkování. Vyhnout bychom se měli negativní energii, hádkám i osobní stagnaci.

## Na co bychom si měli dát v dalším čtvrtroce pozor a na co se naopak těšit?

Nevidím do konce roku žádného velkého strašáka, čekají nás inspirativní měsíce, velké změny v nás samotných. Snad jen vyhnout se zbytečným konfliktům, nenechat se manipulovat, mít svůj názor. Snažit se více spát, potkávat se s lidmi, které máme rádi a jsou na podobné pozitivní vlně, prostě být v okruhu těch nejbližších. Pokud žijeme ve špatném prostředí, a to i ve vnitřním mentálním, není to ničím vina, jen naše. Myslet na to, že si svůj svět tvoříme jen my sami. Snažit se žít lépe, než žijeme, to je úkol letošního roku. Jsme sami strůjcem svého osudu. Všechno, co vidíme, je výsledkem našich činů.

## Co plánujete vy na léto?

Jsem maminkou 4 dětí, kterým začnou brzy prázdniny. Takže jednoznačně odpočinek, dovolenou, výlety s rodinou a více přírody. Je to vlastně i přání mého manžela, bez kterého bych se takto intenzivně klientům nemohla věnovat. Proto mu ho ráda splním. Plánuji se přes léto lehce pracovním stáhnout z osobních konzultací a načerpat hodně síly na podzimní měsíce. Bude to potřeba.

## Změnilo se něco u vás od té doby, co jsme spolu nemluvily?

S pokorou a radostí musím říct, že ne, mám stále úžasné lidi kolem sebe, spousty skvělých klientů, od kterých se i já často učím, což je úžasné. Děkuji jim za to, že se naše cesty potkaly a mohu s nimi řešit jejich starosti, rozhodnutí i pomáhat se strachy a nejistotou. Těším se velkému pracovnímu naplnění. V létě bude čas plánovat další nové terapie, které mám v hlavě a ráda bych je výhledově začala realizovat. Po létě chystám další přednášky, kurzy, rituály i další možné cesty k snadnějšímu bytí... Už teď se moc těším.

Moc děkuji  
Iva Nováková

## JANA SMOLOVÁ

Je regresní a vztahový terapeut, kartářka a duchovní průvodce. Věnuje se automatické kresbě a magickým rituálům.

Na duchovní cestu ji přivedla maminka a později teta. S prvními kartami se setkala ve svých 14 letech a od té doby je nedala z ruky. Ze začátku je vykládala kamarádkám, známým a lidem kolem sebe. Později ji osud znova přivedl k myšlence zabývat se duchovně a odhalit jeho sílu.

Potkala tehdy svého prvního partnera, který měl v té době vážné zdravotní problémy. Hledala cesty a možnosti, jak mu pomoci. Celé období pochopení posunu, karmy, minulých životů a odčinění karmických dluhů trvalo dlouhých 12 let...

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

Věrka se přinutila změnit pohled na svět. A skutečně se mnohé změnilo. Přestala sama sebe pozorovat, přestala se zaměřovat na své zuby (vždyť ji zubařka uklidnila, že jsou zdravé), zaměřila se na to pozitivní a bolesti opravdu ustoupily.

### NAŠE RADA:

Ríká se, že když změníme sami sebe, dokážeme měnit svět. Zkuste to. Někdy to je těžké, ale vyplatí se měnit pohled na život. Neznamená to popírat problémy. Ty tady byly, jsou a budou. Ale nedávejme jim takový prostor, který si nezaslouží. Zznamenejte je, vyřešte, ale nepatlejte se v nich víc, než je nutné. Zaměřte se na to hezké, co se vám v životě děje. I kdyby to byla sebemenší drobnost a radost. Čím větší prostor dáme tomu pozitivnímu, tím menší prostor zbude pro to negativní.

### ŽIJTE PŘÍTOMNOSTÍ

Moje babička žila neustále svými vzpomínkami. Je sice krásné umět zavzpomínat na to pěkné, ale jiné je, když jsme v minulosti neustále ponořeni a zapomínáme žít přítomností. Mnohdy se trápíme tím, co bylo, co jsme řekli, co jsme udělali nebo neudělali... Co bylo, bylo, to už nezměníme. Můžeme se z toho poučit, ale jdeme dál.

Na druhou stranu je sice potřeba myslet na budoucnost, ale ta vychází z naší přítomnosti. Svou budoucnost si můžeme zhmotnit tím, jak žijeme nyní. Navíc můžeme stále plánovat a plánovat dlouho dopředu, pak se stane jediná věc, a všechno je jinak. Snažte se vnímat to, co je teď, co se děje kolem vás.

Uvědomte si, že se možná trápíte a bojíte budoucnosti, která ale třeba vůbec nenastane. Neprehrávejte si v hlavě možné i nemožné katastrofické scénáře.

### NAŠE RADA:

Když budete věnovat pozornost tomu, co je teď, dokážete silně prožívat přítomnost, nebudete mít v myšlenkách prostor pro obavy, strachy, stres a nepohodu. Meditujte, vnímejte svůj dech, pozorujte přírodu, poslouchajte zvuky okolí, vnímejte vůně, chutě, vše dělejte uvědoměle a naplno.

### SPÁNEK

Můj tatínek vždycky tvrdil, že spánek je nejlepší lékař. Jako dítě jsem to nechtěla moc slyšet, zvlášť když jsem měla chřipku a touto formulací se mě snažil udržet v posteli. Dnes mu musím dát jednoznačně zapravdu. Spánek je skvělým pohlazením na nervy.

Možná to znáte. Uléháte s chvějícím se srdcem, samozřejmě nemůžete zabrat. Ale když se vám podaří usnout, probudíte se a cítíte se daleko klidnější. Když se nevyspíte, jste vystresovaní, unavení, nedokážete podávat tak dobré výkony, a to ani fyzické (sportovní), a už vůbec ne psychické.

### NAŠE RADA:

Dopřejte si kvalitní spánek. Snažte se spát alespoň sedm hodin denně. Dopřejte si lehčí večeri nejpozději dvě hodiny před ulehnutím. Večer už se věnujte pohodovým a příjemným aktivitám. Vypněte

*Když se nevyspíte,  
jste vystresovaní,  
unavení, nedokážete  
podávat tak dobré  
výkony, a to ani  
fyzické (sportovní),  
a už vůbec ne  
psychické.*





počítač i mobilní telefon. Ložnici dobře vyvětrejte a zatemněte. Teplotu v místnosti udržujte kolem sedmnácti stupňů. Nechodte spát rozhádaní. Místo sledování televize se začtěte do hezké knížky, pusťte si relaxační hudbu a odpočívejte.

## MEZI LIDI

V období COVIDU měli mnozí z nás velké propady nálad. Lidem s depresemi a psychickými problémy se stav významně zhoršil. Cítili jsme se izolovaní. A kdo žije sám, vnímal to ještě daleko silněji. Člověk je tvor sociální. A to i introvert. Proto nám dělá dobře společnost. A sdílená starost je poloviční starost. Naopak sdílená radost je dvojnásobná radost. Měli bychom tedy udržovat kontakt se svou rodinou, příbuznými, přáteli... Jsou nám velkou oporou. A budeme-li i my jim oporou, vrátí se nám to dobrým pocitem.

## NAŠE RADA:

Nezapomínejte na své blízké. Co na tom, že na ně myslíte? Vezměte telefon a zavolejte jim, když už nemáte možnost se vidět osobně. Dejte jim vědět, že je máte rádi, zajímejte se o ně. Hledejte možnosti, jak svým přátelům, ale i cizím lidem pomáhat. Je prokázáno, že pomoc druhým zabraňuje pocitům osamělosti a významně se podepisuje na pocitu pohody. Chcete-li se tedy cítit lépe, chodte do společnosti a pomáhejte.

## NEMUSÍM

Moje kamarádka jede už několik let nadoraz. Jakožto samoživitelka se musí otáčet za dva, svému synovi dělá mámu i tátu. Babička s dědou jsou daleko a ona musí zajistit vše kolem domácnosti, práce i zábavy a vzdělání svého potomka. Každou chvíli se na ni navíc obracejí další lidé s prosbou o pomoc. Vědí totiž, že ona nikdy neodmítne. „Pohlídáš mi děti?“ ptají se jí každou chvíli její „kamarádky“. Když ale potřebuje sama zajistit hlídání, málokterá si najde čas. Kamarádka však začala

mít zdravotní potíže. Projevily se u ní alergie, naprosté vyčerpání a selhání imunity. Teprve vlastní tělo jí ukázalo, že se MUSÍ naučit říkat NE. Doba na nás klade přehnané nároky. Co všechno MUSÍME vyřešit, zařídit, obstarat, udělat... Je to samé MUSÍM, MUSÍM, MUSÍM. Ale síly ubývají, energie dochází... Až dojde úplně. To se podepíše na našem fyzickém i psychickém zdraví.

## NAŠE RADA:

Myslete také sama na sebe. Naučte se říkat NE. Chápeme, že je těžké odmítnout, protože se bojíte, co se pak stane, jak na vás budou ostatní pohlížet. Věřte, že když jasně a slušně sdělíte své NE, oni pochopí. Nemusíte se sáhodlouze omlouvat. I samotné NE je dostačující. Máte-li pocit, že čekají na vysvětlení, řekněte stručně, že je to nad vaše síly. Nenechte se přemluvit, buďte asertivní. Není třeba se bát. Inteligentní člověk pochopí a věrte, že si vás začne více vážit.

## ŽIVOTNÍ STYL

Je těžké si na sebe najít čas, ale udělejte to. Snažte se žít zdravě. Dbejte na to, co jíte, hledejte aktivní i pasivní formy odpočinku. Kolikrát si hledáme záminky a výmluvy, proč nemůžeme jít cvičit, proč nemůžeme jíst zdravě, proč si radši místo oběda dáme čokoládovou tyčinku. To je ale cesta do pekel.

## NAŠE RADA:

Jestli stále jen honíte čas a tvrdíte, že ho nemáte, použijte diář. Stejně jako si do něj vpisujete důležité schůzky, porady a pracovní záležitosti, zapište si tam i dobu určenou pro sebe. Hodinu ve fitku, obědovou pauzu apod. A že se vám někdo snaží v tuto dobu vecpat do programu? Nemáte čas! Nemusíte vysvětlovat, proč, stačí říci, že už v tu dobu něco máte. Buďte neústupná. A rada nakonec: Buďte šťastní, dělejte si drobné radosti a buďte vděční za to, co máte. Hned vám bude lépe.

## DUŠE A TĚLO MUSÍ BÝT V SOULADU...

Abychom byli ovšem v pohodě, musí být v pohodě naše tělo. A proto musíme něco udělat... Začít můžeme u detoxu, ten je pro náš život velmi důležitý. Pojdme se u něj chvíli zastavit...

### TĚŠÍ MĚ, DETOX

Detox, tj. očista těla od škodlivých látek – toxinů. Pro většinu lidí je už přirozené, že čas od času podstoupí nějakou detoxikaci organismu...

V názvu alternativní – celostní medicíny je detoxikace proces, který má tělu pomoci se zbavit toxinů čili nahromaděných škodlivých látek, které organismus ovlivňují po negativní stránce.

Detoxikace může zahrnovat řízenou dietu, půst, vyhýbání se určitým specifickým potravinám (tuky, sacharidy, ovoce, zelenina, džusy) nebo očistu tlustého střeva.

Ačkoliv klasická medicína očistu organismu příliš neuznává, v oblasti celostní medicíny a zdravého životního stylu je detoxikace organismu velmi oblíbená.

### DETOXIKACE ORGANISMU SE PROVÁDÍ:

#### • Přirozeným způsobem

V lidském organismu probíhá neustálá přirozená detoxikace.

#### • Řízenou dietou nebo půstem

Výběrem potravin, čištění organismu pitným režimem.

#### • Pomocí produktů

Potravinové doplňky (nápoje, náplasti).

#### • Přístrojovým způsobem

Podpora a urychlení přirozeného způsobu detoxikace těla.

Během přirozené detoxikace organismu se vylučováním odstraňují z těla toxické a pro organismus zatěžující látky. Naším úkolem je pomáhat organismu, aby mohla detoxikace být plynulá, protože svůj trávicí systém, a tím i celý organismus neustále zatěžujeme škodlivými látkami moderní doby.

Když začneme s detoxikací, naším prvním krokem musí být odlehčení činnosti jater!

### NA TUTO ČINNOST SE SPECIALIZUJÍ:

#### Játra

Čistí protékající krev a produkují žluč na trávení tuků. Jsou schopna oddělovat látky potřebné pro organismus a filtrovat toxické škodliviny (léky, umělé přídatné látky). Nějaký čas se v játrech zdržují, průběžně se jich však snaží zbavit přes pokožku, ledviny a plíce.

Nejdůležitějším úkolem tedy je třídění nežádoucích látek v těle, jejich dočasné skladování a následné vyloučení z organismu. Když jsou játra přetížená, nebezpečné toxiny se dostávají zpět do tělesných tkání.

#### Ledviny

Čištění ledvin od ledvinových kamenů a písku. V ledvinách se toxiny neskladují. Častý problém s ledvinami je přílišné zahuštění moči z důvodu nízkého příjmu tekutin. Na to, aby ledviny mohly vylučovat toxické látky, potřebují dostatečně vlhké prostředí, které můžeme zajistit jen pitím kvalitní čisté vody.

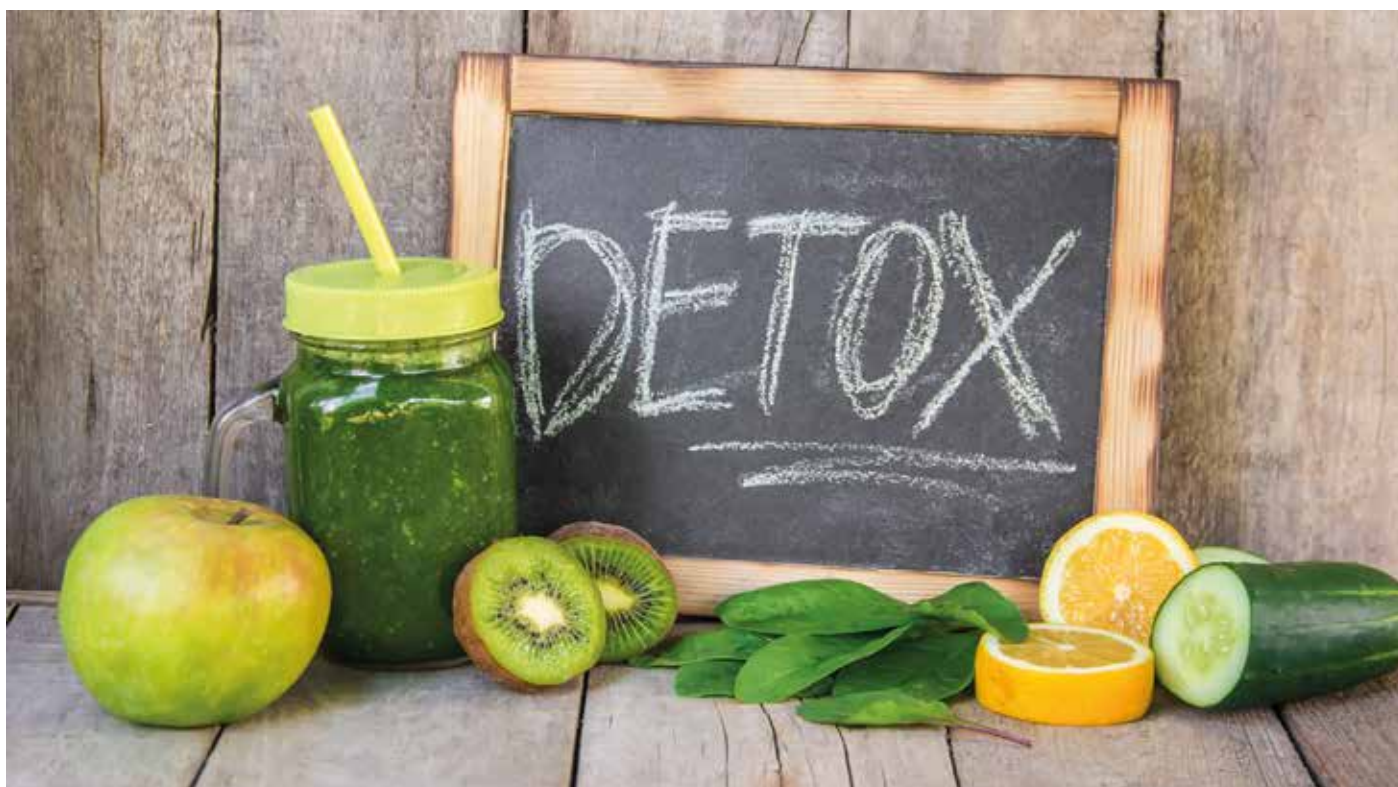
#### Střeva

Dopadem škodlivých syntetických látek v naší stravě nastává zácpa či různé zažívací potíže. Detoxikace organismu má za cíl odstranit z organismu právě tyto nebezpečné a škodlivé látky.

### NEZAPOMEŇTE NA PODPORU IMUNITY

Abychom byli v pohodě, musíme být samozřejmě zdraví. Což znamená podporovat svou imunitu.

Existuje nepřehledné množství doplňků stravy s obsahem látek, které přispívají k normální funkci imunitního systému. K nejlepším vitaminům na imunitu patří vitamin C, vitamin D, multivitamin obsahující na 31 účinných látek a B-komplex představující spolehlivý a kvalitní zdroj vitaminů skupiny B. Příroda nám podává pomocnou ruku a nabízí nám i řadu bylinek, které pomáhají přirozeně zvyšovat imunitu, posilovat



MARION® My detoxikujeme, imunita léčí

# SPECIÁLNÍ SERVIS

PRO VÁŠ TĚLESNÝ

# ODPADNÍ SYSTEM

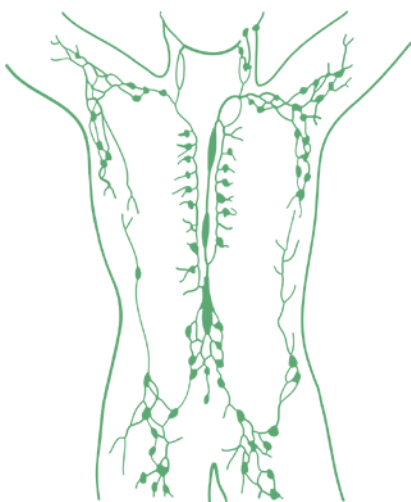


## Lymmex

Lymfatický systém je tvořen cévami, kapilárami, lymfou a uzlinami. Každá buňka našeho organismu, kromě nervové tkáně je omý-

vána lymfou. Ta přivádí k buňkám lymfocyty, buňky imunitního systému a odvádí všechny buněčné a mezibuněčné toxiny. Bez lymfatického systému neexistuje detoxikace. Kapiláry jsou tenké tak pro jednu buňku. Kapiláry a uzliny se snadno poškodí toxiny. Víte, kolik musí z buněk odvést jen pesticidů? Toxiny nejsou jen chemikálie, ale i všechny mikroorganismy. Stagnující lymfa je příčinou zánětů. Mandle jsou vrcholem celého systému. Proto angíny jsou důkazem jeho poruchy. Díky gravitační toxiny klesají do dolních končetin. Ne marně se říká, že věk poznáte podle nohou. Nedej pán Bůh, aby toxiny byly rakovinotvorné. Například takový prs má bohatou lymfatickou síť. Lymmex je řešením pro detoxikaci lymfatického systému.

MUDr. Josef Jonáš



Informace o celé kolekci detoxikačních preparátů naleznete na [www.marion-jj.cz](http://www.marion-jj.cz)



**Obrat'te se na svého detoxikačního poradce Marion**

obranyschopnost, případně urychlit průběh samotného léčení. Je důležité si toto riziko uvědomit, včas se připravit preventivním užíváním výtažků z léčivých rostlin, a v případě, že již nemoc propukne, připravit si dobrý bylinkový čaj či přidat bylinný sirup.

## A KTERÉ TO JSOU?

Šípek, mateřídouška, květ černého bezu, pomerančová kůra a třezalka. Všechny tyto bylinky obvykle naleznete v bylinné směsi na podporu imunity. Tyto byliny ničí virové onemocnění, někdy se projevující jako klasická chřipka, někdy schované pod virová onemocnění horních cest dýchacích s příznaky, jako je zvýšená teplota, rýma, kašel, bolesti hlavy a další. Plody šípkové růže, jak jistě víte, obsahují velké množství vitamínu C, který je pro posílení imunity nezbytný. Mateřídouška uvolní horní cesty dýchací, utlumí kašel a uleví při astmatu. Je nápomocná i při problémech s trávením. Znáte pořekadlo: „před heřmánkem smekni, před bezem klekni“? Černý bez je opravdu mocná bylina, která vám pomůže při prochlazení, kašli i při spouště dalších problémů. V těle si dokonale poradí s hnilobnými bakteriemi. Pomerančová kůra díky vitamínu C a dalším antioxidantům zlepšuje obranyschopnost celého těla a posiluje imunitní systém. Pomáhá organismus chránit před celou škálou patogenů a infekcí způsobených nachlazením a chřipkou. Navíc má velmi lahodnou chuť. Třezalka zažene deprese a pochmurnou náladu. Zapomenout nesmíme ani na echinaceu.

## Třapatka nachová

Třapatka nachová neboli echinacea představovala jednu z nejvýznamnějších léčivých rostlin již pro původní obyvatelé Ameriky a dnes roste na záhoncích mnoha zahrad. Její fialový květ komplexně posiluje buňky a aktivuje bílé krvinky chránící tělo proti nebezpečným látkám a mikroorganismům. Jejího účinku se užívá i při závažnějších onemocněních, jako je rakovina, nicméně skvěle pomůže především v době chřipkových epidemií.

## Rakytník

Dalším zázrakem je rakytník. Bobulky rakytníku ukrývají dokonalý komplex bioaktivních látek podporujících očistné mechanismy v těle, dodávají mu nepřehledné množství vitamínů, minerálů, nenasycených mastných kyselin a především antioxidantů (karotenoidy a flavonoidy) ochraňujících buňky před oxidačním stresem. Rakytník chrání tělo před virem a bakteriemi, zmírňuje stres, pomáhá při fyzické rekonvalescenci, a dokonce zlepšuje paměť. Jeho blahodárné účinky se projevují také při zevním užití v podobě oleje, kdy bojuje proti kožním onemocněním jako akné či bércové vředy a dalším nešvarům. Vnitřní konzumace v podobě čaje či šťávy silně podporuje imunitní systém a obrňuje tělo před virózou, chřipkou či angínou.

## Korejský ženšen

Účinky ženšenu pravého jsou známy již více než 5000 let. Zápisy z tohoto období dokumentují, že tradiční čínská medicína používala tento neobyčejný kořen jako zdroj vitality, síly, zdatnosti a dlouhého života. Již samotný název „ženšen“ znamená v čínštině „kořen života“, v českém překladu také známý jako všeho.

Nejdůležitějšími aktivními látkami v korejském ženšenu jsou ženšenové saponiny (ginsenosidy). Korejský ženšen má nejbohatší škálu saponinů. Její složení je naprosto unikátní a žádné jiné rostliny čeledi Panax se mu neblíží. Zatím bylo identifikováno třicet tři různých druhů saponinů, pojmenovaných jako ginsenosidy. Tyto ginsenosidy se dále dělí na dioly, trioly a oleanany podle jejich strukturních vlastností. Každý má jiné léčivé účinky. Nejvyšší zastoupení mezi dioly má Rb1 a mezi trioly Rg1. Pouze v červeném ženšenu je významně zastoupen i ginsenosid Rg3.

## Propolis



Pravidelné užívání propolisu může pomoci posílit obranyschopnost. Jeho schopnost podporovat tvorbu protilátek a aktivovat buňky imunitního systému jej tak činí hodnotným doplňkem pro zvýšení odolnosti organismu vůči infekcím a chorobám.

## POMOCNÍCI PROTI STRESU

Když už jsme u bylinek, pojďme se podívat na ty, které nám pomohou bojovat se stresem.

## Rozmarýn lékařský



Rozmarýn nebo také rozmarýna se v tradiční čínské medicíně používá již tisíce let jako účinná bylina na posílení mozku. Obsahuje totiž vzácné éterické oleje, které stimulují mozkovou činnost a také zvyšují bdělost mozku a samozřejmě ho posilují proti působení stresu. Zvláště významnou složkou rozmarýny je cineol, který při vědeckých pokusech zlepšoval schopnost krys orientovat se v labyrintu.

Kromě pozitivních účinků na mozek podporuje tato bylina trávení a chuť k jídlu, zvyšuje tvorbu a vylučování moči a pomáhá při nadýmání. Je také známým posilovačem imunitního systému a dokáže pozvednout náladu. Koupel z odvaru rozmarýny má osvěžující účinky a velice dobře čistí i póry.

## Levandule

Levandule je známá pro své uklidňující účinky. Aromaterapie s použitím levandulového oleje může pomoci snížit úzkost a zlepšit kvalitu spánku. Zkuste přidat několik kapek levandulového esenciálního oleje do difuzéru před spaním, připravit levandulový čaj pro večerní relaxaci nebo nakapat pár kapek levandulového oleje před spaním na polštář.



## Meduňka



Meduňka, často označovaná jako citronový balzám, je další bylina s uklidňujícími vlastnostmi. Studie naznačují, že může pomoci snížit úzkost a zlepšit kvalitu spánku. Meduňku můžete konzumovat ve formě čaje nebo jako doplněk stravy.

## Máta peprná

Máta peprná je známá svými osvěžujícími a uklidňujícími účinky. Pití mátového čaje může pomoci uklidnit nervový systém a zmírnit stres. Máta peprná je také účinná při bolestech hlavy spojených se stresem. A rada nakonec: Buďte šťastní, dělejte si drobné radosti a buďte vděční za to, co máte. Hned vám bude lépe.



n á

# SPECIALISTA NA CITLIVOU PLEŤ

Od 17. 6. do 30. 6. bude na e-shopu Dr.Max možné zakoupit Discovery Set Declaré.

Set je v hodnotě 1.500 Kč. V nabídce bude k prodeji za symbolických 200 Kč.

## DISCOVERY SET OBSAHUJE 4 TRAVEL SIZE:

**20 ml Anti-Pollution Cleansing Balm** = Pleť důkladně vyčistí do hloubky a zanechá ji zklidněnou, intenzivně hydratovanou a vyživenou. Po nanesení poloprůhledného balzámu na pokožku se textura změní na hladce tekoucí olej, který bez zanechání zbytků vyčistí každou formu make-upu.

**10 ml Anti-Irritation Serum** = Odstraňuje známky stresu, viditelně snižuje únavu, podráždění i vyrážku a vaše pleť po něm bude hebká a uvolněná. Zároveň z ní bude vyzářovat nádherná svěžest.

**15 ml Good Mood Cream** = Dodá pleti přesně to, co potřebuje, aby zářila i ve stresových momentech: narušuje řetězec negativních reakcí citlivé pleti, intenzivní hydrataci posiluje vlastní ochranný systém pleti a zajišťuje vaše celkové dobré rozpoložení díky svěží vůni.

**15 ml 5 Secrets Night Cream** = Zdravý spánek je důležitý pro pocit pohody a pro krásu pleti. 5 Secrets Night Cream kombinuje pět rostlinných výtažků (meduňka, levandule, heřmánek, šalvěj a třezalka) s aromatickým olejem z levandule a pomerančového květu. Uklidňuje a osvěží pleť a dodá jí intenzivní hydrataci.



DECLARÉ SWITZERLAND  
NA E-SHOPU LÉKÁREN DR. MAX.

## DECLARÉ SWITZERLAND – PÉČE PRO CITLIVOU PLEŤ

Koncem 70. let 20. století vytvořila značka Declaré Switzerland první řadu pečující kosmetiky pro citlivou pleť na světě s vizí, která žije dodnes: splnit požadavky na péči o krásu, snášenlivost a efektivitu a zároveň zahrnout přání a potřeby mužů i žen. Declaré Switzerland je celosvětově pokládána za lídra v péči o citlivou pleť. Sídlo značky se nachází v moderním distribučním, výukovém a logistickém centru na březích Bodamského jezera v Alpách.

Široká nabídka pečující kosmetiky dovede uspokojit všechny nejrůznější potřeby citlivé pleti. Přípravky obsahují prvotřídní neдрáždivé ingredience, parfémy bez alergenů, inovativní formulace a moderní technologické postupy výroby zajišťují optimální snášenlivost a viditelné výsledky.

Declaré Switzerland navíc dodržuje velmi přísné postupy kontroly kvality: všechny produkty jsou dermatologicky testovány speciálně pro citlivou pleť – to zákazníkům zaručuje maximální bezpečnost a zároveň skvělý pocit z vlastní pokožky.

[www.drmax.cz/declare](http://www.drmax.cz/declare)

DECLARÉ  
SWITZERLAND

INZERCE



...přírodní cestou ke zdraví

## Nastartujte Vaši IMUNITU!

Vyzkoušejte nejúčinnější produkty  
z pravého korejského ženšenu.



Extrakt GOLD



Kapsle F



Čaj ZEN

Pomůže i Vám:



Posiluje imunitu  
a chrání před viry



Odbourává stres a únavu



Zlepšuje paměť  
a mozkovou činnost



Reguluje krevní tlak a zlepšuje  
cirkulaci krve



Snižuje hladinu cukru  
a cholesterolu v krvi



Zvyšuje potenci  
a potlačuje nežádoucí  
příznaky menopauzy

SLEVA 10 %  
s kódem: STYL10

[www.korejsky-zensen.cz](http://www.korejsky-zensen.cz)



# JAK BÝT (NEJEN) V LÉTĚ KRÁSNÁ

LÉTO JE OBDOBÍ UVOLNĚNOSTI, RADOSTI, ODPOČINKU. ODKLÁDÁME SVRŠKY A SVÉ TĚLO VYSTAVUJEME SLUNÍČKU I OBDIVU OSTATNÍCH. CO UDĚLAT, ABYCHOM SE NEMUSELY STYDLIVĚ KRČIT ZAHALENÉ DO VRSTEV OŠACENÍ, ALE MOHLY SI SEBEVĚDOMĚ VYKRAČOVAT V PLAVKÁCH?



**T**radiční jarní obrázek – ženy hubnoucí do plavek. S blížícím se létem a vidinou dovolené u moře na nás stále více doléhá vědomí, že už konečně s tou svojí postavou musíme něco dělat. Zatímco zima všechno schovala, léto je v tomto ohledu nemilosrdné. Odhalí nejen nějaký ten špiček navíc, ale prozradí, jak jsme na tom obecně s péčí o sebe sama.

Můžeme to vzít směle od hlavy až k patě. V létě dostávají zabrat vlasy, pleť, zažívání, ale i naše nožky. Zatímco v zimě jste možná pedikúru neřešila, teď by to chtělo dokonalou péči.

## KŮŽE

Začněme asi tím nejdůležitějším. A to je zdravá pokožka. Koho by nelákalo fantastické opálení? Jen pozor, může být pořádně zrádné. Hnědá kůže je jedna věc, zdravá kůže je věc druhá. To však neznamená, že nemůžete mít obojí. Slunce je pro nás důležité, protože je skvělým zdrojem vitamínu D. Protože se nám ho během roku dostává velmi málo, právě léto je ideálním časem na jeho doplnění. Jen je nutná obezřetnost. Nic se nemá přehánět. Asi nemá smysl vám připomínat nebezpečí melanomu. A to není jediné (i když asi nejnebezpečnější) negativum. Přidejme k tomu rychlé stárnutí pokožky, vrásky či pigmentové skvrny...

Kůže si pamatuje každý náš přešlap, každé spálení se do ní zapisuje. Proto na sluníčko vycházejte vždy dostatečně chráněná.

## VĚDĚLA JSTE, ŽE...

... opalovací krémy byste měla používat, i když se nikdy nespálíte? Vybírejte prostředky, které mají SPF alespoň 15. Jedině tak budete pokožku chránit před škodlivým UV zářením. Krémy na opalování byste měla aplikovat cca třicet minut před pobytem na slunci. Pokud jste u moře (ale i ve městě nebo v přírodě), mažte se, i když je pod mrakem. UV záření proniká přes mraky a může nám zásadně ublížit. Rozhodně nestačí se namazat jen ráno, a to ani když máte voděodolný krém. Po každém koupání, případně každé dvě hodiny je třeba nános obnovovat. Proto byste měla mít ochranný prostředek stále po ruce. A to i ve městě.

- Chránit bychom měli všechny části těla, které vystavujeme slunci. A to i uši atd.
- Je jedno, zda dáte přednost oleji, mléku, krému, nebo spreji.
- Opálení podpoříte dobrou přípravou už doma. Udělejte si peeling a odstraňte odumřelé buňky.
- Neopalujte se na jeden zátah, ale dělejte si přestávky.
- Našla jste doma předloňský krém, který jste nevyužila a chcete ušetřit? Důkladně si přečtěte, jakou má expiraci. Pokud je prošlý, hned ho vyhoďte.
- Krémem nešetřete, ale nanášejte ho v silné vrstvě.

## VĚDĚLA JSTE, ŽE...

... na celé tělo potřebujeme cca šest čajových lžiček opalovacího krému?

*Kůže si pamatuje každý náš přešlap,  
každé spálení se do ní zapisuje.  
Proto na sluníčko vycházejte vždy dostatečně chráněná.*





**FURLA**

SINCE 1927 ITALY

AUTENTICA



*Až se po slunění či koupání vrátíte domů, osprchujte se a rozetřete na tělo prostředek po opalování. Opět je jedno, zda upřednostňujete mléko, olej, či pěnu.*

### NÁSLEDNÁ PÉČE

Zdravé opalování je jedna věc, následná péče je věc druhá. Ale neméně důležitá. Pokožka potřebuje zklidnit a dostatečně zregenerovat, aby opálení dlouho vydrželo. Až se po slunění či koupání vrátíte domů, osprchujte se a rozetřete na tělo prostředek po opalování. Opět je jedno, zda upřednostňujete mléko, olej, či pěnu.

### BUDE SE HODIT:

Než se vypravíte na sluníčko, měla byste znát svůj fototyp. Ten vám ukáže, jak dlouho můžete vystavovat kůži paprskům, aniž byste se spálila.

I – číslo jedna mají lidé se světlou kůží, světlými očima a blond nebo rzzavými vlasy. Pokožka je velmi citlivá a velmi rychle

reaguje. Prakticky hned jde dočervena. Pro ně je vhodný nejvyšší ochranný faktor 50+.

II – lidé s dvojkou také málokdy zhnědnou. Vyznačují se světlou pleť i vlasy a světlými očima. Než vyjdou na slunce, měli by se natřít krémem o SPF 30 až 40. A na slunci by neměli strávit více než dvacet minut.

III – trojka je asi nejčastější. Má ji většina společnosti. Pokožka se obvykle opálí, ale je schopna i „dokonalého“ spálení. Máte-li hnědé vlasy i oči a světlehnědou pleť, pak pravděpodobně patříte do této skupiny. Používejte krémy s SPF minimálně 20.

IV – kdo má čtyřku, ten má vyhráno. Prakticky nikdy se nespálí. To ale může být zrádné, proto i vy pamatujte, že byste měli používat ochranné prostředky, u moře s SPF 15 až 20.

JUVENA  
OF SWITZERLAND



EXFOLIATING  
**Guarana**  
MOUSSE

Jemný BHA exfoliant  
s okamžitě viditelným  
účinkem je nezbytnou  
a vítanou součástí  
moderní očisty pleti.  
Každý den!

JUVENA, SPECIALISTA V PROTISTÁRNOUCÍ PÉČI O PLEŤ.

Dostupné v síti FAnn parfumerií.



## LÍČENÍ

Jak se v létě líčit, aby makeup vydržel a my jsme za chvíli nevypadaly jako abstraktní obrázek? Některé ženy na líčení v tomto období právě proto rezignují. To ale není nutné. Jen je potřeba správně vybírat.

V létě bychom měly upřednostňovat lehkou texturu, jemnou krémovou konzistenci a hlavně dobrou kvalitu. Určitě by ve vaší kosmetické taštičce neměla chybět voděodolná řasenka a voděodolná rtěnka. Vůbec nejlepší je lesk na rty. I makeup seženete ve voděodolné variantě. Zvažte ale třeba BB krém, který je lehký a pleť krásně sjednotí. Na trhu jsou makeupy s ochranným faktorem, čímž „zabijete“ dvě mouchy jednou ranou. V létě se zaměřte spíše na jemné oční stíny.

## VĚDĚLA JSTE, ŽE...

... naší pleti nesevčí ani klimatizace? Zvláště pokud ji několikrát denně vystavujeme teplotním šokům. Nehledě na to, že nám hrozí nachlazení či angíny.

## VLASY

Vlasy vyšisované od sluníčka, přesušené od soli, lámané, roztřepené, krepaté... Že tak vypadá i vaše křtice, když se vrátíte z dovolené? Léto je pro vlasy zatěžkávací zkouškou. Působí na ně ostré slunce, sůl, chlor, písek, ale vítr či klimatizace.

To má za následek výše zmíněné problémy. Jak jim předejít?

## PREVENCE

Nejllepší je vlasy na léto připravit předem. Je to mnohem lepší varianta než následně řešit, co na nich napáchalo. Než se vrhnete do letních radovánek, objednejte se ke kadeřnici, nechte si zastříhnout koncečky, provzdušnit střih a požádejte o hloubkovou regenerační péči.

## VĚDĚLA JSTE, ŽE...

... vlasy začínají růst plodu už ve 20. týdnu těhotenství?

Kupte si kvalitní vlasovou kosmetiku a i doma použijte regenerační šampón a kondicionér, nejlépe ze stejné řady od stejné značky. Poohlédněte se po produktech určených pro letní péči. Ty jsou opatřeny UV ochranou, vyživujícími složkami na olejové bázi...

Nepřehánějte to s mytím. Není ideální denně „mydlit“ vlasy šampónem. Zbytečně se vlasy vysušují, přicházejí o přirozený maz, čímž ale trochu překvapivě podporujete jeho produkci. Vlasy jsou vysušené, lámavé, krepatéji.

Kromě přípravků na ochranu vlasů je dobré chránit je ještě kloboučkem, kšiltovkou nějakou jinou vhodnou



MÁŠ MOŽNOST VOLBY

**KRÁSNÁ** UŽ JSI

Čištění pleti je základ, ať už pokračuješ s make-upem, nebo vyrazíš ven „jen tak“. Bel Cosmetic odličovací tampony s mikrovlákny vyčistí pleť opravdu do hloubky.



ČISTÁ PLEŤ. ZDRAVÁ PLEŤ. KRÁSNÁ PLEŤ.

pokryvkou hlavy. Před koupáním v moři nebo v chlorovaném bazénu si aplikujte ochranný sprej. Po koupání je vymyjte v čisté vodě a naneste masku nebo kondicionér.

### VĚDĚLA JSTE, ŽE...

... v létě není ideální barvení vlasů? Sluneční paprsky totiž mohou barvu docela významně ovlivnit. Pokud to vydržíte, nechte tuto „operaci“ až na podzimní čas.

Že není fénování nebo žehlička na vlasy zrovna ideální, to je známý fakt po celý rok. V létě to platí dvojnásob. Na mytí nepoužívejte horkou vodu, raději jen vlažnou. Ideálně nechte vlasy přirozeně proschnout. Jestliže si ale kulmu nebo žehličku nedokážete odepřít, vždy před jejich použitím naneste speciální ochranu.

### VĚDĚLA JSTE, ŽE...

... vlasy obsahují deset procent vody? Ta je důležitá pro jejich zdravý vzhled. Nejvíce vody najdeme v kořincích, nejméně pak v konečcích.

Minimálně jednou týdně si aplikujte hydratační masku. Dávku výživy doplníte také vlasovým olejem, který je velmi příjemný a udělá dobře i vaší pokožce.

### VÝŽIVA

I výživa má s letní krásou co do činění. Na dovolené je kolikrát nad lidské síly odolat všem těm lahůdkám,

přeplněným švédským stolům, zmrzlině, chladivým drinkům, grilovačkám, ale také stánkům u přírodních koupališť, odkud nás vábí vůně bramboráků, hot dogů, langošů a dalších pochutin. A pak ty následky. Těžko od žaludku, nafouklé břicho, v horším případě průjem, zácpa, pálení žáhy apod.

Ono nafouklé břicho zrovna hezky nevypadá. Když se necítíme ve své kůži, hned je to znát i na našem sebevědomí. To je (kromě zdravotního hlediska) další důvod, proč se raději zaměřit na zdravou a pestrou stravu. I ta může být chutná.

Než se tedy vypravíte k vodě, raději se připravte předem. Když si doma dáte kvalitní základ, lépe pak odoláte těm nezdravým nástrahám. Připravte si i s sebou lehkou svačinku. U vody rychle vyhládne.

### CO ZABALIT NA PLÁŽ

- Nic, co rychle podlehne skáze a co se roztéká.
- Mějte po ruce ovoce a zeleninu (vhodná je okurka, rajče, paprika, kedlubna, skvělá jsou letní jablka, hrušky, meruňky).
- Celozrnné pečivo, žitný chléb.
- Vhodný je plátkový sýr, který vydrží vcelku.
- Chcete-li mlsat, kupte si přírodní ovocné tyčinky, vyrobené pouze ze sušeného ovoce. Jsou zdravé, přirozeně sladké, chutné a sytí.



DOCTOR  
BABOR

EXPERT SKINCARE. MADE IN GERMANY.

# CHRAŤE SVOU PLEŤ PŘED STRESEM

STRESS DEFENSE MUSHROOM CREAM

92%

POTVRZUJE: PLEŤ JE  
VIDITELNĚ OŽIVENA\*





Text: Zuzana Holmanová, foto: Shutterstock.com

# JAK BÝT V LÉTĚ JEŠTĚ KRÁSNĚJŠÍ – ESTETICKÁ MEDICÍNA

KAŽDÁ Z NÁS TOUŽÍ VYPADAT V PLAVKÁCH A LETNÍCH OUTFITECH JAKO BOHYNĚ. A PRÁVĚ NA SKLONKU JARA, ALE I BĚHEM LÉTA, JE IDEÁLNÍ ČAS NA NÁVŠTĚVU ESTETICKÉHO CENTRA. AŤ UŽ CHCETE ZLEPŠIT VZHLED STRÍÍ, VIDITELNĚ OMLADIT PLEŤ, NEBO DÁT SBOHEM NADMĚRNÉMU POCENÍ.

## ESTETICKÉ PROCEDURY V LÉTĚ

Ne všechny estetické zákroky je vhodné podstupovat v létě. Zejména takové, které jsou spojené s poškozením horní vrstvy pokožky. Spoustě zákroků ale letní počasí nevedí, takže je spíše na zvážení samotného klienta, jak bude v parných dnech pooperační období snášet. Například zvětšení prsou či liposukce přináší značná omezení – nošení kompresivního prádla nebo zákaz koupání –, a pokud navíc máte tendenci k silnějšímu pocení, pak pro vás rekonvalescence nemusí být zrovna příjemná. Na druhou stranu, spoustě lidí vyhovuje, že si přes léto mohou vzít dovolenou, takže operaci i rekonvalescenci zvládnou zcela diskrétně.

## HOJENÍ V PARNÉM POČASÍ

Může horké letní počasí nějak ovlivnit hojení ran? Pakliže poctivě dodržíte pravidla pooperační péče, která vám lékař nastaví, není se čeho bát. Vážnější komplikace, za nimiž by stálo výhradně parné počasí, prakticky neexistují. Avšak při extrémních vedrech vás mohou potrápít otoky nebo podráždění způsobené vyšším pocením. Kromě již zmíněného nošení kompresivního prádla či zákazu koupání je dále potřeba se vyhnout zvýšené fyzické námaze, stejně jako přímému slunečnímu záření.

## REGENERACI PODPOŘÍ I JÍDELNÍČEK

Když se organismus zotavuje z estetického zákroku, je velmi vhodné zaměřit se na pestrou, vyváženou stravu plnou vitaminů a minerálních látek, která tělu dodá energii. Na talíři by neměly chybět ryby, drůbeží maso či tofu, čerstvá zelenina a ovoce nebo ořechy. Nepodceňujte pak ani pitný režim a přijímejte dostatek tekutin v podobě pramenité vody bez bublinek nebo vychlazených bylinkových čajů.

## ŘIĎTE SE SVÝMI LIMITY

Jste dva týdny po zákroku, ale pořád se cítíte unaveně? Zbytečně se nepřemáhejte, poslouchejte své tělo a i nadále

dopřávejte svému tělu dostatek odpočinku. Není potřeba hned naběhnout do fitka a zvedat těžké váhy. Pohybové aktivity do svého denního rozvrhu naopak zařazujte s rozmyslem a pomalu. Začněte kratšími procházkami po rovném terénu a intenzitu postupně navyšujte na svou běžnou úroveň.

## ZAJÍMAVÉ AKCE ČI SLEVY

Řada klinik estetické a plastické chirurgie nabízí přes léto, tj. mimo hlavní sezónu, různé zajímavé akce nebo slevy. Můžete si tak za výhodnou cenu nechat vyplnit vrásky, zvětšit rty nebo upravit povislá horní víčka. U těchto procedur se navíc díky poměrně nenáročné rekonvalescenci můžete již za krátkou dobu vrátit ke svému běžnému režimu.

## LETNÍ ESTETICKÉ ZÁKROKY

Během léta je vhodné podstupovat zejména zákroky, které nevyžadují přísný pooperační režim. Tedy neinvazivní estetické úpravy, jako je vyplnění vrásek, zvětšení rtů, řešení hyperhidrózy nebo odstranění chloupků pomocí laseru.

## VÝPLNĚ KYSELINOU HYALURONOVOU

Injekční aplikace kyseliny hyaluronové neboli biorevitalizace přináší oproti klasické mezoterapii viditelnější efekt. Kyselina hyaluronová se při této proceduře používá v gelové podobě, která ve tkáních vydrží déle, takže ošetření stačí znovu absolvovat za cca 3 týdny. Pleť zůstane krásně hydratovaná, a tedy i na pohled svěží, dojde k lehkému vyhlazení vrásek či zpružnění pleti a sníží se riziko vzniku hyperpigmentace.

## APLIKACE BOTULOTOXINU

Vrásky na čele, mezi obočím nebo v okolí rtů se mohou přes letní měsíce prohlubovat. Ještě před příchodem parných dnů je však jednoduše a efektivně vyřeší injekce s botulotoxinem. Jejich aplikací dojde k „vypnutí“ obličejových svalů, takže se pleť celkově vyhladí a vrásky se viditelně zredukuje. Výsledný



## NEJVYŠŠÍ MEZINÁRODNÍ POCTY PRO NAŠE PRODUKTY

Nezávislá mezinárodní porota GBWA, jejíž cílem je identifikovat nejprogressivnější světové značky a výrobky ve světě kosmetiky, osobní hygieny, doplňků výživy a Wellness, udělila: **Hlavní ceny GBWA našim produktům**



## MOŽNÉ POUŽITÍ PRODUKTŮ



- pohybový aparát
- zubní hygiena
- zažívací trakt a vnitřní orgány
- srdce a kardiovaskulární systém
- lymfatický systém
- mozek a nervový systém
- kosmetika a dermatologie
- celkový detox a vyvedení těžkých kovů
- udržení zdraví a duševní pohody



Slevy 10–20% pro registrované v našem e-shopu LAVYcosmetics.com.  
Produkty u Vás doma, do druhého dne.  
Jsme přímý dovozce do ČR, SK, DE a AT.



efekt je evidentní prakticky ihned a přetrvává okolo 3–6 měsíců, poté je nutné ošetření podstoupit znovu.

## OZÓNEM PROTI STRIÍM A CELULITIDĚ

Ozónová terapie je velmi účinnou metodou, jak bojovat se striemi, celulitidou či lokálními tukovými polštářky. Kombinuje ozon s kyslíkem a tuto směs pak vstříkují do problematických partií těla. Ničí membrány tukových buněk, podporuje vylučování tuku z těla a zlepšuje místní krevní oběh i metabolismus. K dosažení co nejlepších účinků je vhodné absolvovat celkem 10–15 sezení v 14denních intervalech.

## LASEROVÉ ODSTRANĚNÍ CHLOUPKŮ

Před začátkem léta je laserová epilace jedním z nejžádanějších ošetření. Díky moderním přístrojům je tato metoda v současné době již bezbolestná a vhodná na všechny druhy chloupků i fototypy pleti. Laser vysílá paprsek, který projde svrchními vrstvami kůže a pomocí tepla zničí cibulku chloupku. Aby však bylo ošetření úspěšné, musí být chloupky v růstové fázi, tj. je potřeba, abyste je po dobu 5–8 týdnů před návštěvou salonu nevytrhávali (stříhání a holení je povoleno). Pro kýžený efekt počítejte se 4 až 5 procedurami.

## ŘEŠENÍ HYPERHIDRÓZY

Zvýšené, či dokonce nadměrné pocení trápí mnoho lidí nejen v létě, ale i po zbytek roku. Pokud jsou i na vás všechny deodoranty a antiperspiranty krátké, zavítejte do centra estetické medicíny. Provedou vám zde injekční aplikaci botulotoxinu, který cílí na nervová zakončení regulující činnost potních žláz. Ať už se potýkáte s přílišným pocením v podpaží, na dlaních, či ploskách chodidel, efekt přetrvá až po dobu 10 měsíců a poté ho můžete kdykoliv během roku opakovat.

## PLASTICKÉ OPERACE BĚHEM LÉTA

Zvažujete plastickou operaci? Obecně se doporučuje ji nechat raději na podzim. To však neznamená, že se na kliniku

estetické medicíny nemůžete přeci jen vydat a své úmysly tu s odborníky zkonzultovat. Lékaři vás pečlivě prohlédnou, popíší vám, jak vámi zvolený zákrok probíhá, a rovnou s vámi mohou naplánovat pozdější termín. A pokud to přeci jen nemůžete do podzimu vydržet, můžete po domluvě s odborníky podstoupit třeba facelifting nebo plastiku očních víček.

## PLASTIKA OČNÍCH VÍČEK

Tato operace je poměrně snadná a minimálně invazivní, díky čemuž po ní nezůstávají v obličej rozsáhlé modřiny nebo otoky. K tomu, abyste se po zákroku dala do kupy, vám bude stačit pouze týden dovolené. Po uplynutí této doby sice bude ještě patrné, že operaci máte za sebou, ale ve většině případů nejde o nic výrazného. Tím pádem stačí vzít do ruky dobrý make-up a nikdo nic nepozná. Jizvičky po nějakém čase budou vůbec vidět, protože jsou skryté v ohybu horního víčka.

## LIFTING OBLIČEJE

U faceliftu je potřeba se smířit s tím, že po něm zůstávají viditelné modřiny, otoky, a dokonce i jizvy. Pokud si však můžete vzít dva až tři týdny dovolenou a po tuto dobu zůstat doma kvůli rekonvalescenci, pak je pro vás tento zákrok vhodný i v létě. Nechcete-li, aby si stop po zákroku někdo všimnul, pak setrvejte doma až do úplného zhojení. Modřiny se sice dají zakrýt make-upem, ale jeho použití je dovoleno až nějakou dobu po operaci.

## PLASTICKÁ OPERACE BŘICHA

Tzv. abdominoplastika, díky níž si splníte sen o plochem břichu, je jedním z nejdelších plastických zákroků a bude po vás vyžadovat až měsíční rekonvalescenci. Lékař upraví rozestup břišních svalů a odstraní přebytek kůže, tukové tkáně a případně i starých jizev. Tento zákrok je vhodný jak pro ženy, tak pro muže a jeho podstoupení není překážkou dalšího těhotenství. Obecně se ale doporučuje ženám, které neplánují další děti, protože nejen období radostného očekávání, ale i porod mohou výsledný efekt zmařit.



# Ideálem estetické medicíny je přirozenost

BODY CONTOURING PATŘÍ K NEJVYHLEDÁVANĚJŠÍM ESTETICKÝM ZÁKROKŮM U NÁS I VE SVĚTĚ. CO TENTO VÝRAZ ZNAMENÁ, JAKÉ JSOU AKTUÁLNÍ TRENDY A KDY MÁ SMYSL PACIENTOVI JEHO ROZHODNUTÍ VYMLUVIT HOVOŘÍ MUDR. MAREK KUBÍK, PLASTICKÝ CHIRURG KLINIKY ESTHÉ A SPECIALISTA NA BODY CONTOURING.



## Stává se, že pacienta odmítnete, protože má nereálné nebo přímo zdraví škodlivé požadavky?

Každý chirurg má osobní hranice, které nepřekročí, já samozřejmě také. Respektuji osobní preference všech pacientů, což však neznamená, že tiše odkývám každé přání. Když žena stojí o vysloveně přeplněné rty, nemohu jí vyhovět, takové věci v Esthé neděláme. Ideálem plastické chirurgie je pro mne přirozenost. Stejně tak nechci nikomu vkládat do prsou implantáty o objemu 800 nebo 900 mililitrů, kde už nejde jen o nepřirozený vzhled, ale také o zdravotní rizika. K těm nejčastějším patří krvácení, infekční komplikace či komplikované hojení ale i jiné, pramenící právě z výběru extrémnějších proměn.

## Máte práci, kterou vám řada lidí závidí. Plastická chirurgie je však někdy i terčem kritiky v rámci tzv. boje proti kultu krásy. Jaký je váš názor?

Občas mě zamrzí, že část veřejnosti - ale někdy i zdravotníci - nahlíží na plastickou chirurgii s určitým despektem, berou ji jako obor, kde se nic zásadního pro zdraví neřeší, jen zde lidé utrácejí spoustu peněz za zvětšování prsou nebo rtů. Takový pohled opomíjí spoustu zásadních zákroků, jako řešení popálenin, úrazů zejména ruky, řešení nádorů kůže, svalů, kostí, defektů celkově a jejich rekonstrukce. Ale i ryze estetická chirurgie má pro mnoho pacientů zásadní význam, pomáhá zvýšit jejich sebevědomí a řeší problémy vyplývající z dlouhodobé nespokojenosti lidí se svým tělem. Psychické zdraví z určitého pohledu může být stejně důležité jako fyzické, je to ale komplexní problematika, která zahrnuje subjektivní pohled každého z nás.

## Co si máme představit pod termínem body contouring?

Je to vžitě označení pro formování těla, tedy úpravu proporcí a tvaru postavy. Obnáší odstranění nadbytku kožní tkáně nebo tuku z podkoží, nejčastěji břicha, boků a stehen. Lidé si tyto výkony někdy mylně spojují s terapií obezity, ale právě u obézních by se provádět neměly, protože primárně neslouží jako „hubnoucí nástroj“. Pokud za sebou máte výrazné snížení váhy, které zanechalo viditelné stopy na vašem těle, nebo se přes poctivé cvičení nedokážete zbavit tuku v některých partiích, pak vám body contouring může pomoci tyto problémy vyřešit. Zejména ženy často přicházejí kvůli převisu břicha a úpravě břišní stěny, případně s rozestupem břišních svalů po těhotenství nebo drastické dietě.

## Jaký je v současnosti nejvýraznější nový trend v oblasti body contouringu?

Významně roste zájem o takzvanou high definition liposukci, což je jedna z mých hlavních specializací. Znamená to, že prostřednictvím liposukce a přenosu vlastního tuku dokážeme nejen změnit celkovou konturu postavy, ale zároveň i napomoci vyrýsování svalů. Největší poptávka je o břišní a prsní svaly, a to ze strany žen i mužů. Ideální adept na tento zákrok je člověk, jenž nemá přílišnou nadváhu a stará se o své tělo. Platí tedy, že žádná chirurgie není náhradou za správnou životosprávu.

## Co vás přivedlo do Esthé a jaké jsou vaše dlouhodobé cíle?

Moje cesta vedla přes Fakultní nemocnici Bulovka. Tam jsem se setkal s dnešním šéfem kliniky Esthé Ondřejem Měšťákem, kterého už dnes mohu nazvat svým kamarádem. Porozuměli jsme si nejen po lidské stránce, ale zejména v pohledu na to, jak má vypadat estetická medicína. Nejde o vyrábění krásnějších těl, nejdůležitější je přinést lidem štěstí a spokojenost se sebou samotnými. A štěstí je ryze subjektivní fenomén, každý jej vnímá po svém.



# VYHRAJEME BOJ S ÚZKOSTÍ

NAVZDORY TOMU, ŽE JE PŘED NÁMI LÉTO, NA MNOHO LIDÍ DOPADÁ ÚZKOST. CESTOVÁNÍ A DOVOLENÁ PARADOXNĚ TOTIŽ MOHOU VYVOLAT STRACH Z NEZNÁMÉHO A OD TOHO UŽ JE JEN KRŮČEK K TOMU ZNÁMÉMU SVÍRAVÉMU POCITU NA HRUDI, PŘÍPADNĚ K POCENÍ A BUŠENÍ SRDCE. PŘICHÁZÍ NA ŘADU NEKLIDNÝ SPÁNEK A RÁNA VE ZNAMENÍ STAŽENÉHO ŽALUDKU, CO ZASE DEN PŘINESE...



**P**okud špatně spíte, trpíte úzkostmi a ustavičným strachem, že se stane něco špatného, ale nechcete skončit „na léčích“, mějte se na pozoru. Na anxiolytikách (léčích proti úzkosti na předpis) se člověk snadno stane závislým. Jsou určeny k akutní úlevě od úzkosti a napětí, rozhodně by se tak měly užívat jen krátkou dobu, neboť jsou potenciálně návykové. Závislost na nich vzniká poměrně rychle. Nicméně existují i jiné možnosti léčby úzkostných stavů, např. pomocí fyto medicíny, tedy přírodních léků.

## KDY SE Z ÚZKOSTI STÁVÁ NEMOC?

Úzkost a strach jsou běžné emoce, které mají za normálních okolností ochranný význam. „Úzkost začneme považovat za chorobnou, pokud trvá příliš dlouho, její příznaky jsou hodně intenzivní, objevuje se často a v situacích, kdy člověku nehrozí reálné nebezpečí. Příznaky úzkosti bývají tělesného (např. třes, pocení, sucho v ústech, obtíže s dýcháním, rudnutí, bušení srdce, pocity mrazení, bolesti žaludku, únava, nevolnost, závratě) i psychického rázu (např. nesoustředěnost, nespavost, snížení libida),“ vysvětluje MUDr. Lenka Trdlová z Psychiatrické nemocnice v Bohnicích. Lidé trpící chorobnou úzkostí ji často zaměňují za nějaké tělesné onemocnění a často si pro nerozpoznaný úzkostný stav volají rychlou záchrannou službu. Ta je odveze do nemocnice, kde je dotyčný podrobně tělesně vyšetřen. Podle doktorky Trdlové může být závěrem v lékařské zprávě např. stav po panické atace či neurocirkulační astenie, což je forma panické ataky projevující se obtížemi v oblasti srdce a krevního oběhu. Velmi častým důvodem pro výše uvedené konání je bolest na hrudi, která může být laikem zaměněna za srdeční infarkt, a na to navazující strach ze smrti.

## CO PATŘÍ MEZI ÚZKOSTNÉ PORUCHY?

Mezi úzkostné poruchy řadíme např. fobie (strach z veřejných prostranství, z cestování veřejnými prostředky, strach být středem pozornosti, ze zubního ošetření, z přítomnosti krve, uzavřených prostor, pavouků, atd.), panickou poruchu, generalizovanou úzkostnou poruchu a obsedantně-kompulzivní poruchu.

Generalizovaná úzkostná porucha (zkratka GAD) je charakterizována stálou „volně plynoucí úzkostí“. Člověk, který onemocněl GAD, se neustále zaobírá „katastrofickými scénáři“, např. že se někomu z rodiny něco stane, že on či příbuzní onemocněli vážnou chorobou, že v práci něco nestihl nebo udělal špatně. Pokud tímto onemocněním trpíte, do značné míry ztěžuje vaše fungování a výkonnost.

## MÁTE DEPKU?

„Deprese je chorobný stav charakterizovaný patologicky pokleslou

náladou po většinu dne, nezájmem o aktivity, které člověk rád provozuje, či nadměrnou unavitelností. Příznaky musí trvat alespoň 14 dní. Lidé s depresí se mohou vinit za věci, které neudělali, mohou si přestat věřit v situacích, které dříve zvládali, také se objevují potíže se spánkem, mění se chuť k jídlu, zhoršuje se soustředění. Tito lidé mohou mít pocit, že mají poruchy paměti (tzv. pseudodemence). Bývají přítomny myšlenky na sebevraždu,“ popisuje toto často zmiňované duševní onemocnění psychiatrická Lenka Trdlová.

Může se ovšem stát, že onemocníte jak depresí, tak i některou z úzkostných poruch najednou.

## LÉČBA JE DOSTUPNÁ A ÚSPĚŠNÁ

Důležité je příznaky těchto onemocnění co nejdříve rozpoznat a co nejdříve je začít léčit. Úzkosti i deprese mohou doprovázet řadu tělesných onemocnění, jak akutních, tak chronických. I proto by psychiatrickému vyšetření měla podle doktorky Trdlové předcházet (nebo být během léčby u psychiatra doplněna) vyšetření tělesného stavu. Při rozhodování o nasazení psychofarmak je totiž dobré znát přidružená tělesná onemocnění i trvale užívané léky.

Deprese a úzkosti se léčí psychoterapií a psychofarmaky. Lékem první volby jsou antidepresiva. U úzkostných poruch lze u akutního zhoršení přechodně užít i benzodiazepiny (např. diazepam, alprazolam, aj.). Benzodiazepiny patří mezi anxiolytika neboli „léky rozmělnující úzkost“.

Nebezpečí, které hrozí při jejich dlouhodobém užívání, je riziko vzniku závislosti, u starší populace navíc hrozí při jejich užívání pády. K léčbě GAD u dospělých je také schválen lék s účinnou látkou pregabalin, kterým lze léčit i epilepsii a neuropatickou bolest.

K léčbě přechodných úzkostných nálad, které netrvají déle než 6 měsíců, jsou v dnešní době s oblibou užívána i fytofarmaka.

Léčba vede ke zlepšení kvality života nemocných a zamezuje zhoršování onemocnění. Proto se nebojte vyhledat pomoc. Čím dříve, tím lépe. „Častým rizikem těchto neléčených onemocnění je vznik závislosti na alkoholu – jakási „samoléčba“. Alkohol „rozpuští“ úzkost a přechodně může zlepšit náladu. Platí však, že alkohol je jeden z nejsilnějších depresogenů, takže v konečné fázi průběhu deprese zhoršuje a úzkost prohlubuje,“ doplňuje psychiatrická MUDr. Lenka Trdlová.



# Trápí vás kolotoč myšlenek?

Je toho na Vás moc?



1 tobolka  
denně



Lavekan® je léčivý přípravek s obsahem levandulové silice k léčbě přechodných úzkostných nálad. K vnitřnímu užití. Čtěte pečlivě příbalovou informaci.



# ZDRAVÉ OPALOVÁNÍ

HOVOŘÍ SE O NĚM ZE VŠECH STRAN. MÁME DOJEM, ŽE O NĚM VÍME VŠECHNO. PŘESTO PŘI OPALOVÁNÍ ČASTO CHYBUJEME. ČÁSTEČNĚ Z VLASTNÍ POHODLNOSTI, ČÁSTEČNĚ KVŮLI MÝTŮM, KTERÉ HO STÁLE PROVÁZEJÍ.



Opálená pleť působí svěže, zdravě a mladě. Je sexy a i nějaké to kilo navíc pod hnědou clonou vypadá lépe. Ovšem má to mnohá ALE. Je nutné držet se zdravého rozumu, používat vhodné přípravky a nepřehánět to. Jinak si můžeme ošklivě ublížit. Nejenže místo sexy těla budeme působit jako růžové prasátko a místo svěží pokožky se nám vytvoří vrásky, ale hlavně můžeme mít co do činění se zhoubným melanomem.

## KRÁSA, NEBO ZDRAVÍ?

Od začátku 20. století se opálené tělo drží na špici symbolu krásy a zdraví. Dnes už však víme, že abychom přinesli svému organismu to dobré, co nám sluneční paprsky nabízejí, musíme dodržovat pravidla.

## BEZ SLUNCE TO NEJDE

Slunce je život, dává nám energii, dobrou náladu a tolik potřebný vitamín D. Bohužel s sebou nese i obávané ultrafialové záření, které přináší vážná rizika. Proto je nutné vybalancovat správnou míru, abychom z paprsků vytěžili jen to prospěšné. Opalování patří k létu a máme ho spojené s pohodovou dovolenou, uvolněním, volnem a radostí.

## VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... pokožka si pamatuje každé opálení a spálení? Jakýkoliv přešlap v ní zůstane zapsaný. Pamatujte na to, že vám nic neodpustí...

Úpal, úžeh, spálení? Nic příjemného, ale daleko horší, co nám slunce může přinést, jsou kožní nádory. Do pokožky se propíše každé opalování bez ochranných prostředků, ale i dlouhá doba strávená na přímém slunci. Mnozí z nás se přitom paprskům vystavují i nevědomky, aniž by se „opalovali“. Neuvědomují si, že i když se cíleně

neopalujeme, pokožka to neví. Ta přijímá UV záření neustále. Proto důsledně mažte každé místo, které není před sluncem chráněné.

## VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... nejhorší, co pro pokožku můžeme udělat, je krátké a intenzivní opalování? Raději proto pokožku pomalu zvykejte a vždy se chraňte přípravkem dle vašeho fototypu.

## JAKÝ JSTE FOTOTYP?

Fototyp je schéma, které zahrnuje odstín pokožky, barvu očí i vlasů. Na jeho základě lze předpokládat, jak bude kůže reagovat na sluneční paprsky. Většinou lidé se světlou pletí, očima a vlasy mají nižší fototyp než lidé s tmavou pletí, vlasy i očima. Proto jsou méně odolní vůči slunečnímu záření.

## FOTOTYP I

Lidé s jedničkou se vyznačují velmi citlivou pokožkou, světlýma očima a zrzavými vlasy. Pleť je bledá, objevují se na ní pihy. Tito lidé se téměř nikdy neopálí. Naopak se velmi rychle spálí. Zvláště opatrní buďte na citlivá místa, jako jsou víčka, dekolť, nos či uši. Na slunci byste neměli strávit více než pět či maximálně deset minut.

## FOTOTYP II

Také dvojka je velmi citlivá a rychle zrudne. Přesto tu a tam může zhnědnout. Sem patří lidé se světlou pletí, blond vlasy a očima modré, zelené či šedé barvy. Na přímém slunci můžete strávit maximálně deset až dvacet minut.

## FOTOTYP III

Trojka je nejčastější a má ji většina populace. Jsou to lidé s normální

*Pokožka si pamatuje každé opálení a spálení. Jakýkoliv přešlap v ní zůstane zapsaný. Pamatujte na to!*



EAU THERMALE  
**Avène**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

**ULTRA FLUID**  
**NOVINKA**

**ULTRA LEHKÁ  
SLUNEČNÍ OCHRANA  
NA OBLIČEJ**

PATENTOVANÝ FILTR TriAsorB™

UVB

UVA

MODRÉ SVĚTLO HEV

**1 VSTŘEBÁ SE  
JIŽ ZA  
SEKUNDU**



Chrání před UVB, UVA  
a modrým světlem

Chrání před  
fotostárnutím

Bez parfemace, alkoholu,  
silikonů a oktokrylenu

 K dostání v lékárně.

[www.avenecz](http://www.avenecz)

pletí, která má schopnost dobře zhnědnout, ale při větším slunečním zásahu zrudne. Tito lidé mají obvykle špinavé blond či kaštanové vlasy a hnědé či šedé oči. Slunit se mohou dvacet minut až půl hodiny.

## FOTOTYP IV

Čtyřka je odolná a prakticky vždy jde dohněda. Pokožka je hnědá, vlasy tmavě hnědé až černé. Přesto byste na slunci neměli být více než tři čtvrtě hodiny. A i vy byste se měli mazat přípravkem s SPF. Slunce je totiž zrádné a i když opaluje dohněda, škodlivé záření do kůže proniká.

## VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... melanom mnohdy vzniká z mateřského znaménka? Často bývá tmavý, mění barvu i tvar a rychle roste. Jedná se o jeden z nejzhoubnějších nádorů a je důležité odhalit ho včas.

## VITAMÍN D

Společně s opalováním se hovoří o příjmu vitamínu D. Ten je pro naše tělo důležitý a nejpřirozeněji ho získáváme právě ze slunečních paprsků. To však neznamená, že musíme ležet na slunci celé dny. Stačí i pouhých pár minut, abychom si zajistili potřebnou dávku.

Vitamín D je důležitý pro naše kosti i zuby. Kromě slunění ho můžeme získat z potravy. Vhodné jsou například ryby, obilniny či některé druhy zeleniny. Pokud ho máte málo, lze ho dodat doplňky stravy.

## VŽDY S OCHRANOU

Slunci se sice můžeme v rozumné míře vystavovat, ale vždy bychom se měli chránit. Zajímat by nás tedy měl ochranný faktor. Na opalovacích přípravcích se setkáte s označením SPF a konkrétním údajem. SPF neboli Sun Protection Factor v překladu znamená sluneční ochranný faktor. Podle něj si spočítáme, jak dlouho po použití daného přípravku se můžeme slunit, aniž by naše pokožka zčervenala. Vše se odvíjí od vašeho fototypu, tedy vlastní schopnosti kůže chránit vás před spálením. Pokud jste fototyp č. 3, tedy můžete bez chránění pobýt na slunci dvacet minut, aniž byste se spálili, při aplikaci krému s SPF 20 se tento čas dvacetkrát prodlouží.

Ovšem pozor!!! Tato matematika neplatí vždy. Od cca SPF 30 už se jedná o pouhé jednotky procent. A tak nečekejte, že když se namažete stovkou, budete moci pobývat na slunci stokrát déle.

## VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... první zmínky o opalovacích přípravcích či spíše přípravcích zabraňujících opálení najdeme už ve starověkém Egyptě? Důvod je prostý. Tehdy bylo trendem držet si bílou pleť. Používali k tomu mimo jiné například výtažky z otrub.

## KDO JE RIZIKOVÝ...

Jsou však rizikové skupiny, které by měly být extrémně opatrné. Sem patří onkologičtí pacienti, kojenci, malé děti, těhotné ženy, kardiaci, alergici i senioři.

Dětská pokožka je velmi citlivá, tenká, ještě jí chybí vybudovaná imunita, a tak rychle reaguje na vnější prostředí. Do půl roku života by miminka neměla být slunci vystavována vůbec. Batolata by měla být vždy pod slunečníkem, ve stínu a chráněna lehkým oblečením a kloboučkem. Školkové děti by neměly chodit na slunce přes poledne – v době mezi 11. a 15. hodinou si dělejte pauzu (to je však rozumné doporučení i pro

dospělé jedince). Mažte je přípravky s SPF 50+. Tento faktor neuškodí ani starším dětem. U nich dohlédněte, aby byly vždy chráněny SPF minimálně 30.

## VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... i jediné spálení v kojeneckém věku může celoživotně narušit obranyschopnost pokožky?

## KDY NA SLUNCE NE!

Kromě výše zmíněných skupin by se neměli slunit lidé, kteří užívají některé léky. Při jejich užívání je kůže citlivější na UV záření. Hrozí pak zarudnutí, alergická reakce, otoky, pupínky... Slunění si odepřete při užívání antibiotik, ale také léků na srdce či antidepresiv. Pozor dále na léky snižující cholesterol, odvodňující léky nebo pokud si koupíte léky na bolest, ale i gely ulevující od zánětů. Vždy se tedy nejdříve poraďte se svým lékařem.

## KDO MAŽE, TEN JEDE

Umíte se správně namazat? I když to může vzbuzovat úsměv na tváři, správné mazání je docela věda. Jedině dobře aplikovaný přípravek vás spolehlivě ochrání. Kde děláme chyby?

## MAŽEME MÁLO

Ano, opalovací krémy, oleje, pěny, mléka jsou drahá, a tak si je raději šetříme.

## VŠECHNO DO JEDNOHO

Na obličejí máme citlivou pleť, která potřebuje citlivý přístup a silnější ochranu. Proto je vhodné na citlivé partie používat samostatný přípravek.

## POUŽÍVÁME PROŠLÉ

Máte tendenci šklblit si přípravky z minulého, či snad dokonce předminulého roku? Nedělejte to. Nejenže vás neochrání, ale mohou způsobit nepříjemnosti či alergické reakce.

## NATŘEME SE AŽ NA KOUPALIŠTI

Aby se mohl přípravek vstřebat do kůže, měli byste ho aplikovat půl hodiny před tím, než půjdete na slunce.

## VODĚODOLNÝ VŠE VYŘEŠÍ

To je mýtus. Voděodolný přípravek sice více vydrží, ale není samospasitelný. Rozhodně nestačí se ráno natřít a do večera máte klid. Mažte se každé dvě hodiny a po každém koupání.

## ROVNOU NA PLNÝ PLYN

Přijedeme k moři a hurá na pláž, abychom co nejrychleji získali co nejtmaší odstín. Večer pak skučíme bolestí a další dny se slunečním paprsků vyhýbáme. Na opalování bychom se měli připravit. Snažte se už před dovolenou chodit hodně do přírody. První dny u moře pak zůstávejte ve stínu, chraňte se vzdušným oblečením a mažte se krémy s vysokým SPF. Postupně, jak začne pokožka zhnědnout, můžete ubírat a přidávat čas strávený na slunci.

## NÁSLEDNÁ PÉČE

Opalováním to nekončí. O pokožku musíme pečovat i po něm. Po příchodu domů se osprchujte a namažte tělo přípravkem určeným na ošetření po opalování. Vhodné jsou přípravky s panthenolem, které pokožku zklidňují a hydratují.

# Chvilé pohody!

**153 stanic, 4500 filmů a pohádek za 1 Kč**

Víme, že být maminkou není lehké. Pokud potřebujete **chvilí klidu** na práci a odpočinek, Lepší.TV vám pomůže zabavit vaše děti. V naší nabídce totiž najdete mnoho TV stanic pro **děti od půl roku až do puberty**. Navíc večer, až si najdete čas jen pro sebe, snadno si pustíte zmeškané oblíbené pořady nebo si vyberete film pro **zasloužený relax**.



## Bez závazku!

Zkuste Lepší.TV i s balíčkem HBO za **1 Kč**. Poté ji můžete mít už za **139 Kč měsíčně**. Objednejte si pohodu na [www.lepši.tv](http://www.lepši.tv)

**LEPŠÍ.TV**

# Připravte se na opalovací sezónu!

OPALOVACÍ SEZÓNA SE BLÍŽÍ, ZAJISTIT POKOŽCE PŘI OPALOVÁNÍ OCHRANU POMOCÍ PŘÍPRAVKU S SPF (SUN PROTECTION FACTOR) JE ZÁSADNÍ. SLUNÍČKO JE PRO NÁŠ ŽIVOT NEZBYTNÉ. ALE I U NĚJ PLATÍ, ŽE VŠEHO MOC ŠKODÍ.

## Proč se musíme před nadměrným sluněním chránit?

Sluneční záření obsahuje i tzv. UVA a UVB záření. Při přílišném vystavení paprskům UVA se na kůži objeví spáleniny od slunce, hyperpigmentace – pigmentové skvrny. UVB přispívá k rychlejšímu stárnutí pokožky, tvorbě vrásek, má potenciál poškodit DNA buněk a vyvolat nádorové onemocnění. I při oblačném počasí k nám přes mraky doputuje 80 % UV záření.

Naše pokožka má vlastní systémy pro svou ochranu. Důležitým pomocníkem je kožní pigment melanin, který produkují buňky melanocyty. Chrání nejsvrchnější vrstvu kůže před poškozením slunečním zářením. Zbarvuje kůži do hněda.

Každá kůže je ale v ochraně proti sluníčku vybavena individuálně, je potřeba zohlednit vlastní fototyp. Opakovaným opalováním se náš ochranný faktor zvyšuje. Zatímco tmavá pleť má svůj ochranný faktor cca 13, u světlé pleti má hodnotu pouze 4 až 5.

**Důležitou roli hraje funkční kožní film, který je tvořen produkty činnosti mazových a potních žláz v kombinaci s neustále se odlupujícími odumřelými buňkami rohové vrstvy pokožky.** Zajišťuje hydrataci, antibakteriální a protiplísňovou ochranu, ale i určitou ochranu proti sluníčku. Tuto schopnost má např. obsažený skvalen chránící proti spáleninám od slunce a dalším poškozením UV zářením. Kožní maz zprostředkovává vstřebávání v tucích rozpustných antioxidantů z aplikovaných kosmetických přípravků do hlubších vrstev kůže – třeba vitamín E. Produkce kožního mazu v kůži postupně klesá od věku 20 let. Mění se i jeho složení. Proto kvalitní péče o pokožku zvyšuje i kvalitu kožní bariéry. Nepoškozený kožní film má i protizánětlivé schopnosti. Pro udržení zdravého kožního filmu je třeba zamyslet se i nad přípravky, kterými kůži myjeme. V tomto ohledu jsou velmi šetrné nepěňivé mycí oleje.

Vlastní ochrana kůže při nadměrném slunění ale určitě není dostatečná. Čím vícekrát pokožku sluncem spálíte, tím vyššímu riziku rozvoje rakoviny ji vystavujete. **I pokud si nejste jisti typem přípravku a filtru, který zvolit (fyzikální nebo chemický), vždy je pravděpodobnější, že se při opakovaném spálení**

**projeví onemocnění kůže, než že si ublížíte „škodlivým filtrem“.**

**Záleží samozřejmě i na dalších složkách, které jsou v opalovacích přípravcích použity – po nich se už můžeme poohlédnout v přírodě.** Dokážou působit antioxidantně, protizánětlivě a regeneračně (levandulový esenciální olej a esenciální olej z mrkvových semen). Některé rostlinné oleje mají dokonce vlastní UV faktor hodnoty 4 až 6 (jojobový, sezamový).

Nezapomínejte ani na sluncem namáhané vlasy! **Dopřejte jim zábal třeba z čistého makadamiového nebo arganového oleje,** díky kterému budou opět vynikat svou barvou a sílou.

**Samozřejmostí by mělo být i jemné ošetření pokožky po opalování.** Dodejte jí ztracenou vlhkost a pružnost, podpořte pomocí antioxidantů – třeba v podobě přípravků s obsahem panthenolu, aloe vera, levandule a vitamínů.

Při intenzivním opalování v těle vznikají volné radikály, která organismu způsobují oxidační stres a poškození buněčných membrán. Pro tělo je důležité mít pro tento případ nachystaný dostatek antioxidantů, které jejich působení dokážou neutralizovat. **Antioxidanty (např. vitamín E a A, betakaroten) tak mají své místo nejen v přípravcích aplikovaných na pokožku, ale i v naší stravě.**

**Co zařadit do svého letního jídelníčku, abyste organismu dodali antioxidanty?** Číslem jedna jsou borůvky. Obsahují velké množství vitamínu C, který má silné antioxidantní účinky. Navíc je nezbytný k syntéze kolagenu – bílkoviny potřebné pro pevné podkoží. Výborné jsou i vlašské ořechy, lněná a konopná semínka a z nich za studena lisovaný olej a další zdroje omega-3 nenasycených mastných kyselin. Samozřejmostí by měl být dostatek ovoce, zeleniny a mořských ryb. Antioxidanty nabitá je třeba brokolice, mrkev či paprika. Doporučován je za studena lisovaný olej z mrkvových semen, kterým skvěle ochutíte např. zeleninový salát. Má lehce marcipánové aroma a použít ho můžete nejen ve studené kuchyni, ale i v péči o pleť.

MVDr. Alena Vaníčková, Ph.D.

# Tradiční opalovací oleje a lecitinová péče po opalování



Pro bezpečný pobyt na slunci pro celou rodinu.

Sluníčko přináší do našeho života pozitivní náladu, radost, jeho paprsky pomáhají ničit škodlivé mikroorganismy a dokážou stimulovat tvorbu vitamínu D v naší kůži. Všichni víme, že „Kam nechodí slunce, tam chodí lékař.“ Přemíra slunění ale může být škodlivá, dochází k rychlejšímu stárnutí kůže, napomáhá rozvoji nádorových onemocnění. **Proto je třeba naši kůži chránit!**

Aromaterapeutické opalovací přípravky pokožku brání díky speciální kombinaci **rostlinných a esenciálních olejů** s filtry chránícími proti UVA i UVB záření.



Jaké přirozené rostlinné suroviny pokožce při opalování přicházejí na pomoc?



Třezalka  
tečkovaná



Jojobový  
olej



Sezamový  
olej



Olej z pšeničných  
klíčků



Mrkvový  
olej

Slevový kód **pro 15% slevu** na nákup **OPALOVACÍCH OLEJŮ** na e-shopu [www.aromakh.cz](http://www.aromakh.cz) platí do 31.12. 2024.

**24OPALUJEMESE15**

**Sleva 15 %**

Neplatí pro produkty označené \*



@Aromakh.cz

více na [www.aromakh.cz](http://www.aromakh.cz)



Text: Zuzana Holmanová, foto: Shutterstock.com



# 5 TIPŮ NA KRÁSNÉ A ZDRAVÉ VLASY V LÉTĚ, PÉČE O PLEŤ V LÉTĚ

ŽHAVÉ SLUNCE A SLANÁ ČI CHLÓROVANÁ VODA MOHOU MÍT NA NAŠI KRÁSU NEBLAHÝ VLIV. PROTO JE POTŘEBA PLETI I VLASŮM VĚNOVAT BĚHEM LÉTA ZVÝŠENOU PÉČI. PORADÍME VÁM, JAK NA TO.

## LETNÍ PÉČE O VLASY

Na naši korunu krásy jsou přes léto kladeny velké nároky. Vlasům dávají zabrat nejen externí vlivy jako žhavé sluneční paprsky nebo vysoké teploty, ale třeba i zvýšené pocení vlasové pokožky. Není ale potřeba se něčeho bát. Pokud budete dodržovat několik jednoduchých pravidel, zůstanou vaše kadeře zdravé a oslnivě lesklé.

### TIP Č. 1: CHRAŇTE VLASY PŘED UV ZÁŘENÍM

Tělové mléko s UV filtry nebo sluneční brýle nejspíše během letních měsíců používáte na denní bázi. Jak jste na tom ale s ochranou vlasů? Vsadíme se, že na ni dost možná zapomínáte. A právě to je velká chyba. Vaše vlasy jsou silnému UVA/UVB záření vystaveny pokaždé, když jdete ven. Pokud tedy zrovna nemáte slaměný klobouk nebo jinou pokrývku hlavy.

Druhou možností je pak použití ochranné kosmetiky s UV filtry, které chrání jednak vlasy – předchází jejich vysušení, lámání a třepení – a jednak vlasovou pokožku před spálením. Takovéto produkty navíc většinou obsahují i pečující složky jako keratin či různé rostlinné oleje, které o vlasy zároveň pečují. Celkově je posilují a vyživují, dodávají jim oslnivý lesk a usnadňují jejich rozčesávání.

### TIP Č. 2: NEPŘEHÁNĚJTE TO S MYTÍM

Možná máte tendenci si vlasy přes léto umývat každý den, protože v opačném případě působí mastně či zplihle. Každodenní mytí se však nedoporučuje, a to zejména proto, že při něm dochází k odstraňování přirozených lipidů, které jsou pro vlasy nezbytné. Poříďte si raději suchý šampón, který vlasy během chvilky zbaví přebytečného mazu, příjemně je osvěží a načechrá. V drogeriích najdete širokou nabídku suchých šamponů pro různé barvy vlasů, s lehkou parfemací, ale i úplně bez vůně.

### TIP Č. 3: FÉN RADĚJI ODLOŽTE

Snažte se co nejvíce vyhýbat nejen fénu, ale i žehličkám a kulmám, které kadeře vysušují a mohou je i poškodit. Zkuste vlasy nechávat raději volně uschnout na vzduchu, a pokud už přeci jen budete muset, například z důvodu časové tísně, sáhnout po fénu, nastavte si co nejnižší teplotu. Místo použití kulmy pak můžete vlasy na noc smotat do volného drdolu či copu – ráno po probuzení budou elegantně zvlněné. Pro delší výdrž můžete účes zafixovat lakem nebo sea salt sprejem. A že jste zvyklá si vlasy žehlit? Zkuste jim přes léto dopřát volnost a nechte je, aby se přirozeně vlnily, a uvidíte, že se na pláži blýsknete.

### TIP Č. 4: OMEZTE BARVENÍ

Barvení, a zejména pak odbarvování, je pro vlasy velká zátěž. A když k tomu přidáte působení vnějších vlivů, jako jsou žhavé sluneční paprsky nebo chlоровaná voda, dostanou vlasy opravdu zabrat. Proto je lepší nechat barvení vlasů až na první podzimní dny. Pokud však nevydržíte do konce léta s odrosty či vykukujícími šedivými pramínky, raději odolejte domácímu barvení. Budťo se objednejte ke kadeřnici, nebo si poříďte speciální spreje, které se nanášejí pouze ke kořínkům.

### TIP Č. 5: VLASY REGENERUJE

Alespoň jednou do týdne byste svým vlasům měla dopřát zvýšenou pozornost v podobě hloubkově hydratační a regenerační masky. Předtím vlasy umyjte pomocí čistícího šampónu, který odstraní zbytky různých přípravků, přebytečný maz i prach z prostředí. Masku nechte působit dostatečně dlouhou dobu, aby se vlasy zregenerovaly, uzamkly v sobě získanou vlhkost a zůstaly měkké a hebké. Kromě klasických masek fungují skvěle i čisté rostlinné oleje bez silikonů. Aplikovat je můžete jak na vlasová vlákna,

*Barvení, a zejména pak odbarvování, je pro vlasy velká zátěž. Omezte jej.*



# VAŠE VLASY PROMLUVÍ ZA VÁS

**Proč nám vlasy nadměrně vypadávají?  
Jak správně pečovat o vlasy, aby byly  
lesklé, vitální a zdravé?**

**Co dělat pro to, abychom se co nejvíc  
přiblížili vysněnému ideálu?**

**Podobné otázky si pravidelně  
pokládají miliony lidí z celého světa.**

Výživa vlasů je hned na prvním místě. To, jaké živiny tělu dodáme ovlivňuje, jak rychle budou vlasy růst, šedivět, zda budou padat, budou se lámat. Proto je v našem nejlepší zájmu se o ně zodpovědně starat. Tento termín neznamena jenom to, že se budete méně stresovat, vyhýbat se vnějším agresorům, jako je mořská voda, mráz, slunce. Ale znamená také, že si dopřejete bohatý jídelníček na vitamíny a minerály.

Největší porci prospěšných živin získáváme každodenně ze stravy. Pomůže nám častěji si dopřávat libové maso, ryby a spoustu čerstvé zeleniny. Náš jídelníček má ale k tomu doporučenému někdy bohužel hodně daleko. Následně je vhodné přidat kvalitní doplněk stravy, který vám dodá extra porci dalších živin. Co by měla obsahovat výživa na vlasy? Aminokyseliny, zinek, přesličku, vitamíny skupiny B a další.

Správná péče a vyvážená strava vám pomůže k úžasné hřívě.



tak do pokožky hlavy. Posilují totiž vlasové folikuly, pomáhají čistit a zklidňovat pokožku a současně regulují produkci mazu. Vlasy pak nejen celkově regenerují (opravují jejich poškozenou strukturu), ale také vyhlazují a dodávají jim hedvábnou jemnost a zářivý lesk. Skvělým pomocníkem pro vlasy, ale i pleť, o které si budeme povídat za chvíli, v létě, je kolagen. Mezi dvaceti a třiceti lety věku kůže ztrácí přibližně 1 % kolagenu ročně. Syntéza kolagenu fibroblasty se zpomaluje, což vede ke ztrátě elasticity, pevnosti a vláčnosti pleti. Narůstající důkazy však poukazují na fakt, že kolagen lze do kůže opět doplnit – nebo alespoň zpomalit jeho ztrátu či rozklad tak, že se ke kolagenu v pleti prostě projíme, nebo propijeme a nebudeme se nadměrně vystavovat slunci. Pleťová péče chrání kolagen se rovněž vyplatí dvojnásob. Ochrání totiž existující kolagen v pokožce a zároveň podpoří tvorbu kolagenu nového.

### PÉČE O PLEŤ V LÉTĚ

Chcete-li během léta vypadat dokonale, zaměřte se kromě svých vlasů také na pleť. Sluneční záření, slaná i chlorovaná voda nebo nadměrné pocení se na ní mohou projevit v podobě zvýšeného maštění, ale i podrážděním a zarudnutím. Jak o pleť tedy pečovat?

#### TIP Č. 1: NEBOJTE SE PEELINGU

Prázdninová sezóna se bez patřičné exfoliace rozhodně neobejde. Aplikaci chemického peelingu u dermatologa raději nechte na zimní měsíce, ale obyčejné mycí pely a obsahem peelingových částic můžete používat 2–3krát týdně. Pouze v případě, že máte citlivou pleť, doporučuje se exfoliaci provádět pouze jednou za týden. Používejte peeling vždy večer, aby pleť měla čas se během noci zklidnit. Odstraní se odumřelé kožní buňky, pleť se krásně vyhladí a bude lépe připravená na absorpci slunečních paprsků.

#### TIP Č. 2: NEZAPOMÍNEJTE NA HYDRATACI

Během horkých letních dní nejspíše pamatujete na to, že je potřeba hodně pít. Ale co vaše pleť, staráte se o to, aby nežíznila? Každodenní aplikace hydratačního krému by pro vás měla být stejnou samozřejmostí jako pitný režim. Vybírejte lehké krémy, které nejsou mastné. Ideálně takové, které mají gelovou konzistenci nebo podobu fluidu. Obsahují méně olejových složek, a naopak jsou plné hydratačních složek

jako aloe vera, mořské řasy nebo kyselina hyaluronová. Když už jsme u té hydratace, přibalte si do plážové tašky tonizační sprej na obličej, hydrolát nebo hydratační mlhu. Kdykoliv během dne pleť příjemně osvěží a zchladí. Konkrétně hydroláty neboli květové vody navíc mají mnoho dalších pozitivních účinků. Působí protizánětlivě, zmírňují zarudnutí či pocity pnutí, a ještě navíc mají aromaterapeutické účinky, takže potěší všechny vaše smysly. Výborný je na léto třeba mátový nebo heřmánkový.

#### TIP Č. 3: BEZ SPF ANI RÁNU

Dermatologové radí používat kosmetiku s ochranným faktorem po celý rok. I když máte přes zimu tendenci to zanedbávat, v létě tuhle chybu určitě nedělejte. Zbytečně byste si koledovali nejen o spálení či podráždění pleti, ale také o vznik pigmentových skvrn. Nejlepší je vybrat krém s širokospektrálními filtry a SPF alespoň 30. A co jsou to ty širokospektrální UV filtry? Chrání pleť nejen před UVB a UVA, ale i infračerveným zářením. Krém na obličej nanášejte na konci své ranní beauty rutiny, a to v dostatečném množství, které by mělo odpovídat asi polovině čajové lžičky. Budete-li přes den venku, pak aplikaci opakujte každé 3–4 hodiny.

#### TIP Č. 4: JAK PŘEDEJÍT AKNĚ

Parné počasí nahrává vzniku pupínek nejen na obličej, ale i v dekoltu, na ramenou nebo zádech. Proto nepodceňujte ranní a večerní čištění, jen místo hutného odličovacího mléka používejte spíše jemnou pěnu. Následně použijte toner, které odstraní zbytky nečistot, přebytečného mazu i make-upu a zanechá pleť hezky svěží. Pokud se vám některé části těla hodně potí a víte, že jsou náchylné k tvorbě pupínek, pak je klidně i vícekrát denně omývejte žínkou nebo houbičkou.

#### TIP Č. 5: PRO SAMETOVĚ HEBKÉ RTY

Krém na opalování už je dnes pravděpodobně samozřejmostí, ale teď ruku na srdce – jak jste na tom s péčí o rty? Pleť na tomto místě je mimořádně křehká a citlivá, a právě na ní se nejdříve projeví známky dehydratace nebo spálení od sluníčka. Proto kromě dostatečného pitného režimu pamatujte i na používání balzámu na rty s SPF, a to zejména ve dnech, kdy jste na pláži. Jednou do týdne pak rovněž použijte scrub, který odstraní odumřelé kožní buňky a zanechá rty dokonale hladké a sametově hebké.



# GOLD COLLAGEN®

pro kůži<sup>1</sup>, vlasy<sup>2</sup> a nehty<sup>2</sup>

VYPIJ MĚ

**PURE**  
ORIGINÁL  
od roku 2011

**FORTE**  
ZPOMALUJE stárnutí

**ACTIVE**  
MULTIFUNKČNÍ

**HAIRLIFT**  
VYŽIVUJE vlasy

**VEGAN**  
ROSTLINNÁ  
ALTERNATIVA  
KOLAGENU

Náš celosvětový  
BESTSELLER<sup>3</sup>  
20+

Extra Síla  
40+

Klouby  
a kůže

S obsahem  
keratinu

Podporuje  
stravování  
veganů  
NOVINKA

GOLD COLLAGEN® SE ZAVAZUJE K POUŽÍVÁNÍ RECYKLOVATELNÝCH LAHVIČEK JIŽ OD ROKU 2011.

## EXPERTI NA KOLAGEN OD ROKU 2011

Inspirován japonskou filozofií a přístupem k mladistvé a zářivé pokožce, vznikl GOLD COLLAGEN®, který nabízí specializované inovativní a skvěle chutnající kolagenové nápoje. Ve spolupráci s předními akademickými institucemi a výživovými experty jsme vyvinuli kolagenový doplněk podpořen 3 patenty a 9 klinickými studiemi s výsledky publikovanými v 9 recenzovaných vědeckých publikacích a zdravotnických knihách<sup>4</sup>. S 30 miliony celosvětově prodaných lahviček<sup>5</sup> věříme, že Vám GOLD COLLAGEN® poskytne nejlepší řešení šité na míru Vaším individuálním potřebám a životnímu stylu.

Vyberte si ten pravý beauty doplněk stravy GOLD COLLAGEN®  
na [www.bezpecnakrasa.cz](http://www.bezpecnakrasa.cz) a u našich partnerů.

Dodavatelem v ČR a SR je Aesthe-Med s.r.o., Rybníčky 43, 741 01 Nový Jičín, [www.aesthe-med.cz](http://www.aesthe-med.cz)



**BEZPEČNÁ  
KRÁSA**

<sup>1</sup>Obsahuje vitamín C, který přispívá k tvorbě kolagenu pro správnou funkci chrupavky a kůže, vlasů a nehtů. Obsahuje biotin, který přispívá k normální funkci kůže a vlasů. <sup>2</sup>Náš nejlépe prodávaný produkt napříč více než 30 zeměmi od Japonska, UK a Evropy po USA a Kanadu. Prodeje PURE GOLD COLLAGEN® mezi 8/2021 a 10/2019. <sup>4</sup>Všechny publikace a patenty jsou zveřejněny na [gold-collagen.com/uk/science](http://gold-collagen.com/uk/science) <sup>5</sup>Lahvičky GOLD COLLAGEN® prodané po celém světě, od Japonska, UK a Evropy po USA a Kanadu mezi 8/2012 a 10/2019.

# ÚSKALÍ LETNÍCH SPORTŮ A AKTIVIT



LETNÍ OBDOBÍ K AKTIVNÍMU ODPOČINKU PŘÍMO VYBÍZÍ. VŠECHNY TY SKVĚLÉ ZÁŽITKY S SEBOU ALE NESOU TROCHU RIZIKA. JAK SI UŽÍT LÉTO S RODINOU? BUĎTE PŘIPRAVENI A S DĚTMI (I TĚMI VĚTŠÍMI) O VŠEM MLUVTE. SENIORŮM TOHLE PŘIPOMÍNEJTE TAKÉ.



## PŘEHŘÁTÍ ORGANISMU

K přehřátí organismu vlivem tepla může dojít během okamžiku. Ohroženy jsou děti a chronicky nemocní lidé, kteří mají problém s termoregulací. V čem je rozdíl mezi úpalem a úžehem? Výsledek je podobný, kolabující člověk, který může zvracet, mít průjem, třes, může trpět silnou dehydratací. Úpal (kolaps z horka) je celkové přehřátí organismu, riziko úpalu narůstá při vyšší vlhkosti vzduchu, na místech s nedostatkem čerstvého vzduchu nebo v neprodyšném oblečení. Úžeh je přehřátí organismu (hlavy) v důsledku vystavení se slunečním paprskům. Oba stavy mají podobné projevy. U úžehu může tuhnout šíje a vyskytnou se alergie na slunce přímo na kůži. Při těchto stavech položíme danou osobu do odpočinkové polohy, zvedneme jí nohy, dááme obklady (namočené v chladné vodě), pokud nezvrací, nabízíme nápoje v pokojové teplotě, zajistíme přístup čerstvého vzduchu a stín. Prevencí těchto stavů je nošení pokrývek hlavy, lehkých oděvů a příjem tekutin. Pobyt na slunci mezi 11.–15. hodinou není v létě doporučován. Když na to budete myslet, snížíte také riziko rakoviny kůže. Proto k našim doporučením zařadíme také občasnou kontrolu znamének u dermatologa nebo v lékárnách, kde občas tuto službu také nabízí.

## PÁDY

Vykloubená ramena, zlomeniny, podvrknutá kolena, pohmožděné kotníky, otřes mozku a jiné pohmožděny... To je jen malý výčet toho, co se může při pádu odkudkoliv stát. Je

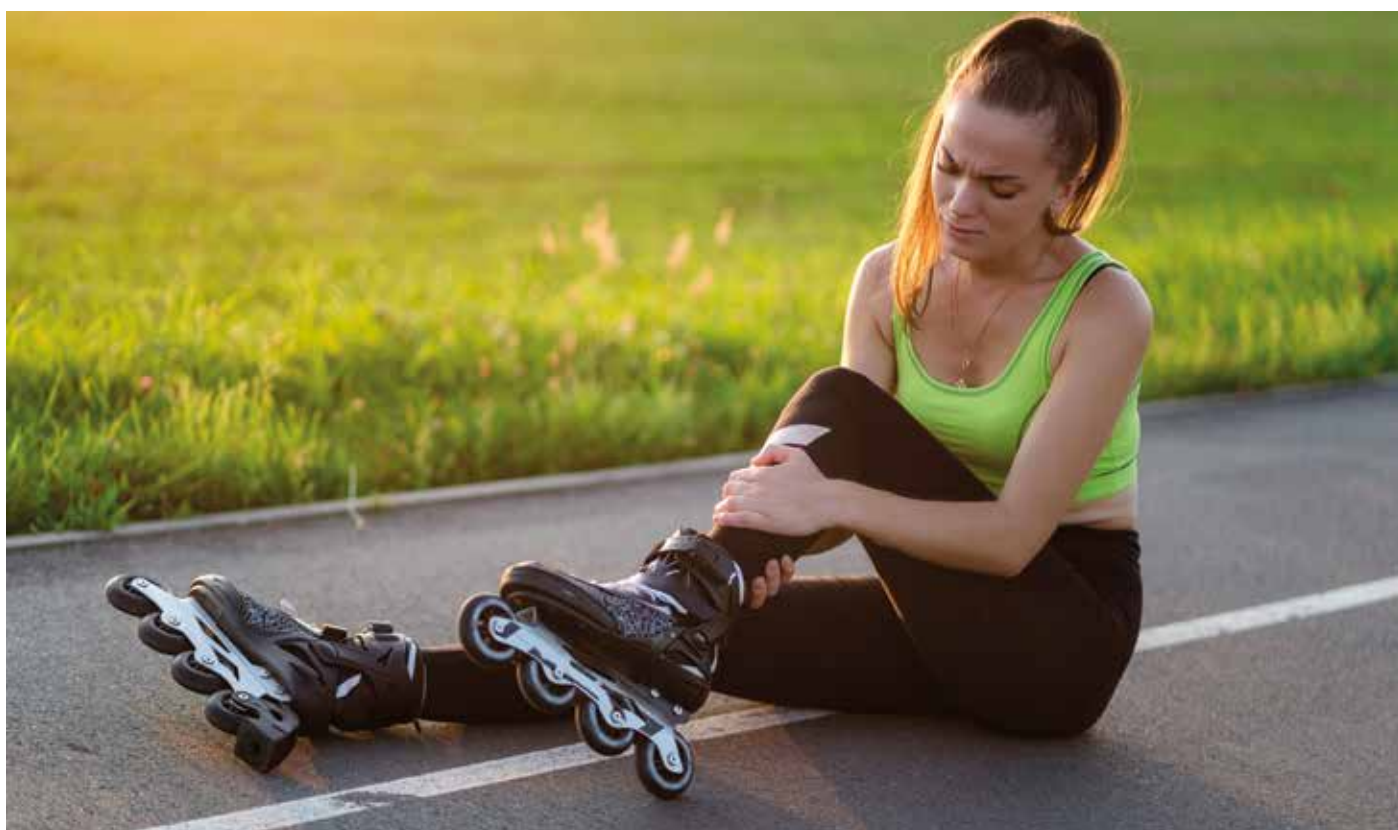
přítom jedno, zda jde o pád při basketbalu, na bruslích, z koložky nebo při parkuru. Nejvíce nebezpečné jsou pády při skocích do vody, z koně nebo do bazénu (pro malé děti). Rizikové sporty o dovolené se vyplatí připojistit formou cestovního pojištění. Ale ještě lepší je se většímu úrazu hlavy nebo komplikované zlomenině (či uštípnutí zubu) vyhnout. Neříkáme, že máte sedět doma na gauči, to určitě ne, ale spíše sportujte s rozmyslem a ochrannými pomůckami (naučte to také děti a mládež a trvejte u nich na tom). Skoky do neznámých vod mohou vést k poškození míchy a ochrnutí. „Frajeřina“ při jízdě na kole v lese zase může znamenat, že přehlédnete větev stromu nebo sklouznete přes kořeny a spadnete přes říditka (vyzkoušeno na vlastní kůži). Proto mluvíte o úskalích padů se svými dětmi a naučte je, aby věděly, jak volat o pomoc (kontakty najdete na konci článku) a co sdělit (specifikace místa a druhu zranění).

Pro tyto případy mějte vždy po ruce sprej k léčbě poranění. HemaCut SPRAY je sprej určený k hojení akutních ran. Pozitivně přispívá k prevenci zánětu a hojení poranění na kůži. HemaGel mast představuje naopak unikátní řešení hojení ran jak akutních (řezné rány, opary, odřeniny, popáleniny 1. a 2. stupně, drobná poranění), tak i chronických ran, jako jsou bércové vředy, diabetické nohy, proleženiny, pooperační a jiné poškození kůže.

## OTRAVY Z JÍDLA

Speciální kapitolou letních diskomfortů je prevence otrav z jídla. V létě bychom měli jíst odlehčeně a naše strava by

*Vykloubená ramena, zlomeniny, podvrknutá kolena, pohmožděné kotníky, otřes mozku a jiné pohmožděny, to jsou nejčastější následky pádů.*



NEPÁLÍ  
NEŠTÍPE

# HemaCut<sup>®</sup> SPRAY



## SPREJ K HOJENÍ AKUTNÍCH PORANĚNÍ KŮŽE

HemaCut<sup>®</sup> SPRAY je inovativní zdravotnický prostředek ve formě spreje vyvinutý Ústavem makromolekulární chemie Akademie věd ČR.



obsah  
15 ml = 115 dávek



ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ

Zdravotnický prostředek. Jeho složení je chráněno českým patentem. Pečlivě čtěte příbalovou informaci.  
Výrobce: VH Pharma a.s., Jakubská 647/2, 110 00 Praha 1, Česká republika, [www.vhpharma.cz](http://www.vhpharma.cz).

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

měla být čerstvá. Tak je podpořena trávicí soustava, která má vliv na imunitu. Zmrzlinu a ledové nápoje bychom měli konzumovat minimálně (ač je to lákavé). A neměli bychom jíst věci, které se vlivem tepla mohly zkazit. Průjmové stavy jsou tím nejmenším, co nám může pokazit letní radovánky. Zeleninu a ovoce preventivně důkladně omýváme, dbáme spíše na její sezónnost, exotické druhy ochutnáváme opatrně (zejména alergici). U starých brambor odstraňujeme klíčky. Pokud vaříme luštěniny (zejména fazole), dovaříme je. Dva dny starou rýži ponechanou v teple také nejíme, stejně jako cukety, pokud se nám zdají hořké (ano, i cuketami se lze přiotrávit). Ryby mají být čerstvé, stejně jako masné produkty (pozor na klobásy a salámy). Nejlepší kontrolou je pozornost, když nám oči a čich radí něco nekonzumovat. Salmonelóza, kampilobakteriíza nebo toxoplazmóza nejsou dobrými průvodci léta. U těch nejmenších dáváme pozor také na to, aby neochutnávali nic, co se venku jíst nemá (neznámé bobule, rostliny apod.).

## POZOR NA OTRAVNÝ HMYZ

Dovedou nám pořádně znepríjemnit dovolenou. Pro alergiky ale můžou být i vážnější hrozbou. Nenechte si otrávit léto. Připravte se na otravný hmyz.

Při exotické dovolené s nimi tak trochu počítáme. Jenomže pěkně dotěrní umí být i v našich končinách. Nejen že jsou otravní, jejich pokousání svědí a bolí, ale navíc můžou přenášet nemoci.

## KOMÁŘI

Mnohdy nám připraví bezesnou noc, pokazí posezení u večerního grilování nebo opékání špekáčků či relaxaci u vody. Kdyby jen šlo o jejich nepříjemné bzučení, horší je, jak číhají a hledají ideální místo na našem těle, kam by se mohli zakousnout.

Komáři si libují ve vlhkém prostředí s příjemnými teplotami mezi 15 až 38 stupni. Mezi jejich oblíbená místa patří okolí vodních toků, rybníků, zkrátka tam, kde si rádi postavíme stan nebo si užíváme pohled na vodní hladinu.

## VĚDĚLI JSTE, ŽE...

Za jakýsi přirozený repelent je považován vitamín B? Měli byste ho začít užívat alespoň čtrnáct dní před dovolenou, ale neměli byste s ním přestat do konce pobytu.

Aby nás nezahnali domů, chtělo by to je odpudit dřív, než vůbec zaútočí. Vybavte se kvalitním repelentem. A hlavně ho dobře používejte.

Existují i repelentní náramky? Stačí si je nasadit na ruku a o nic se nemusíte starat.

Pro děti je potřeba koupit jiný prostředek než pro dospělé? Jejich organismus vyžaduje jiné složení repelentu.

## UŽITEČNÉ TELEFONICKÉ KONTAKTY:

- Toxikologické informační středisko: 224 91 92 93
- Zdravotnická záchraná služba: 155 (pro úrazy a akutní stavy)
- Linka pomoci pro seniory: 800 157 157 (tísňová linka a poradna pro řešení psychicky náročných období pro seniory)
- Linka první psychické pomoci: 116 123
- Linka bezpečí (pro děti): 116 111
- COVID linka: 1221

## POŠTÍPÁNÍ

Když už si na nás komár pochutná, jeho štípnutí svědí, může mírně pálit nebo bolet, lehce zarudnout, případně místo trochu oteče. I když to k tomu svádí, snažte se neškrábat. Akorát tím ránu zvětšíte a hrozí, že si do ní zanesete

infekci. Chcete-li si ulevit, namažte postižené místo Fenistilem. Nebo zkuste tea tree olej, který má i dezinfekční a protizánětlivé účinky. Pokud ale úleva nepřichází, naopak se obtíže stupňují, otok se zvětšuje, případně se přidá zimnice či slabost, vydejte se k lékaři.

## VĚDĚLI JSTE, ŽE...

Při pokousání komárem nehrozí přenos lymfské boreliózy? S mýtem, že tomu tak je, se často setkáváme.

## VĚDĚLI JSTE, ŽE...

Český hydrometeorologický ústav poukazuje na aktivitu komárů? Podle indexu se dozvíte, jak budou aktivní vzhledem k počasí daného dne.

## TONUTÍ A RESPEKT K VODĚ

Od malých dětí se u vodních ploch (ani domácích bazénů) nemůžeme vzdalit ani na tři vteřiny. Právě tolik stačí dítěti, aby začalo tonout. V bezpečí ale nejsou ani dospělí, kteří přecení své síly nebo nerespektují zákazy. Riskantní je i vdechnutí menšího množství vody (suché tonutí). Uvádí se, že je horší se topit ve slané vodě, protože dochází k okamžitému otoku plic. Při jakémkoliv tonutí hrozí z nedostatku kyslíku riziko rozvinutí stavu bezvědomí nebo zástavy dechu. Při zástavě dechu jednáme hned, pět vdechů a srdeční masáž (po vytažení tonoucího nejprve zkontrolujete, zda se mu zvedá hrudník). Když tonoucí začne dýchat, uložíme jej do zotavovací polohy na boku. Pamatujte, že když chcete někoho zachraňovat z vody, může v panice začít potápět i vás. Proto používejte lano, větev nebo jinou pomůcku, kterou budete v té chvíli mít k dispozici.

## CO NESMÍ CHYBĚT V LÉKÁRNIČCE?

V letní lékárnice nesmí chybět pinzeta, pinzeta na vytahování klíštěte, dezinfekce (na ruce a na rány – například Jodisol, který lze použít při úrazech, ale i třeba při pobodání hmyzem...), náplastí různých velikostí, obvazy, nůžky, obinadlo a veškeré léky, které jednotliví členové rodiny užívají pravidelně. Poté se vyplatí vozit s sebou teplo-

měr, u starších osob i tlakoměr a masti, kterými podpoříte hojení ran. Do základní výbavy bychom uvedli také základní léky proti horečce (Paralen, či Ibalgin), průjmu (Endiaron, Smecta či staré dobré černé uhlí) a antihistaminika. Určitě nesmíte zapomenout na HemaCut spray k léčbě drobných poranění i HemaGel k léčbě akutních poranění.

## JAKÝ JE ŽEBŘÍČEK CELOSVĚTOVĚ NEJRIZIKOVĚJŠÍCH SPORTŮ?

1. roztleskávání (při trénování skoků ve formaci hrozí ošklivé pády)
2. jízda na koni (také kvůli pádům)
3. potápění a surfování (náhlé změny tlaku a proudů)
4. seskoky s padákem (base jumping)
5. motocyklové závody a čtyřkolky
6. jízda na skateboardu (zejména street ludging)

**MONIN**<sup>®</sup>

# Perfektní osvěžení i bez alkoholu

Nealkoholické drinky jsou stále více populární - ať už chcete žít zdravěji nebo alkoholu neholdujete - většinu klasických koktejlů si můžete vytvořit i bez kapky alkoholu. **Mojita, Piña Colady nebo Spritz** jsou i v nealkoholické variantě perfektním osvěžením a díky **produktům MONIN** jednoduché na vytvoření i v pohodlí domova.

**Inspirujte se více než 200 recepturami v našem Drink menu na webu zanzibarshop.cz.**

## Orange Spritz

MONIN sirup  
Orange Spritz,  
citronová  
šťáva, soda, led

## Virgin Mojito

MONIN sirup  
Mojito Mint, máta,  
limeta, soda, led



## Virgin Colada

MONIN pyrė Kokos,  
MONIN pyrė Ananas,  
ananas juice, led

# Česká telemedicína pokračuje v růstu

„DO KONCE LETOŠNÍHO ROKU BUDEME NAŠE SLUŽBY NABÍZET VE 21 ZEMÍCH NA DVOU KONTINENTECH,“ ŘÍKÁ V ROZHOVORU JIŘÍ PECINA, ZAKLADATEL A ŘEDITEL ČESKÉ VÝVOJÁŘSKÉ SPOLEČNOSTI MEDDI HUB A.S., JEJÍŽ VLAJKOVOU LODÍ JE ÚSPĚŠNÁ TELEMEDICÍNSKÁ APLIKACE MEDDI APP. TA LOŇSKÉM ROCE UMOŽNILA DÁLKOVÉ VYŠETŘENÍ VÍCE NEŽ 100 000 UŽIVATELŮ V ČESKÉ REPUBLICE, KTEŘÍ VYHLEDALI JEJÍ SLUŽBY. PRŮMĚRNÁ ČEKACÍ DOBA NA VYŠETŘENÍ PŘITOM BYLA POUHÝCH 6 MINUT



## K čemu přesně slouží vaše aplikace MEDDI app?

MEDDI app je součástí platformy od společnosti MEDDI hub. Jedná se o aplikaci, která umožňuje pacientovi kontakt s lékařem. Je to bezpečný nástroj, který nabízí rychlé spojení s lékařem v případě zdravotních obtíží, možnost objednání se na vyšetření, je zde možné ukládat dokumenty spojené se zdravím, které může pacient snadno a bezpečně sdílet s lékařem, mimo zdravotní péči nabízí i konzultace s nutričním terapeutem, psychologem a mnoho dalšího. Celé řešení samozřejmě splňuje nejpřísnější bezpečnostní kritéria, která jsou při zpracování zdravotních údajů na prvním místě.

## Kolik Čechů v současné době využívá nějakou formu telemedicíny?

My máme v Česku zaregistrováno přes 400 tisíc uživatelů a více než 5 500 lékařů. A to mluvím jen o lidech, kteří mají naši aplikaci. Tu v loňském roce využilo přes 100 000 lidí, které naši lékaři ošet-

řili. Kromě českých uživatelů je naše aplikace ale k dispozici také pro 2,8 milionu klientů slovenské Všeobecné zdravotní pojišťovny a v regionu Latinské Ameriky ji využívá více než 100 000 lidí.

## Jak se vaše aplikace liší od ostatních podobných?

Díky naší aplikaci se můžete spojit s lékařem kdykoliv a kdekoliv, doslova 24/7, a řešit jejím prostřednictvím nemoci či aktuální zdravotní potíže. V aplikaci na vás čekají naši lékaři, kteří jsou na pohotovosti MEDDI jen pro vás a vaše děti. Pokud v aplikaci není přímo váš lékař či specialista, garantujeme, že budete obslouženi vždy maximálně do 30 minut právě našimi lékaři ve službě. Průměrná čekací doba na vyšetření činí v současnosti méně než 6 minut, a to třeba i po půlnoci. Myslím, že právě rychlost, se kterou řešíme problémy našich pacientů, a to v jakoukoliv denní nebo noční dobu, je to, co je na MEDDI app jedinečné. Během vánočních svátků jsme například ošetřili 3852 pacientů, což je násobně víc, než je náš běžný týdenní prů-

měr. Šlo o pacienty, kteří by jinak museli vyhledat pohotovost, často velmi vzdálenou od jejich domovů. Na tomto příkladu je jasně vidět, jaký má telemedicína potenciál zlepšit dostupnost zdravotních služeb a zpřístupnit je lidem, pro které je jinak hůř dostupná.

### Jaké jsou její výhody nebo speciální funkce?

Využití MEDDI app nezávisťuje pouze spojení pacienta s lékařem – aplikace toho umí daleko více, například uchovávat nejrůznější

zdravotnická data, je možné přes ni sdílet informace z chytrých zařízení, jako jsou různé hodinky, prstýnky, náramky, tlakoměry s lékařem. Je přes ní možné od lékaře na základě online konzultace zajistit preskripci eReceptu a díky naší spolupráci s lékárnami Dr. Max si pak v aplikaci rovnou můžete objednat lék na konkrétní pobočku lékárny. Součástí aplikace je rovněž funkce BioScan, která umožňuje orientační dálkové měření fyziologického stavu pomocí čelní nebo hlavní kamery chytrého telefonu.

### Jak často vaši uživatele aplikaci používají?

Drtivá většina lidí, kteří si sami naši aplikaci stáhnou, využívá jedno spojení s lékařem ročně, které nabízíme v bezplatné verzi. Jsou to desítky hovorů denně, naše investice do této služby tvoří asi dvacet procent našeho obrátu, což je docela dost peněz. Ale dává nám to smysl. Já mám utkvělou představu, že zdraví je právo. Je to i v naší Listině základních práv a svobod. Vůbec nerozumím diskuzi o tom, že by ve zdravotnictví měl být nějaký placený nadstandard. Nechápu, proč by svobodná maminka, která měla smůlu, že zůstala sama na dvě děti a pracuje třeba jako kuchařka ve školce, měla mít horší zdravotní péči než já. Takže my nabízíme jedno spojení za rok pro všechny lidi zadarmo.

### Plánujete pokračovat v expanzi do dalších zemí?

V současné době je naše aplikace dostupná kromě České republiky také na Slovensku a ve čtyřech zemích Latinské Ameriky. Do konce roku bychom ale naše služby chtěli nabídnout ve 21 zemích mezi kterými je například Německo, Itálie nebo vybrané země střední, jižní a východní Evropy.

### Vyvíjí vaše firma i nějak další aplikace?

Společnost MEDDI hub vyvíjí také specializované moduly, určené pro pacienty s konkrétními diagnózami, například MEDDI Diabetes. Dále jsme společně s Ústavem pro péči o matku a dítě v pražském Podolí vyvinuli modul MEDDI Baby, který slouží nastávajícím maminkám, umožňuje jim kontakt s lékařem na dálku, šetří čas a doufáme, že se nám v brzké době podaří dotáhnout modul do stavu, který pokryje celé těhoten-



ství a příjemní budoucím maminkám přípravu na mateřství. MEDDI hub je také dodavatelem telemedicinského řešení pro Masarykův onkologický ústav, kde používají aplikaci MEDD MOU. Ta rovněž umožňuje komunikaci mezi lékaři a pacienty na dálku, monitoring a kontrolu stavu pacientů a nahrazení některých osobních návštěv lékaře těmi distančními. Nyní jsme spustili ve spolupráci se ZPMV ČR program pro pacienty s nadváhou a obezitou, který jim umož-

ňuje rychle a efektivně najít pomoc, protože obezita je jedním z největších problémů současné doby. Aplikace na míru mají i někteří naši klienti, například Veolia, VISA, Notino a další.

### Chystáte nové funkce nebo aplikace?

Vývoj podobné aplikace je nikdy nekončící proces a my samozřejmě kontinuálně vylepšujeme a rozvíjíme funkce tak, aby její využití bylo co nejefektivnější, intuitivní a bezpečné pro všechny. Věnujeme se přípravě modulů, které nám dávají smysl, pro představu jsou to všechny situace, které nutí pacienta být dlouhodobě v kontaktu se zdravotním systémem, většinou z důvodu nějaké diagnózy. To je prostor, ve kterém má telemedicína největší budoucnost, ve světě je to většinou již běžně integrální součástí zdravotní péče, protože pochopili, že zvyšuje přehlednost a motivaci pacientů, a to přináší lepší výsledky léčby. Chystáme rozšíření zdravotních hodnot, které bude možné orientačně změřit s naší funkcí BioScan, zabýváme se i zapojením umělé inteligence, která je určitě také hubou budoucnosti, ale zde je potřeba velké opatrnosti, protože pacienta zatím vždy léčí lékař, a dokud si nebudeme stoprocentně jít bezpečností, musí to tak zůstat.

### Umělá inteligence je bezesporu populárním tématem. Jaké vidíte do budoucna její využití tomu v oblasti telemedicíny? Budou ji aplikace využívat místo lékařů?

My s umělou inteligencí samozřejmě pracujeme už dávno. Ale na spoustu věcí ji máme vypnutou, protože ve zdravotnictví musí být certifikovaná. Cokoliv rozhoduje o vašem zdravotním stavu, je zdravotnický prostředek. Umělá inteligence vás může navést a nasměrovat, ale nakonec to dojde k lékaři, který o zdraví rozhoduje. Na konci toho systému musí být živý lékař. V momentě, kdy by umělá inteligence rozhodovala, by se už stala zdravotnickým prostředkem.

### A bude to tak?

Bude to tak určitě. V budoucnu vám certifikovaná umělá inteligence bude dávat odborné zdravotnické rady. Ale zatím ještě ne. Není na to zkrátka ještě dostatečně chytrá.

# LÉKÁRNIČKA NA DOVOLENOU

CHYSTÁTE SE K MOŘI, NA HORY NEBO DO KEMPU? MÁTE VŠECHNO SBALENO? A NEZAPOMNĚLI JSTE NA NĚCO? URČITĚ SI PŘIPRAVTE LÉKÁRNIČKU. NIKDY NEVÍTE, KDY SE BUDE HODIT.



Je důležitou součástí správně zabaleného kufru, přesto na ni mnohdy zapomínáme. A bohužel nás naše zapomnětlivost kolikrát dožene. Jako na potvoru se totiž objeví nějaký ten puchýř, sedřená pata, škrábnutí, alergie, teplota či drobný úraz. Lékárničku bychom tedy měli mít vždycky po ruce. A ne zapomenutou doma v koupelně nebo schovanou a hluboce ukrytou na dně kufru nebo krosny.

## POZOR NA EXPIRACI

Lékárnička by měla být běžnou součástí naší domácnosti i parťákem při výletování. Bohužel tomu tak často není, a když už si ji sbalíme, mnohdy chybujeme nebo něco opomeneme. „Lidé občas mívají v cestovní lékárnice věci prošlé, protože jednoduše použijí „tu z loňska“. Na to je třeba dát pozor a před dovolenou zkontrolovat expirace produktů. Ty prošlé je potřeba nahradit novými,“ radí doktorka farmacie a bývalá Miss Jana Doleželová.

## CO DO NÍ

V každém případě si jako první sbalte léky, které běžně užíváte a potřebujete mít. Část je vhodné uložit třeba do kabelky nebo příručního zavazadla, abyste si je mohli vzít i při cestě.

## NÁŠ TIP:

Bohužel když vystoupíme z běžné denní rutiny a stereotypu, lehce se stane, že zapomeneme své léky užívat. Proto si třeba na mobilním telefonu nastavte upozornění, v hotelu si vše připravte přímo na noční stolek nebo tam, kde je rozhodně nepřehlédnete.

Dále by v lékárnice rozhodně neměla chybět sada pro první pomoc. „Doporučuji zabalit si obinadla, obvaz, náplasti,

dezinfekci, nůžky, pinzetu, oční vodu, zavírací špendlík, gel na popáleniny, trojúhelníkový obvaz, tampony na rány...“ vypočítává Jana Doleželová.

Lékárnička také upozorňuje, že jsou důležité i léky snižující teplotu či léčiva proti alergické reakci. V přírodě můžeme narazit na klíště, což není nic příjemného. Čím dříve ho odstraníme, tím menší pravděpodobnost je, že nás nakazí. „Měli bychom mít s sebou pomůcky k odstranění klíštěte, ale také léky na průjem, zácpu či nadýmání, protože změna stravovacích návyků na cestách může vést k trávicím obtížím,“ podotýká Jana Doleželová. Především s sebou ale musíte mít kvalitní repelenty a poštípání, či pobodání předcházet. Komáři si libují ve vlhkém prostředí s příjemnými teplotami mezi 15 až 38 stupni. Mezi jejich oblíbená místa patří okolí vodních toků, rybníků, zkrátka tam, kde si rádi postavíme stan nebo si užíváme pohled na vodní hladinu. Aby nás nezahnal domů, chtělo by to je odpudit dřív, než vůbec zaútočí. Vybavte se kvalitním repelentem. A hlavně ho dobře používejte. Pro děti je samozřejmě potřeba koupit jiný prostředek než pro dospělé. Jejich organismus vyžaduje jiné složení repelentu.

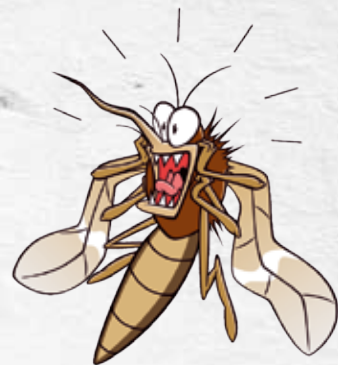
Když už si na nás komár pochutná, jeho štípnutí svědí, může mírně pálit nebo bolet, lehce zarudnout, případně místo trochu oteče. I když to k tomu svádí, snažte se neškrábat. Akorát tím ránu zvětšíte a hrozí, že si do ní zanesete infekci. Chcete-li si ulevit, namažte postižené místo Fenistilem. Nebo zkuste tea tree olej, který má i dezinfekční a protizánětlivé účinky. Pokud ale úleva nepřichází, naopak se obtíže stupňují, otok se zvětšuje, případně se přidá zimnice či slabost, vydejte se k lékaři.

Velké nepříjemnosti způsobí bolest zubů. Ono hledat zubaře na dovolené je samo o sobě dost složité. Natož, když to fakt bolí. Dovolenu ale také dostatečně pokazí nachlazení, viróza



# OCHRÁNÍ VÁS

ALPA



## ◆ Repellent sprej UNI

Spolehlivě odpuzuje komáry, klíšťata a muchničky. Obsahuje 19,5% účinné repelentní látky - diethyltoluamidu (DEET). Rodinný repelent vhodný i pro děti od 2 let.

## ◆ Repellent gel

Odpuzuje klíšťata 5 hodin od nanesení. Obsahuje 16% účinné repelentní látky - diethyltoluamidu (DEET). Obsahuje aromatické oleje s repelentními účinky: citronelovou a citronovou silici.

## ◆ Gel po bodnutí hmyzem

Okamžitá úleva. Přípravek k lokálnímu ošetření pokožky po štípnutí hmyzem nebo po spálení kopřivami.

Testováno Státním zdravotním ústavem v Praze

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

INZERCE

## HemaGel<sup>®</sup> PROCTO

### Na léčbu akutních a chronických ran sliznice konečníku

- › Anální fisury a ragády
- › Krvácivé hemoroidy
- › Potlačuje diskomfort jako je bolest, svědění, pálení v oblasti konečníku

Aplikuje se 1 čípek 1x denně, nejlépe na noc.

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



Zdravotnický prostředek. Použití čípků HemaGel<sup>®</sup> PROCTO u dětí, těhotných a kojících konzultujte s lékařem.

či obyčejná pohmožděnina. „Nezapomeňte na léky na nachlazení, oční kapky, mazání na pohmožděniny a klouby, ale i přípravek s ochranným faktorem proti slunečnímu záření a přípravek s pantenolem,“ zmiňuje odbornice.

### NÁŠ TIP:

Sama Jana přidává také sprej do krku či pastilky. „Často mě bolí v krku z klimatizací,“ vysvětluje důvod, proč u ní nikdy nesmějí chybět.

### DLE LOKALITY

Další vybavení se odvíjí od cílové destinace. Pokud vyrazíte do luxusního resortu, kde mají v hotelu i svého lékaře, pravděpodobně toho moc potřebovat nebudete. Jiná situace nastane, jestliže se chystáte do rizikových oblastí nebo cestujete na vlastní pěst.

„Dále záleží na individuálních potřebách. Například pokud někoho opravdu nikdy netrápí pálení žáhy a nejede tzv. mimo civilizaci, pak nemusí nutně vozit antacida proti pálení žáhy. V případě potíží je lze sehnat na místě. Pokud však dotyčný na nějaký zdravotní neduh trpí často, logicky je pak nutné přibalit vhodný lék, na který je zvyklý a který mu pomáhá. Samozřejmě nezapomenout si vzít s sebou i běžně užívané léky,“ varuje Jana Doleželová.

Pamatujte, že čím větší exotika, tím vybavenější lékárníčka. V takovém pralese budete těžko hledat zdravotnickou péči. A když už někde něco najdete, obvykle se neteší zrovna dobrým podmínkám. Přibalte si například dezinfekci na vodu. Se svým lékařem konzultujte, co vše je nutné, jaká byste měli mít očkování, zda vám doporučí antimalarika či předepíše antibiotika...

### CO JSTE MOŽNÁ NEVĚDĚLI

I prostředek, kterým cestujete, může trochu pozměnit vybavení lékárníčky:

### LETADLO

Letecká doprava se řídí vlastními zákonitostmi, a kdo nelétá pravidelně, může v tom mít trochu zmatek. Na palubě letadla můžete přepravovat veškeré léky, které jsou pro vás nezbytné během cesty. Neomezuje vás objem ani množství balení. Musíte to však nahlásit u bezpečnostní kontroly.

### CO SE BUDE HODIT

Je dobré opatřit si potvrzení od lékaře, které vám zajistí, že vše proběhne hladce. Bezpečnostní kontrola ho po vás může vyžadovat.

Tekutiny, které se používají jako léčiva, například kapky

do očí, roztoky na kontaktní čočky, inzulin, sprej na astma apod. lze přepravovat bez omezení. Ostatní léky a celou lékárníčku nechte v kufru.

### NÁŠ TIP:

I když se snažíte v zájmu úspory místa vytáhnout léky a třeba je sesypat do jednoho sáčku, před tím důsledně varujeme. Vždy je uchovávejte v originálním balení. Vezměte si i příbalový leták s účinky a způsobem podávání.

### KDYŽ NÁS TRÁPÍ HEMEROIDY...

Při dlouhém cestování nás mohou potrápiti hemeroidy. Nejsou ničím neobvyklým. Naopak jsou to přirozené žilní pletence nacházející se v okolí řitního otvoru. Máme je tam, ani o nich nevíme. Pokud tedy je vše tak, jak má. Jiná situace nastane, když je na ně vyvíjen větší tlak a jsou příliš namáhané. To se potom v těchto místech začne hromadit krev a na žilkách se tvoří uzlíky. Ty se pak zanítí, bolí, pálí, svědí a v pokročilejší fázi i krváčí.

### VENKU NEBO VEVNITŘ

Hemeroidy rozdělujeme podle toho, kde se nacházejí, na vnitřní a vnější.

Vnitřní, které se objevují uvnitř konečníku, často ani nezaznamenáme. Dají o sobě vědět například krví ve stolici, silným tlakem.

- jasně červená krev ve stolici
- ta může být tak silná, že kape do toaletní mísy
- svědění
- bolest
- tlak
- pálení

### NA CO POZOR:

Pokud objevíte ve stolici krev, vydejte se k lékaři. Sice to mohou být „pouze“ hemeroidy, ale je potřeba vyloučit například nádor tlustého střeva.

Vnější bývají viditelné, protože „rostou“ v okolí konečníku. Ty sice obvykle nekrvácejí, ale zato silně pálí, bolí či svědí. V některých případech se samy vstřebají, jindy jim musíme pomoci.

### PREVENCE

S genetikou nic moc neuděláme. S tím ostatním však ano. Abychom nemuseli toto intimní téma řešit, můžeme udělat hodně vlastní iniciativou, tedy prevencí:

- Udržujte svou tělesnou hmotnost v normě
- snažte se pravidelně hýbat
- jezte dostatek vlákniny
- dodržujte pitný režim
- pokud musíte dlouho sedět, podložte si hýždě nafukovacím kruhem

*Před dovolenou zkontrolujte expirace produktů. Ty prošlé je potřeba nahradit novými.*



# Připravte se na léto bez starostí



Letní měsíce jsou pro vaši pleť a vlasy zatěžkávací zkouškou. Vyzkoušejte **Hyalfit**, exkluzivní komplex látek obsahující hyaluronan, kolagen a chondroitin. Navíc s boswelii a vitamínem C. Pro krásné vlasy, nehty, pleť, ale i zdravé klouby. [www.senimed.cz](http://www.senimed.cz)



Užijte si léto u vody bez potíží. Oblíbené kanadské brusinky **Brusinky ANIXI**, které obsahují silný extrakt z celých brusinek, tedy včetně jader a slupek. V každé kapsli je obsaženo 500 mg extraktu z brusinek. Vhodné i pro dlouhodobé užívání. [www.senimed.cz](http://www.senimed.cz)



Trápí vás letní angíny nebo trpíte na bolesti v krku z výkyv teplot při často puštěné klimatizaci? **BAC-ENTOS** je unikátní orální probiotikum určené pro doplnění prospěšné mikrobioty ústní dutiny, krku a středouší. [www.senimed.cz](http://www.senimed.cz)



Během letních měsíců dostává naše střevní mikroflóra pořádně zabrat. Ať už travíme léto na exotické dovolené nebo u českých rybků. Aktivní rostlinné uhlí **Carbofit** je výhradně rostlinného původu, vyrobeno z kokosových skořápek ve snadno polykatelných tobolkách. Snižuje nadměrnou plynatost po jídle a díky vysoké pórovitosti dochází k rychlému požadovanému účinku. **Carbofit sirup pro děti** je aktivní uhlí ve formě sirupu s příjemou colovou příchutí, navíc je obohacený o vitamín C. Je vhodný pro děti od 3 let. [www.senimed.cz](http://www.senimed.cz)

Užívání probiotik před a během léta je důležité pro posílení imunity a ochranu střevní mikroflóry. Probiotika pomáhají předcházet různým zažívacím problémům a zlepšují trávení. Jejich užívání je tedy důležité pro celkové zdraví a pohodu v období letních aktivit. Vyzkoušejte **Lactobacillus ANIXI**, probiotický přípravek s prebiotiky obsahující 10 kmenů probiotických bakterií a navíc jsou obohaceny o brusinkový extrakt. Vhodné i pro dlouhodobé užívání. [www.senimed.cz](http://www.senimed.cz)



- buďte důslední v hygieně
- nezadržujte stolici
- pomoci mohou léky k tomu určené, například HemaGel Procto

### OBSAH LÉKÁRNIČKY:

- léky, které užíváte
- léky na snížení horečky
- léky na bolest
- léky na trávicí potíže – průjem, zácpu, nevolnost, pálení žáhy
- léky na hemeroidy
- léky na alergie
- kapky do očí
- kapky do nosu
- sprej či pastilky na bolest v krku
- desinfekce
- přípravky na spáleniny
- náplasti
- obvazy, obinadla
- tampony na rány
- nůžky
- opalovací krém
- repelent
- pinzeta

### DÁLE SE BUDE HODIT:

- teploměr
- zavírací špendlík
- probiotika
- jednorázové rukavice

### PÁR RAD NAKONEC:

- I když máte cestovní lékárničku správně poskládanou, zkontrolujte si před cestou, v jakém je stavu. Doplňte chybějící a spotřebované propriet, jako jsou náplasti, obinadla, mastičky...
- Před cestou zkontrolujte trvanlivost léků a krémů na opalování. Prošlé nemilosrdně vyhodte a nahradte novými.
- Mezi nejčastější zdravotní potíže na dovolené patří trávicí problémy, onemocnění dýchacích cest, ale i úpal, úžeh nebo zánět středního ucha. Ohlídejte si tedy, jestli máte léky na snížení horečky, proti bolesti, živočišné uhlí, léky na potíže se zažíváním a léky na rýmu a kašel...
- Ne vždy musíte mít nutně veškeré léky s sebou. Pokud vám lékař předepíše léčivo, můžete ho na základě předpisu vyzvednout i v zahraničí. Ale pozor, musí se jednat o přeshraniční předpis, který má konkrétní náležitosti. Proto se vždy informujte. Zároveň počítejte s tím, že v zahraničí si léky zaplatíte. Teprve po návratu z dovolené vám náklady proplatí zdravotní pojišťovna. Uschovejte si proto veškeré doklady, ať už o zaplacení, či samotný recept.
- Těhotným ženám, kterým otékají nohy, se budou hodit kompresní punčochy či léky omezující tvorbu otoků. Buď si nechte od svého lékaře předepsat konkrétní léčivo, nebo se poraďte v lékárně, který volně prodejný lék je pro vás vhodný.

Přesný a konkrétní seznam, jakousi univerzální šablonu, nehledejte. Vždy vycházejte z individuálních potřeb a k obecným proprietám přidejte to, co je právě pro vás důležité a aktuální. Raději si toho zabalte víc, než abyste na místě vše složitě sháněli. Raději být připraven než zaskočen.





**NOVINKA**

# SPOLEHLIVÁ OCHRANA KDYŽ JI NEJVÍCE POTŘEBUJETE

**95 % SLOŽENÍ NA  
ROSTLINNÉ  
BÁZI\***



Používejte biocidy bezpečným způsobem.  
Před použitím si vždy přečtěte označení a informace o přípravku.

\*viz etiketa výrobku



# OFF!®

## PREVENCE PŘED ŠTÍPNUTÍM



8h



4h



8h

**N°1**

**NEJPRODÁVANĚJŠÍ ZNAČKA  
REPELENTŮ V EVROPĚ**

Používejte biocidy bezpečným způsobem. Před použitím si vždy přečtěte označení a informace o přípravku.

# VYBÍRÁME SLUNEČNÍ BRÝLE A STARÁME SE O ZDRAVÉ OČI

PÉČE O OČI BY MĚLA BÝT SAMOZŘEJMOU SOUČÁSTÍ ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU. STEJNĚ JAKO TŘEBA PRAVIDELNÉ CVIČENÍ. A V DNEŠNÍ DOBĚ, KDY TOLIK ČASU TRÁVÍME KOUKÁNÍM DO OBRAZOVEK, TO PLATÍ DVOJNÁSOB.



## JAK VYBRAT SLUNEČNÍ BRÝLE

Přes léto nosíme sluneční brýle víc než kdy jindy. Slunce je vysoko, svítí po delší dobu než v zimě a jeho paprsky jsou mnohem intenzivnější. Jak ale vybrat vhodné brýle, aby byly nejen stylové, ale hlavně kvalitní, tj. bezpečné pro vaše oči?

## ZABARVENÍ SLUNEČNÍCH BRÝLÍ

Zabarvení slunečních brýlí (světelná propustnost) by se mělo řídit zejména tím, k jakému účelu budete brýle používat. Zabarvení se rozlišuje na stupnici od 0 do 4. Stupeň 0 označuje brýle, které jsou bezbarvé, nebo jen lehce natónované, což znamená, že propustí hodně světla. Takové brýle jsou vhodné jako ochrana před větrem nebo nečistotami, ale nechrání proti slunci. Stupeň 1 je synonymem pro světlý filtr, často se žlutým nebo oranžovým zabarvením, jehož hlavní vlastností je rozjasňování okolí, např. za tmy.

Stupeň 2 je již více zabarvený, ale i tak slouží spíše jako módní doplněk, k nošení na jaře a na podzim, kdy slunce není moc ostré, nebo na řízení. Požadujete-li ochranu zraku během léta, volte stupeň 3, který je zároveň nejrozšířenější a poměrně dost zatmavený. Stupeň 4 už je vhodný zejména na hory či k moři, protože už je opravdu hodně tmavý, a tím pádem se rozhodně nehodí na řízení.

## A CO TEN UV FILTR

To, že mají sluneční brýle tmavá skla, ještě automaticky neznamená, že jsou zároveň opatřeny UV filtrem. Právě ultrafialové záření přitom může nenávratně poškodit zrak. Informaci o tom, že brýle obsahují UV filtr, najdete buď na etiketě, nebo na malé samolepce přímo na čočce. Nejlepší volbou je UV filtr s označením 400 nm, u nějž máte jistotu, že nepropouští záření nižší vlnové délky, tj. zajistí vám 100% ochranu.

## POLARIZAČNÍ A DIOPTRICKÉ BRÝLE

Hlavní výhodou polarizačních brýlí je to, že zajišťují ostrost vidění a současně eliminují odlesky vody, takže je ocení především rybáři nebo řidiči za nepříznivého počasí. Dioptrické sluneční brýle jsou pak už podle názvu určené pro lidi, kteří potřebují korekci zraku. Jejich čočky plní stejnou funkci jako klasické brýle, ale díky zabarvení a UV filtru zároveň oko chrání před škodlivými vlivy slunečního záření. A navíc, lze do nich přidat i již zmíněný polarizační filtr, díky němuž vlastně získáte takové tři v jednom.

## BRÝLE PODLE TVARU OBLIČEJE

Jistě, sluneční brýle chrání náš zrak. Ale pokud se v nich zároveň chcete cítit opravdu dobře, zaměřte se kromě filtru i na jejich tvar. Důležité je, aby brýle dobře seděly na nose a zakrývaly i vnější koutky očí, jinak vám nezajistí dostatečnou ochranu. Máte-li oválný tvar obličeje, pak vám nejlépe sednou brýle, které mají okrouhlý nebo oválný tvar.

U kulatého obličeje už si můžete dovolit brýle s hranatými nebo špičatými obrubami, které obličej opticky protáhnou a zeštíhlí. S hranatým/čtvercovým tvarem obličeje nejlépe korespondují brýle s kulatými obroučkami. Hezky změkčí ostré rysy ve tváři. A pokud máte špičatý tvar obličeje, který se někdy také označuje jako srdčitý, vybírejte oválné nebo okrouhlé brýle – opět obličej opticky změkčí.

## JAK SE O BRÝLE STARAT

Aby vám brýle chránily zrak tak, jak mají, musíte se o ně pravidelně starat. Základem je čištění pomocí mikroválka,

ale vůbec neprohloupíte, když občas zajdete do optiky. Celkově lze péči o sluneční brýle přirovnat k péči o ty dioptrické. Určitě je tedy neotírejte o papírové kapesníky, oděvy apod., při čemž by mohlo dojít k poškrábání skel. Používejte malý hadřík z mikroválka, který můžete případně doplnit speciálním sprejem. Jednou až dvakrát za rok také zajděte do optiky na profesionální čištění. Zajistí odstranění nahromaděných nečistot v místech, kde se brýle dotýkají pleti.

Součástí péče o sluneční brýle by mělo být i něco tak obvyčejného, jako je jejich správné nandávání a sundávání. Nejčastější chybou je to, že si lidé sundávají brýle z očí jednou rukou a následně je nosí za výstřihem. Nebo je používají místo čelenky do vlasů. Tím se však brýle mohou nenávratně poškodit nebo pokrivit. A pokud zjistíte, že jsou, byť jen lehce, poškrábaná skla, opět neváhejte zajít do optiky. Škrábance totiž snižují efektivitu UV ochrany.

## TIPY PRO ZDRAVÉ OČI

Mít zdravé oči a do co nejvyššího věku se obejít bez dioptrických brýlí je snem každého z nás. Dnešní doba však naše oči zrovna nešetří, protože se soustředí zejména na blízké předměty, a navíc v interiéru. A pohledu do zeleně si naopak moc neužijí. I tak ale není potřeba smutnit. K tomu, abyste měli zdravé oči vám může pomoci nejen strava bohatá na antioxidanty, ale i různé bylinky nebo pravidelné provádění oční gymnastiky.

## PRAVIDELNÉ NÁVŠTĚVY OČNÍHO

Pokud trpíte nějakou oční vadou a nosíte brýle nebo čočky, pak k očnímu lékaři pravděpodobně občas chodíte. Vyplatí se ho ale jednou za rok navštívit i v případě, že žádné problémy nepociťujete. Po šedesátém roce je pak vhodné k očnímu chodit každých šest měsíců. Moderní přístroje dnes dokážou podchytit jakoukoliv vadu již v počátku. A čím dříve se začne vhodně korigovat, tím menší mohou být její následky. Možnost nechat si proměřit zrak zcela zdarma navíc dnes nabízí mnoho optik, tak toho určitě využijte.

## OCHRANA PŘED MODRÝM SVĚTLEM

Pojem „modré světlo“ je v posledních letech skloňován čím dál víc. Chytré telefony, tablety, televize, ale i žárovky či zářivky, které máte v kanceláři i doma. To vše je zdrojem modrého světla, které velmi silně působí na náš organismus a narušuje přirozené biorytmy. Koukáte-li po večerech do displejů, může to negativně narušit kvalitu spánku. V tomto případě se nabízí jak různé aplikace do telefonu, které modré záření potlačují, tak brýle se speciálními čočkami – červené brýle.

## PREVENTIVNÍ OPATŘENÍ U PC

Ať už pracujete u stolního počítače, nebo u notebooku, mějte na mysli, že by vzdálenost vašich očí od monitoru měla být mezi 50 a 70 cm. U počítače se nekrčte a horní okraj obrazovky si nastavte tak, abyste ho měli v úrovni očí. Co se týče záření z obrazovky (platí i u mobilního telefonu), zkuste si alespoň trochu snížit jas a využijte aplikací, které potlačují flicker neboli blikání. V místnosti, kde pracujete, nezapomeňte ani na vhodné, tedy tlumenější osvětlení, díky němuž zabráníte odleskům.

# DIOPTRICKÉ SLUNEČNÍ BRÝLE

Nemusíte volit mezi ochranou očí a perfektním viděním.  
Teď můžete mít obojí.



GRAND OPTICAL

Pomáháme Vám vidět lépe

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



# BAREFOOT JE STÁLE POPULÁRNĚJŠÍ.

## JAK NEJLÉPE S MINIMALISTICKÝMI BOTAMI ZAČÍT?

NOŠENÍ BAREFOOTOVÝCH MINIMALISTICKÝCH BOT DLE VÝZKUMŮ DR. SARAH RIDGE Z BRIGHAM UNIVERSITY POMÁHÁ POSILOVAT SVALY NOHOU PODOBNĚ JAKO DVOUMĚSÍČNÍ SPECIALIZOVANÝ CVIČEBNÍ PROGRAM. SILNÁ NOHA PAK JE RYCHLEJŠÍ A HBITĚJŠÍ. JAK S NOŠENÍM BAREFOOTŮ NEJLÉPE ZAČÍT?

**B**arefoot je anglické slovo, které doslova znamená bosá noha. Podrážky mívají tyto boty tak tenké, že cítíte povrch, po němž chodíte. Na první pohled je u barefoot bot vidět, že respektují přirozený tvar nohy, nenajdete u nich žádné podpatky ani tvarovanou stélku. Předností je i flexibilita boty, dají se například lehce stočit do ruličky. A bývají také lehčí než klasická obuv.

Víte, že barefoot neboli bosých bot se prodává u nás i ve světě čím dál tím víc? A víte proč? Lidé dávají v obutí stále častěji přednost pohodlí před „módním diktátem“. Extrémem jsou nadšenci, kteří chodí úplně bosí po celý rok. V podstatě se vracejí do dětství, protože děti chůzi naboso milují téměř vždy a všude. A jestli ani vás už nebaví chodit na jehlách nebo si tlačit prsty ve špičatých botách, možná přišel čas se přezout.

Důvodů, proč měníme svoji obuv za barefoot, je několik. Někoho přivede k bosým botám zdravotní problém, kdy se do konvenční obuvi kvůli různým deformacím prostě nevejde. Typickým příkladem je třeba hallux valgus neboli vbočený palec. I ženám po porodu se noha často změní, takže nové boty si potřebují koupit tak jako tak. Muži mají štěstí, že pánská konvenční obuv nepodléhá tolik módním trendům a více respektuje tvar chodidla, navíc podpatky skoro neznají, takže přechod na barefoot pro ně nemusí znamenat takový skok.

Nezmění se jen boty, ale i chůze. Barefoot obuv se nevyznačuje jen tím, že respektuje tvar chodidla, ale má i tenčí podrážku a nulový podpatek, což začátečníky může překvapit. Jsme totiž zvyklí nosit boty různě odpružené, s tvarováním stélky a s patou alespoň minimálně vyvýšenou. „Barefootové boty především respektují přirozený tvar lidské nohy. V kombinaci s měkkou a ohebnou podrážkou, absencí podpatku a umělých vyklenutí tak umožňují našim nohám být aktivní ve všech jejich funkcích. Zdravé nohy potřebují pro své správné fungování vnímat terén a nebyt omezovány v aktivitě a právě barefoot boty jí mohou být v tomto dobrým pomocníkem,“ říká fyzioterapeutka Veronika Kristková. Měli bychom zdůraznit, že je třeba vybírat značku/model BF obuvi podle tvaru chodidla, tak aby pro nás bota byla příjemná.

Pokud jste zvyklí celý život chodit v nevyhovujících botách, je lepší se na přechod na barefoot obuv připravit a zvykat si na ně postupně. Věnujte svým nohám dostatečnou péči, procvičujte je, masírujte a otužujte. S tím vším i se změnou stylu chůze vám může pomoci zkušený fyzioterapeut. Po přezutí do minimalistických bot se i styl chůze musí změnit, aby nohy dokázaly barefoot bonusy využít. A ta změna není úplně jednoduchá. Zpočátku je proto lepší boty střídat, podle toho, co je vám zrovna příjemné. Co ale oceníte určitě hned, je to, že v bosých botách je luxusní místo pro prsty. A na to se zvyká velice rychle. Jestliže chcete přechodem

na bosé obouvání řešit nějaký zdravotní problém, je konzultace s fyzioterapeutem více než vhodná. Bezhlavým a ukvapeným přechodem na barefoot si totiž můžete i ublížit.

## ZAČÍNEJTE POSTUPNĚ, STARÉ BOTY NEVYHAZUJTE

Do přechodu na minimalistickou obuv se ale i tak nevrhejte po hlavě. Nejlépe nakupujte nové barefoot modely postupně, ať si na ně vaše nohy zvykají. Vyzkoušejte jedny boty, a až si na ně zvyknete, zkuste další. Vhodné je začít třeba teniskami, bačkorami nebo botami na běhání. K dispozici je mnoho modelů a vybere si každý.

„Nohy si musí nejprve na nový způsob obouvání zvyknout. Proto se ze začátku doporučuje minimalistické boty využívat jen na kratší procházky.“

## CHOĎTE POMALU

Chůze v barefoot botách je specifická, a proto je vhodné v začátcích tuto chůzi zvolnit, aby si chodidla zvykla. Všimněte si také bedlivě techniky chůze. Jak našlapujete, zda dupete. Například našlapování na patu je typickým způsobem chůze v botách s klasickou podrážkou.

V běžných botách to často ani jinak nejde, protože se při jejich nošení mění těžiště a snižuje stabilita. Protože minimalistické boty nemají žádné tlumení, vyvarujte se dupání a našlapování přes patu. Při přechodu na barefooty se většinou způsob chůze sám změní.

## POSLOUCHEJTE SVOJE TĚLO

Nyní se dostáváme ke klíčovému bodu bosé chůze. „Při nošení barefoot bot je třeba vnímat, jak noha reaguje,“ říká odborník Aryna Levchenko. „Faktem totiž je, že celá čtvrtina všech kostí a kloubů v těle je v nohou. V chodidlech je více nervových zakončení než kdekoli jinde kromě konečků prstů a rtů. Nohy jsou určeny k tomu, aby se ohýbaly, pohybovaly, napínaly a vnímaly svět. Pohodlí a životní energie pramení i z toho,

že nohy mohou dělat to, co je pro ně přirozené. A to jim minimalistické boty umožní,“ dodává.

## NEBOJTE SE V BAREFOOTECH SPORTOVAT

Vzhledem k tomu, že barefootové boty využívají přirozené funkce nohou a podporují ji, jsou ideální i pro sportování.

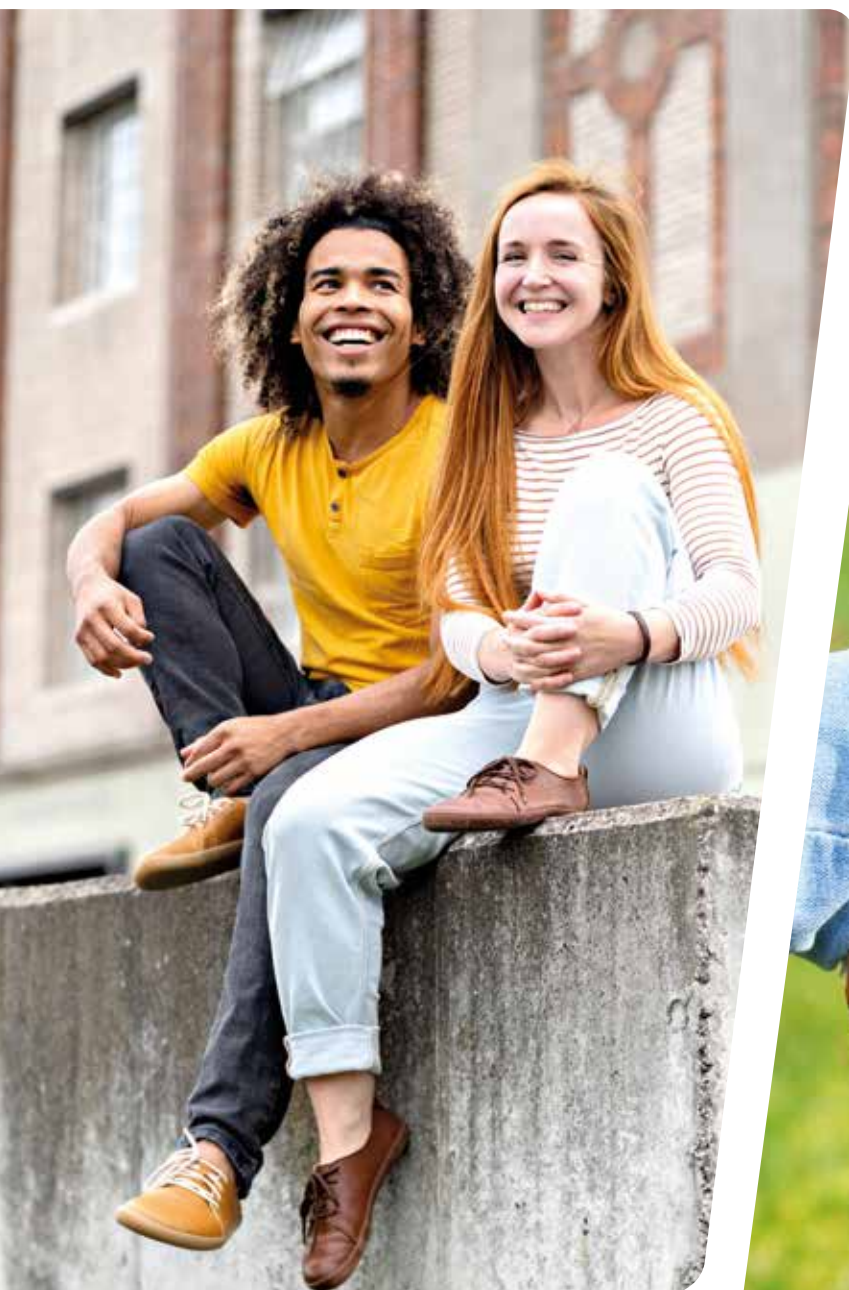
„Hojně jsou využívány například pro běhání, fitness, tenis či badminton. Jejich používání posiluje svaly nohou a silná noha pak je rychlejší a hbitější. Což se velmi dobře hodí amatérským i profesionálním sportovcům, v individuálních i skupinových,“ říká odborník Petr Salomon.





# SMART BAREFOOT

Dopřejte svým nohám svobodu  
přirozeného pohybu!



Široká nabídka  
barefoot bot pro děti  
i dospělé

S výběrem Vám  
rádi poradíme



Barefoot boty pro každou  
příležitost najdete v naší  
prodejně  
Táboritská 19, Praha 3  
anebo na eshopu  
[www.smartbarefoot.cz](http://www.smartbarefoot.cz)

# NA DOVOLENOU BEZ PROBLÉMŮ – **KDYŽ NÁS TRÁPÍ PRŮJMY**

ZA CHVÍLI TU MÁME KONEČNĚ PRÁZDNINY A S NIMI MOŽNOST PODÍVAT SE NĚKAM DÁL. BUĎ K MOŘI, NEBO TŘEBA DO HOR, ZÁLEŽÍ NA TOM, ČEMU DÁVÁTE PŘEDNOST. SAMOZŘEJMĚ KAŽDÝ SI PŘEJE, ABY JEHO DOVOLENÁ PROBĚHLA K JEHO PLNÉ SPOKOJENOSTI, TEDY BEZ PROBLÉMŮ A BEZ JAKÝCHKOLIV CHOROB.



## JAK SE ZBAVIT PRŮJMU...

Největším strachákem všech cestovatelů je průjem. Může být způsoben nejen bakteriemi, viry či parazity, ale také stresem, únavou, změnou denního režimu a stravovacích návyků apod.

„Průjem není samostatná nemoc, ale příznak jiného onemocnění nebo poruchy. Při průjmu je totiž porušeno vstřebávání vody a některých dalších látek ze střeva zpět do krevního oběhu. Navíc při něm dochází k abnormálnímu vylučování vody do střeva,“ vysvětluje MUDr. Tomáš Konvička, praktický lékař pro dospělé.

## DRUHY PRŮJMU

Je důležité rozlišit akutní a chronický průjem. Akutní průjem vzniká rychle a náhle, občas je během jednoho dne pryč, zpravidla ale trvá dnů několik. Pokud průjem přetrvává i týdny, znamená to přechod do chronického průjmu. Ovšem konkrétní časová hranice není nijak pevně stanovena.

## AKUTNÍ PRŮJEM

Nejběžnější příčinou akutního průjmu jsou infekce, což je právě to, co nás může potkat během cestování. Vyzvolávajícím mikroblem může být rod bakterií Salmonella, Shigella, některý z patogenních kmenů Escherichie coli (neškodné kmeny se ve střevě vyskytují běžně), Yersinia nebo Campylobacter jejuni. Hlavními příznaky jsou bolesti až křeče v břiše, zvracení a horečka. Ve stolici se může objevit příměs krve a hlenu.

Další příčinou bývá nevhodná strava. Průjem mohou způsobit i nezávadné potraviny – stačí, jsou-li např. pro daného jedince neobvyklé, nezvykle upravené, může na ně mít zatím nezjištěnou alergii atp. Zde už se jedná o individuální rozdílnosti ve vnímání těchto vlivů. Častou příčinou průjmu jsou také léky (antibiotika, chemoterapeutika, prokinetika, anoretika, léky na snížení cholesterolu apod.).

## CHRONICKÝ PRŮJEM

Chronický (dlouhodobý) průjem může mít různé příčiny. Například onemocnění tenkého či tlustého střeva, ale také nemoci slinivky břišní, jater a žlučníku. Dalšími faktory mohou být nemoci orgánů mimo trávicí trakt (průjem při zvýšené funkci štítné žlázy, při onemocnění ledvin).

## HLAVNÍ PŘÍZNAKY PRŮJMOVÉHO ONEMOCNĚNÍ

- Časté vyměšování – mohou být dvě, ale i desítky a více za den,
- bolesti a křeče v břiše – většinou předcházejí defekaci (odchodu stolice),
- nevolnost a zvracení – jako občasný průvodní příznak průjmu,
- někdy celkový pocit slabosti až nemoci,
- úbytek na váze a zvýšená tělesná teplota – tyto příznaky se projevují zejména u vleklých průjmů.

Důležitý je také vzhled stolice, který se liší v závislosti na příčině průjmu. Ve stolici může být příměs krve, hlenu nebo hnisu. Častým jevem jsou také nestrávené zbytky jídla.

Pokud je počet stolic opravdu vysoký, hrozí dehydratace organismu. Navíc v případech, že průjmem trpí malé dítě, dehydratace postupuje velmi rychle. Je-li průjem vleklý, může se jednat o projev závažného onemocnění, obdobně i pokud dochází ke střídání průjmu a zácpy. Proto ve všech těchto případech doporučujeme neodkladně vyhledat pomoc lékaře. V každém

případě je nutné podávat léky, které doplňují přirozený mikrobiom ve střevě a pomáhají k rychlejší regeneraci střevní stěny, a samozřejmě léky, které sníží počet stolic.

## SYNDROM DRÁŽDIVÉHO TRAKČNÍKU

Průjem ovšem může být způsoben i zcela jinou příčinou. Slyšeli jste již o syndromu dráždivého tračnicku?

„Pro dráždivý tračnick (syndrom dráždivého tračnicku) jsou typické bolesti břicha doprovázené problémy s vyprazdňováním stolice – zácpou nebo průjmem. Častým problémem bývá také nadýmání a pocit břišního dyskomfortu. Přestože jde o problém velmi častý, nejde o závažné onemocnění. Pokud je diagnóza stanovena správně, nejsou tito pacienti ohroženi ve zvýšené míře ani rakovinou tlustého střeva, ani jiným závažným onemocněním,“ říká MUDr. Martin Bortlík, Ph.D. z 1. lékařské fakulty UK. Syndrom dráždivého tračnicku (neboli dráždivého střeva, často také označovaný zkratkou IBS z anglického irritable bowel syndrome) může být navíc spojený s chronickou únavou, poruchami spánku, bolestmi hlavy, svalů a zad nebo výkyvy nálad (které nemoc dále, jako v začarovaném kruhu, zhoršují).

Na rozdíl od vážně nemocných jsou lidé na své zdánlivě banální zdravotní komplikace často sami. Ať již z pocitu studu, nebo kvůli bagatelizaci a přesvědčení, že dieta vše spraví, se bojí o nepopulárních příznacích hovořit, a to často i s rodinou. K lékaři se tak dostane pouze necelá třetina z nich. Málokdo se stydí říci, že musel zůstat doma, protože měl střevní chřipku nebo snědl něco špatného. Proč se tedy bojíme svěřit se s tím, že stejnými příznaky trpíme častěji?

## NENÍ TO TAK JEDNODUCHÉ, JAK BY SE MOHLO ZDÁT

Nedá se říci, že by existovala jedna univerzální příčina vzniku, často se na něm spolupodílí více faktorů. Mezi nejdůležitější patří dlouhodobý stres, narušení bakteriální flóry střeva, větší délka střeva, větší citlivost mozku na některé podněty, v minulosti prodělaná infekce trávicího traktu nebo některé potravinové alergie vedoucí ke změně fungování imunitního systému ve střevě. Právě stres je přitom příčinou, které je v poslední době věnována velká pozornost. Stres totiž přepne naše tělo do obraného režimu a u mnoha lidí se napětí přenáší právě do trávicí soustavy, a ovlivňuje tak průběh a frekvenci záchvatů syndromu. Skutečnost, že se zdravotní komplikace objevují častěji, může vést k novému stresu a strachu z ataků. Následkem pak může být výrazné snížení kvality života – ataky nemoci narušují denní režim, lidé se omezují v jídle a kvůli obavě z nepříjemných situací se vyhýbají sportovním aktivitám, delším cestám a společnosti.

Kvůli různorodosti příznaků syndromu dráždivého tračnicku je složitá i diagnóza. Ta spočívá v první řadě ve vyloučení jiných závažných onemocnění. „Podobné projevy jako dráždivý tračnick mohou doprovázet řadu onemocnění, např. střevní záněty, celiakii, divertikulární chorobu nebo rakovinu tlustého střeva. Vzácněji se takto mohou projevovat i nemoci jiných orgánů – například ledvin, diabetes nebo deprese. Správná diagnóza proto vyžaduje vyloučení jiných chorob, a to především v situaci, kdy se objeví některé alarmující projevy – např. nechutenství, hubnutí nebo krvácení do stolice,“ pokračuje MUDr. Bortlík. Diagnózu „syndrom dráždivého tračnicku“ nebo IBS přitom pravděpodobně uslyšíte, pokud máte bolesti břicha doprovázené nadýmáním, průjmem nebo naopak zácpou nejméně 3x měsíčně déle než 6 měsíců.



## Průjmová onemocnění u dětí



snižuje četnost stolice



zkracuje délku trvání průjmu



zlepšuje konzistenci stolice

**ENTEROSGEL®** je vhodný pro děti i dospělé všech věkových kategorií, těhotné i kojící ženy a novorozence.

Nevstřebává se, odchází z těla se stolicí, a tím odstraňuje adsorbované toxiny a škodlivé látky.



## Trápí vás syndrom dráždivého střeva?

**ENTEROSGEL®** je adsorbent, který odvádí ze střeva různé toxické a škodlivé látky.

**ENTEROSGEL®** je perorální suspenze k symptomatické léčbě akutních průjmových onemocnění a syndromu dráždivého tračníku s průjmem (IBS-D).



Zdravotnický prostředek. Přečtěte si pozorně příbalový leták.

[enterosgel.eu](http://enterosgel.eu)

# NECHCI O TOM MLUVIT... KDYŽ NÁS TRÁPÍ INKONTINENCE

SNAD JEN PSYCHICKÉ CHOROBY PROVÁZEJÍ TAKOVÉ ROZPAKY JAKO INKONTINENCE. PŘESTOŽE ÚNIKEM MOČI TRPÍ VELKÉ PROCENTO ŽEN, VĚTŠINA Z NICH SE SNAŽÍ O TOM NEMLUVIT A PŘÍZNAKY POKUD MOŽNO KAMUFLOVAT.



## O CO SE VLASTNĚ JEDNÁ?

Pokud trpíte močovou inkontinencí, máte narušenou schopnost řízeného vyprazdňování močového měchýře. Ztrácíte schopnost zabránit odchodu moči, i když se jí snažíte v měchýři udržet. Jakmile pocítíte potřebu močit, vaše tělo vysílá do močového měchýře signál k uvolnění.

U žen se vyskytují nejčastěji 4 typy inkontinence:

- Stresová inkontinence – bezděčný únik moči při náhlém zvýšení nitrobřišního tlaku, k čemuž dochází při kašli, kýchnutí, smíchu, cvičení, zvednutí břemene, změně polohy atd.
- Urgentní inkontinence – náhlé intenzivní nucení na močení, následované únikem moči. Žena se obává, že se na toaletu nedostane včas, že tzv. nedoběhne. Několikrát za noc ji probudí nutková potřeba se vymočit.
- Smíšená inkontinence – zahrnuje příznaky obou předchozích typů inkontinence.
- Inkontinence z přeplnění – nastává tehdy, jestliže se močový měchýř nedokáže zcela vyprázdnit. Příčinou může být nervová porucha nebo blokáda močové trubice, která brání plynulému odtoku moče.

## JAK Z TRAPNÉ SITUACE

Mimovolný odtok moči v dospělosti je pro mnohé z nás nepříjemným překvapením. Neschopnost spolehlivě ovládat základní tělesné funkce nám může připadat ponižující, a stává se tak velmi intimním problémem. Mnohé ženy řeší v první fázi obtíže menstruačními vložkami. Navíc mají většinou vysledováno, kterým situacím předcházet. Vyhýbají se kašli, smíchu, prudkým pohybům, zvedání těžších předmětů.

Jistě lze tímto způsobem zabránit ojedinělým trapasům, v žádném případě se však nedá takto řešit problém dlouhodobě. Pokud obtíže trvají a obtěžují, měly by být v první řadě konzultovány s lékařem.

## JAK MŮŽE POMOCI LÉKAŘ

I když vás může močová inkontinence uvádět do rozpaků, je třeba o ní informovat včas informovat svého lékaře. Ten se vás nejdříve podrobně vyptá na vznik, trvání a charakter obtíží.

Vlastní vyšetření spočívá v prohlédnutí břicha, pánve a konečnicku a pečlivém neurologickém vyšetření. U žen by mělo být provedeno základní gynekologické vyšetření. Při inkontinenci se většinou provádí i vyšetření konečnicku k posouzení dostatečnosti svěrače.

Dalším vyšetřením je ultrazvuk. Umožňuje prohlédnutí základních poměrů v pánvi – močového měchýře, dělohy, močovodů a ledvin. Může být zjištěna tzv. retence moči v močovém měchýři, tj. množství, které zůstává v měchýři bezprostředně po vymočení. Pokud je toto množství větší, je nutná další léčba.

Před léčbou je důležité vyloučení přítomnosti močové infekce. Pokud je močová infekce přítomna, musí se léčit. Často se totiž stává, že po vyléčení zmizí i problémy s mimovolným únikem moči.

Vyšetření nazývané uroflowmetrie zjišťuje rychlost průtoku moči močovou trubicí. Umožňuje posoudit přítomnost překážky ve výtokové části měchýře nebo sníženou schopnost vyprazdňování. Jediné, co při tomto vyšetření musíte podstoupit, je klidně se vymočit do předem určeného místa.

K posouzení zdatnosti svalů pánevního dna vám může lékař předepsat tzv. EMG vyšetření. Jedná se o tzv. elektromyografii. Měří se při ní elektrická aktivita svalů pánevního dna v průběhu močení. Přístroj tyto hodnoty snímá pomocí malých jehliček zavedených do oblasti hráze po způsobu akupunktury.

## JEDNORÁZOVÉ ABSORPČNÍ POMŮCKY

Pokud nastane situace, že veškeré diagnostické a léčebné postupy selhávají, přicházejí na řadu jednorázové absorpční pomůcky, které pomohou uspokojivě řešit inkontinenci a pacientovi umožní alespoň částečně návrat k dřívějším aktivitám. Moderní jednorázové pomůcky dnes poskytují spolehlivou a nenápadnou formu ochrany při inkontinenci moči bez obtěžujícího zápachu. Základním předpokladem úspěchu při řešení inkontinence používáním jednorázových absorpčních pomůcek je potřeba stanovit typ a stupeň inkontinence a dobrá edukace pacienta. Absorpční pomůcky jsou konstruovány tak, aby rychle odváděly ze svého povrchu moč do speciálního savého jádra, které moč zachytí a zajistí její přeměnu na gel, který je v jádru pevně vázán. Tento gel navíc odstraňuje i zápach. Povrch pomůcky zůstává suchý a prodyšný. V současné době je na našem trhu dostatečné množství vhodných a kvalitních pomůcek pro nemocné trpící inkontinencí.

## PŘI LEHKÉ A STŘEDNÍ INKONTINENCI VÁM POSTAČÍ VLOŽKY

Pokud vás trápí lehká forma inkontinence (únik moči při náhlém, velkém zvýšení nitrobřišního tlaku – smích, kašel, kýchnutí; ztráta moči během čtyř hodin je 50–100 ml), vystačíte si s vložkami, které se vyrábí jak pro dámy, tak samozřejmě i pro pány. Jedná se o anatomicky tvarované prodyšné vložky, které kromě pocitu sucha a jistoty umí regulovat také zápach. Na trhu najdete vložky s nejrůznějšími stupni absorpce od mini přes normal až po super a extra plus. Pro velmi drobné úniky vám postačí slipové vložky.

Pánové samozřejmě vybírají z vložek, které jsou vyrobeny speciálně pro ně. Nemusí se tedy obávat, že by museli sahat po těch dámských.

## PLENY PRO DOSPĚLÉ PŘI STŘEDNÍ A STŘEDNĚ TĚŽKÉ INKONTINENCI

Při inkontinenci 2. stupně (únik moči při mírnějším zvýšení nitrobřišního tlaku – chůze po schodech, lehká fyzická práce; ztráta moči během čtyř hodin je 100–200 ml.) se doporučují pleny pro dospělé. I v tomto případě má pacient na výběr z několika druhů, přesně podle svých potřeb. V případě plen pro dospělé se jedná o vložné pleny, ke kterým je nutné použít speciální fixační kalhotky, které se postarají o to, aby plena dokonale přilnula k vašemu tělu. Miskovitý tvar zajistí, že moč nemůže nijakým způsobem protéct, navíc je absorbována do jádra pleny. Pohlcování zápachu je u vložných plen samozřejmostí, ovšem inovací je indikátor vlhkosti, díky kterému víte, kdy je potřeba plenu vyměnit. Kromě vložných plen je možnost používat také natahovací kalhotky, které překvapí jednoduchou manipulací.

## TŘETÍ STUPEŇ INKONTINENCE VYŽADUJE PLENKOVÉ KALHOTKY

Pro těžkou inkontinenci 3. stupně (moč uniká při minimální fyzické námaze nebo trvale bez možnosti jakkoli kontrolovat tento stav; ztráta moči během čtyř hodin je 200–300 a více ml.) jsou vhodné plenkové kalhotky pro dospělé, které mohou používat i ležící pacienti. V případě plenkových kalhotek můžete volit z několika druhů, a to plenkové kalhotky natahovací, s upevňovacím pásem či s kompletní ochranou.

Pokud dobře zvolíte typ inkontinenční ochrany, můžete si být jisti ochranou, pocitem bezpečí a jistoty, který vám umožní vrátit se ke svým běžným aktivitám.

HARTMANN



# Inkontinence není konec světa



**MoliCare<sup>®</sup>**  
Moje jistota. Každý den.

Absorpční pomůcky MoliCare<sup>®</sup> Lady jsou diskrétní, extra savé a mají odour neutralizér, takže nikdo nic nepozná.

Vzorek zdarma objednáte na **800 100 150** nebo na **[www.moliklub.cz](http://www.moliklub.cz)**

Zdravotnické prostředky.

# VAGINÁLNÍ MYKÓZY

PODLE ODHADŮ SE S VAGINÁLNÍ MYKÓZOU ČAS OD ČASU POTÝKÁ AŽ 75% ŽEN A DÍVEK. NENÍ PŘI TOM DŮSLEDKEM ŠPATNÉ INTIMNÍ HYGIENY, ALE V CELKU BĚŽNÝM INFEKČNÍM ONEMOCNĚNÍM, KTERÉ MÁ NA SVĚDOMÍ KVASINKA CANDIDA ALBICANS. JAK VYPADAJÍ JEJÍ PŘÍZNAKY? A CO DĚLAT, POKUD JI U SEBE ROZPOZNÁTE?



## CO JE CANDIDA ALBICANS

Kvasinky rodu *Candida* se dělí na několik druhů. Jedním z nich je právě *Candida albicans*, která stojí až za 70 % všech kandidóz. Sama o sobě se přitom v našem těle nachází zcela přirozeně, a to v ústní dutině, střevech, pohlavním ústrojí, ale i na pokožce. Za běžných okolností žije tato kvasinka v symbióze s ostatními mikroorganismy. Problém ovšem nastává v momentě, kdy dojde k oslabení imunitního systému, například během užívání antibiotik – *Candida albicans* se přemnoží, a rázem je na světě kvasinková infekce.

## DALŠÍ SPOUŠTĚČE VAGINÁLNÍ MYKÓZY:

- únava, stres
- hormonální změny (puberta, těhotenství)
- dysfunkce štítné žlázy (hypotyreóza)
- nevhodná hygiena (používání dráždivých mýdel)
- zapaření intimních partií (např. během léta)
- příliš těsné spodní prádlo/mokré plavky
- přecitlivělost na parfémované hygienické potřeby
- nesprávné stravování – přílišná konzumace cukru

## MYKÓZA A HORMONY

*Candida albicans* se v organismu dobře daří zejména v období, kdy v těle dochází k velké produkci estrogenu. Tedy například v první polovině menstruačního cyklu (tj. do ovulace) nebo v období těhotenství, ale také při užívání hormonální antikoncepce či hormonální substituční terapii. Estrogen totiž podporuje tvorbu cukru v oblasti pochvy – a právě to je pro kvasinku ideální živná půda.

## JAKÉ JSOU PŘÍZNAKY MYKÓZY

Asi tím netypičtějším projevem vaginální mykózy je hustý, tvarohovitý výtok bez zápachu, doprovázený otokem intimních partií a jejich zarudnutím, svěděním či pálením. Dost často se přidává i pocit pálení (nejčastěji při močení), bolesti v podbřišku nebo bolesti při pohlavním styku. Pokud se u vás vyskytnou tyto potíže, na nic nečekejte a vyrazte ke svému gynekologovi. A to zejména v případě, že jste těhotná, na vaginální mykózy trpíte opakovaně nebo vám na ně nezabírají volně dostupné léky.

## LÉČBA VAGINÁLNÍ MYKÓZY

Objeví-li se u vás vaginální mykóza, pak s největší pravděpodobností odejdete od lékaře s předpisem na některá z antimykotik, jako je klotrimazol, ekonazol či nystatin. Tyto léky mívají podobu krémů, kterými se ošetřují zevní pohlavní orgány, krémy s aplikátorem pro zavádění do pochvy nebo vaginálních čípků. Při jejich používání se striktně řiďte návodem a doporučeným dávkováním, jelikož nedostatečně zaléčené vaginální mykózy mají tendenci se vracet.

## SPRÁVNÁ INTIMNÍ HYGIENA

Velmi důležitým krokem k vyléčení vaginální mykózy je správná intimní hygiena. Zapomeňte ale na klasický sprchový gel nebo obyčejné tuhé mýdlo, se kterým si



myjete ruce. K intimní hygieně používejte zásadně produkty k tomu speciálně určené. Citlivé partie očistí jemně a šetrně, nevysuší sliznici ani nezpůsobí podráždění. Mimoto můžete vyzkoušet i vaginální výplachy s obsahem antiseptik, vaginální probiotika či vaginální gely, jež podporují přirozenou vaginální mikroflóru a její optimální pH.

## PŘÍRODU PROTI MYKÓZE

Trápí-li vás jakékoliv kvasinkové onemocnění, ať už třeba v trávicím ústrojí, nebo právě v oblasti pochvy, nevystačte si pouze s lokální léčbou. Naopak je potřeba se zaměřit na organismus jako celek a posílit zejména imunitní systém. K tomu vám může pomoci vhodná strava v kombinaci s bylinkami, vitaminy a minerály.

## JAK UPRAVIT JÍDELNÍČEK

Při kvasinkovém onemocnění by z vašeho jídelníčku měl striktně zmizet cukr ve všech svých podobách. Tedy nejen bílý či třtinový cukr, ale i všechny druhy sladivých sirupů, glukóza, fruktóza, glukózovo-fruktózový sirup nebo med. A to jednoduše proto, že slouží jako „potrava“ pro kvasinky. Dále je potřeba se na cca tři měsíce vyhýbat i bílé (pšeničné) mouce a nahradit ji třeba špaldovou, žitnou či nějakou bezlepkovou. Nekonzumujte ani uzeniny jako salámy, párky nebo paštiky, kravské mléko (kromě zakysaných výrobků) a nápoje obsahující cukr či alkohol.

A které potraviny jsou naopak při vaginální mykóze vhodné? Samozřejmě sem patří čerstvá zelenina – ideálně sezónní a v různé úpravě. Dále se neostýchejte hub jako shiitake, hříby nebo žampiony a z ovoce volte pouze grepy, zelené hrušky a kyselá jablka. Z obilovin zařadte celozrnné výrobky, jáhly nebo pohanku, přidejte koření jako hořčice, křen, pepř nebo skořice a z bylinek sahejte hlavně po majoránce nebo tymiánu.

## BYLINKY PROTI MYKÓZE

Z bylinek je vhodné vybírat takové, které podporují činnost imunitního systému. První takovou je ořešák černý, který sice pochází ze Severní Ameriky, ale seženete ho u nás ve formě tinktury. Ta obsahuje množství tříslovin, které likvidují kvasinky a současně posilují obranyschopnost. Skvělé je také lapacho, jemuž se někdy přezdívá „čaj Inků“. Kromě čaje ho seženete i ve formě kapslí. Platí za výborné přírodní antibiotikum, pomáhá bránit množení kvasinek a podporuje imunitní systém. Třapatku nachovou neboli echinaceu možná znáte v souvislosti s nachlazením. Její krásné květy se ale doporučují i v boji s kvasinkovými infekcemi a seženete ji buď podobě čaje, ve formě kapslí, nebo jako tinkturu.

Čtvrtým účinným prostředkem proti mykóze je obyčejný kuchyňský česnek, z nějž se vyrábí mnoho různých preparátů, ale úplně neúčinnější je syrový. Neostýchejte se ho proto přidávat do hotových pokrmů. Poslední bylinkou, kterou můžete vyzkoušet, je lichořeřišnice větší. Má výrazné antibiotické a antimykotické účinky, a kromě mykóz se doporučuje i na stafylokoky, streptokoky či při výskytu salmonely. Užívá se buď ve formě nálevu, tj. čaje, nebo jako lihová tinktura.



CARIN

JEDINEČNÉ  
PRODUKTY



## CARIN PROBIOTIC *ultra wings*



### UNIKÁTNÍ KOMBINACE HYGIENICKÉ VLOŽKY A PROBIOTIK

Unikátní ultra tenké hygienické vložky obsahující probiotickou kulturu *Lactobacillus acidophilus*. Probiotika jsou přátelské bakterie, které udržují rovnováhu poševního prostředí. Z biobright celulózy, bez parfemace a alergenů, vyrobeno v nejvyšší kvalitě. Jediný produkt svého druhu na trhu!

- ▶ Probiotika jsou přirozenou a nezbytnou složkou vaginální sliznice.
- ▶ Vyvinuto k péči o intimní partii žen.
- ▶ Přirozená rovnováha pro vaginální mikroflóru.

## DOBŘE VĚDĚT

Určeno pro pravidelné použití. V době nerovnováhy vaginální mikroflóry doporučujeme používat i mimo menstruační cyklus. S vynikajícími absorpčními vlastnostmi.

## CARIN ANTISEPTIC *ultra wings*



### UNIKÁTNÍ KOMBINACE HYGIENICKÉ VLOŽKY A AKTIVNÍHO MOLEKULÁRNÍHO KYSLÍKU

Unikátní ultra tenké hygienické vložky obsahující aktivní molekulární kyslík. Jedinečná síla aktivního kyslíku významně omezuje nežádoucí zápach neutralizací aromatických sloučenin a šetrně napomáhá k čištění vložky. Z biobright celulózy, bez parfemace a alergenů, vyrobeno v nejvyšší kvalitě. Jediný produkt svého druhu na trhu!

- ▶ Šetrné k pokožce.
- ▶ Vyvinuto k péči o intimní partii žen.
- ▶ Efekt založený na mechanismech, které vytvořila sama příroda.

## DOBŘE VĚDĚT

Určeno pro pravidelné použití. Vhodné pro každodenní použití i nad rámec menstruačního cyklu zejména v období letních měsíců při nadměrném pocení nebo dlouhých cestách. S vynikajícími absorpčními vlastnostmi.



Vyvinuto ve spolupráci s farmaceutickými firmami a gynekology.

# PEČUJEME O ZUBY

JSOU NEJEN KORUNOU NAŠEHO ÚSMĚVU, ALE ZÁROVEŇ POMÁHAJÍ SPRÁVNÉ VÝSLOVNOSTI. ZE VŠEHO NEJDŮLEŽITĚJŠÍ JE VŠAK JEJICH HLAVNÍ FUNKCE, TEDY KOUSÁNÍ. ABY NÁM DOBŘE SLOUŽILY, POTŘEBUJÍ SPRÁVNOU PÉČI.



„Darovanému koni na zuby nekoukej,“ tvrdí známé přísloví. Na své vlastní zuby bychom však hledět měli. A to nejen kvůli kráse, ale hlavně pro jejich zdraví.

## VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... zuby jsou tak individuální jako otisky prstů? I to je důvod, proč se v některých případech používají při identifikaci. Hodně o nás prozradí. Jsou takovým našim zrcadlem. Dávají punc naší atraktivitě, našemu protějšku sdělují, jak jsme zdraví, jakou genetickou kvalitu případně můžeme předat našim společným potomkům a také jaké máme hygienické i stravovací návyky.

## PRAVIDELNOST NADE VŠE

Schválně, kdy jste byli naposledy na preventivní prohlídce u svého zubaře? Bylo to letos? Nebo snad loni? A chodíte tam vůbec? Nebo se do jeho křesla posadíte, až když je vám opravdu ouvej? Je pravda, že na zubaře se dnes stojí dlouhé fronty a objednává se i na několik měsíců dopředu. Případně sehnat zubaře je také v současné době nadlidský výkon. I to jsou důvody, proč se jim vyhýbáme. Na druhou stranu jsou lidé, kteří o své zuby pečují, chodí pravidelně na zubní hygienu a mohou se pyšnit dokonalým úsměvem.

## VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... právě zubař byl ten génus, který vynalezl stroj na cukrovou vatu? Stalo se tak v roce 1904. Že by si snad chtěl zajistit pacienty? :-)

## ZAČÍNÁ TO DOMA

Jak dopřát svým zubům tu nejlepší péči? Zásadní je domácí ošetření. A to alespoň dvakrát denně. Podstatný je výběr vhodného kartáčku i samotná technika čištění. To je ještě důležitější než samotná zubní pasta.

## VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... v průměru každý člověk stráví denně čištěním zubů pouhých 48 sekund? Přitom podle odborníků bychom si měli čistit zuby alespoň dvě minuty.

## JAK VYBRAT ZUBNÍ KARTÁČEK

Kartáček je alfa a omegou. Z regálů se na nás dnes „směje“ tolik různých variant, od těch klasických po elektrické.

## MANUÁLNÍ

Léty prověřená klasika. Ty moderní jsou různých tvarů, velikostí i stupňů tvrdosti. Každému vyhovuje něco jiného, hodně závisí také na specifických požadavcích a zdravotních potížích. Obecně se doporučuje vybírat ty s menší hlavou, cca do 2,5cm. Díky tomu se dostanou všude, kam je potřeba. Neměl by mít příliš tvrdá vlákna, spíše vybírejte ty s měkčími štětinkami.

## VĚDĚLI JSTE, ŽE...

### • Jednosvazkový

Tzv. jednokartáček má malinkou hlavičku a dostane se i na špatně dostupná místa. Je vhodný k dočištění zubů.

... pokud máte fixní rovnátka,

potřebujete specifický kartáček se zkrácenou prostřední řadou vláken?

## ELEKTRICKÉ

Jsou moderní a velmi populární. Mnozí na ně nedají dopustit. Snadno se s nimi pracuje, skvěle odstraňují zubní plak. I mezi elektrickými najdeme rozdíly:

### • Sonické

Jsou šetrné, a tak si je mohou dovolit nejen lidé se zcela bezproblémovými zuby, ale i ti, kteří trpí jejich citlivostí. Při čištění není třeba nijak tlačít na zuby. Pracují na základě vibračních pohybů a dostanou se i do mezizubních prostor.

### • Rotační

Jsou velmi účinné při odstraňování zubního plaku. Ale kdo má přecitlivělé dásně, nejsou pro něj příliš vhodné. Fungují, jak název napovídá, rotací. Tedy jejich kulatá hlava vydává krouživé, kmitavé pohyby.

## VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... první reklama na kartáček spatřila světlo světa v roce 1938?

### Pro koho je vhodný

Nemůžete se rozhodnout, zda zůstat u klasiky, nebo vyzkoušet moderní elektrickou variantu? Promyslete pro a proti:

+ Zuby vyčistí bez vašeho většího přičinění. Stačí ho jen na zub přiložit.

+ Je efektivnější a zuby vyčistí dokonaleji.

+ Lépe si poradí se zabarvením zubů.

+ Nepotřebuje tolik zubní pasty.

- Cena je vyšší.

- Některé kartáčky mohou být příliš „drsné“ pro lidi s citlivými zuby, problematickými dásněmi či odhalenými krčky.

## K ZUBAŘI

Nechodíme k němu rádi. Ale pokud nás nic netrápí, měli bychom jednou až dvakrát ročně zajít na preventivní prohlídku. Těhotné ženy pak čekají dvě kontroly v průběhu gravidity. K tomu bychom měli každý půlrok zajít na dentální hygienu.

## VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... první návštěvu zubního lékaře bychom měli s dětmi absolvovat už v půl roce jejich života?

## KTEROU ZUBNÍ PASTU ZVOLIT

Pasta je sice pouhým doplňkem zubního kartáčku, avšak je vhodné ji pečlivě vybírat, aby přesně splňovala vaše potřeby. V první řadě se zamyslete nad tím, zda máte citlivé zuby – v takovém případě není vhodná pasta s vysokou abrazivitou. Při zánětu nebo krvácení dásní se doporučují pasty, které mají antibakteriální účinky a pomáhají zpevňovat dásně. Na sklovinu zabarvenou od kouření či pravidelného popíjení kávy vám zase přijdou vhod bělicí pasty. K dostání jsou dnes samozřejmě i pasty bez fluoridu, bez mentolu (např. při homeopatické léčbě) nebo se zcela přírodním složením (vhodné při aftech). Pasty bylinné jsou samozřejmě pro zuby mnohdy velmi vhodným řešením – extrakt řepíku, heřmánku, šalvěje a nátržníku ulevuje při sklonech k zánětu dásní, krvácení a paradontóze.



# RADOST Z ÚSMĚVU

## HERBADENT

Unikátní léty ověřená  
receptura pro vaše  
zdravá ústa.



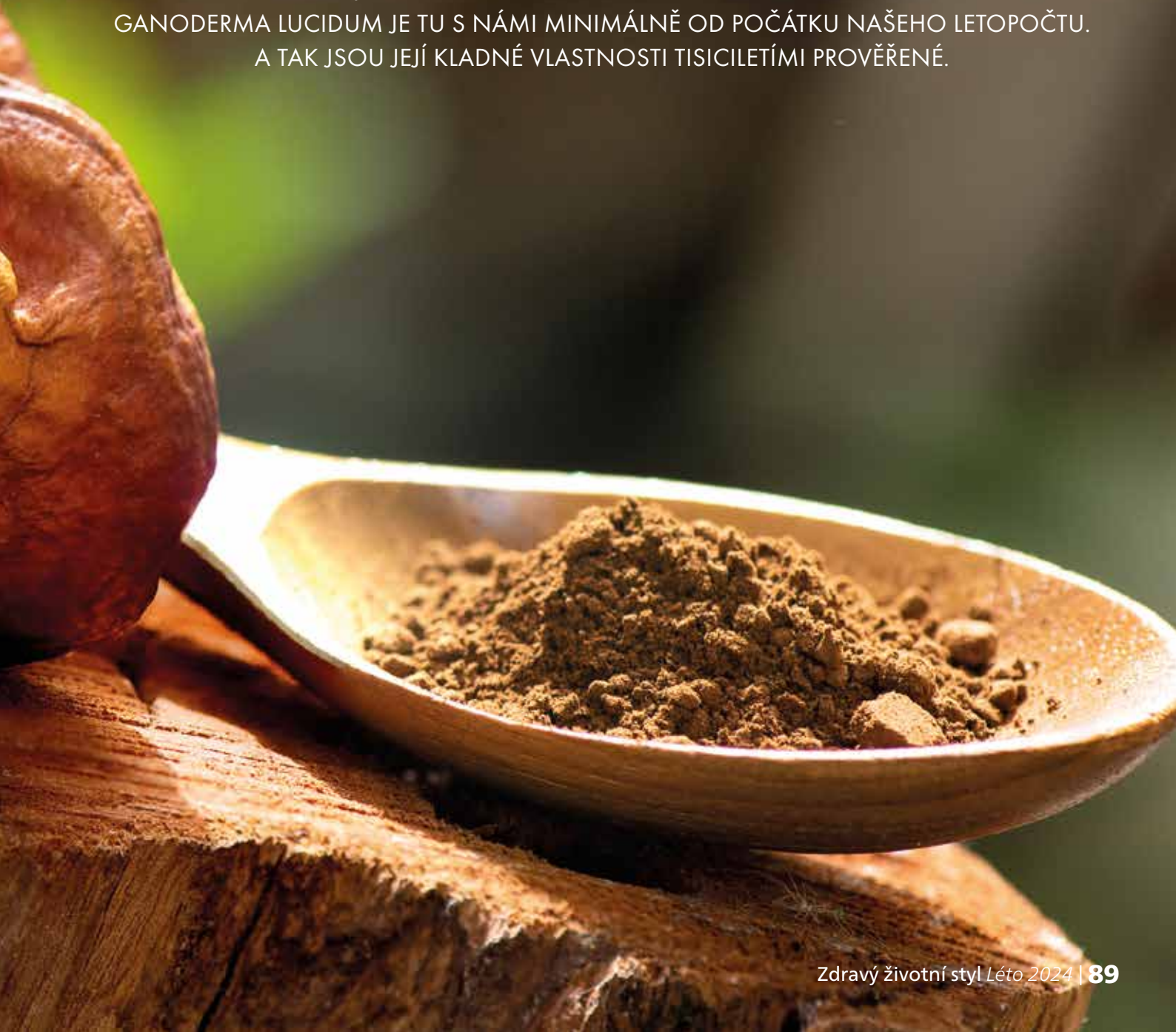
[HERBADENT.CZ](http://HERBADENT.CZ)

VYROBENO Z BYLIN



# ZÁZRAK JMÉNEM **REISHI**

NEVĚŘÍTE NA ZÁZRAKY? HOUBA REISHI VÁS PŘESVĚDČÍ, ŽE ZÁZRAKY SE DĚJÍ.  
NE NADARMO SE JÍ ŘÍKÁ HOUBA NESMRTELNOSTI. LESKROKOKA LESKLÁ NEBO-LI  
GANODERMA LUCIDUM JE TU S NÁMI MINIMÁLNĚ OD POČÁTKU NAŠEHO LETOPOČTU.  
A TAK JSOU JEJÍ Kladné vlastnosti tisíciletími prověřené.



Bez přehánění je bohyně mezi houbami.

## CO DOKÁŽE:

Seznam jejích příznivých účinků by mohl být velmi dlouhý.

- zpomaluje stárnutí
- zvyšuje odolnost vůči stresu
- má antivirové účinky
- působí antibakteriálně
- je prevencí před nádorovými onemocněními
- obsahuje spoustu tělu prospěšných látek
- preventivně působí proti trombóze
- detoxikuje tělo
- snižuje cholesterol
- vyrovnává krevní tlak
- pomáhá při únavovém syndromu
- zvyšuje obranyschopnost organismu
- podporuje krevní oběh
- urychluje rekonvalescenci
- zlepšuje vitalitu
- ulevuje od migrény

## TROCHA ODBORNOSTI

Co s námi dokáže, jsme popsali výše. Ale je ceněná i pro spoustu výživných látek:

- minerální látky (hořčík, draslík, vápník, železo)
- vitamíny (A, B, D)
- esenciální aminokyseliny
- polysacharidy
- betaglukany
- přírodní steroidy
- triperdeny – (kyseliny s protizánětlivými a protinádorovými schopnostmi)
- adenosin (zlepšuje stav cév a nervového systému)
- vlákninu
- antioxidanty

## CO JSTE MOŽNÁ NETUŠILI

Máme ji sice spojenou hlavně s čínskou medicínou, ale najít ji můžeme i v našich lesích, a to od května do října. Při teplém podzimu i do listopadu. A tu a tam na starší kloboučky narazíte i v zimě. Je zajímavá nejen pro své vlastnosti, ale i pro svou krásu. Najdete ji na odumřelých kmenech, na pařezech či poraněných stromech. Nejčastěji na ni narazíte v listnatých lesích. Objevuje se na dubech, bucích či topolech.

## VĚDĚLI, JSTE, ŽE...

... zmínky o této „zvláštní“ houbě a jejích účincích na lidské tělo najdeme už ve více než 2000 let starých čínských dokumentech? Už tehdy ji využívali k léčbě mnoha zdravotních potíží. Ve svém herbáři o ní píše Shen Nong Ben Cao Jing, už v období 25–220 n. l. Encyklopedie se stále doplňovala o další objevy a možnosti využití. Na západ se dostala koncem 18. století a u nás se s ní více seznamujeme od 60. let století minulého.

## JAK JI POZNÁTE?

Podle svého názvu má lesklý klobouček. Dá se říci, že hýří paletou barev od popelavě žluté přes kaštanovou až po černou, to postupně, jak dozrává. Klobouk vypadá jako vějíř a dorůstá i do 25 cm.

## CHCETE SI JI VYPĚSTOVAT?

Můžete si ji ale vypěstovat i sami. Není to tak složité, jen je potřeba držet se pár zásad:

## DŮLEŽITÝ JE VÝBĚR KVALITNÍ ODRŮDY

- Levné je pěstování na pilinách. Pytle nebo lahve se naplní pilinami. Prakticky nic vás to nestojí.
- Piliny ale musejí být sterilizované.
- Jak je sterilizovat? Vložte do varného sáčku a alespoň jednu hodinu vařte.
- Nechte vychladnout a vložte sadbu.



# Zdraví je imunita. Imunita je Reishi. Reishi od MycoMedica.



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



Reishi podporuje přirozenou obranyschopnost - imunitní systém.  
Doplněk stravy.

**MycoMedica**<sup>®</sup>  
vitální houby

- Sáček musí mít pár otvorů, aby mohl dýchat.
- Nechte v místnosti s teplotou kolem 20 stupňů.
- Po třech měsících je lze sklízet.
- Ideální je pěstování na polenech. Tím získá tu nejlepší kvalitu.
- Na pěstování se hodí vysušená polena z dubu.
- Do nich se naočkuje podhoubí a vloží se do hlíny.
- Je nutné udržovat stálou teplotu a vlhkost.
- Chce to trochu trpělivosti, za rok můžete sklízet.

## VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... s umělým pěstováním Reishi se začalo v první polovině 20. století? Více se její pěstování rozvinulo v Japonsku, kde ji od roku 1971 pěstují na pilinách.

## ODVAR

Mnoho lidí ji pro její skvělé vlastnosti užívá ve formě extraktů v kapslích, prášku nebo tinktury. K jídlu vhodná není, říká se, že je nejedlá. Však je sama o sobě velmi hořká. Ale můžete si ji nasušit a poté z ní udělat odvar. Houbu usušte a rozemelte. Do půl litru studené vody potřebujeme dvě polévkové lžíce prášku. Přivedeme k varu a necháme dvacet minut zvolna bublat. Poté přecedíme a po doušcích popijíme. Nejlépe jeden až dva hrníčky za den. Nenechte se odradit tím, že je hořký. Pokud je to na vás příliš, nechte ho trochu vychladnout. Pak na hořkosti ztrácí.

## NÁŠ TIP:

Pokud vám vadí její chuť, můžete prášek smíchat s medem.

## KDY NE

Pokud s ní teprve začínáte, doporučuje se opatrnost a pozvolné navyšování dávky. Výjimečně může mít i kontraindikace, jako je teplota, žaludeční potíže nebo alergická reakce. Rozhodně by se jí měli vyhýbat lidé po transplantaci, zapovězena by měla být těhotným a kojícím ženám.

## NÁŠ TIP:

Pokud se chystáte na nákup Reishi, je důležité sledovat procenta polysacharidů. Optimální poměr je 30 %.

## CO JSTE MOŽNÁ NEVĚDĚLI

Ačkoliv se o ní dnes nesmí hovořit jako o léčivu, je jasné, že se může stát skvělým doplňkem stravy. Podle čínské medicíny Reishi podporuje a harmonizuje Gan (játra) a posiluje Fei (plíce). To znamená, že jestliže máte tyto dva orgány v nerovnováze, udělá vám dobře.

Reishi je báječná houba s úžasnými účinky. Není ale sama. Zajímavých medicínských hub je mnohem více. A není nutné vždy užívat jeden konkrétní druh, můžeme je kombinovat, čímž posílíme jejich účinky.

Pamatujte, že každému může vyhovovat jiná houba. Pokud vám zrovna královna Reishi nesedla, zkuste například „českou“ hlívu ústřičnou, báječná je Shiitake nebo Chaga. Všechny mají antioxidační účinky, obsahují spoustu minerálních látek a jsou našemu tělu prospěšné.

## SHIITAKE

Houževnatec jedlý je vynikající houbou, která se obvykle prodává v sušeném stavu, ale je vynikající i čerstvá. Je příznivá pro naše srdce, reguluje cholesterol v krvi i krevní tlak. Obsahuje enzymy, které mají blahodárny vliv na žlučové kameny či vředy a má antibiotické účinky.

## CHAGA

Obsahuje spoustu anitoxidantů a je považovaná za elixír mládeži. Účinně bojuje proti nádorovým onemocněním, zmírňuje stárnutí pokožky, pleť chrání před UV zářením, reguluje krevní cukr i tlak, čistí střeva a dodává nám energii.

## HLÍVA ÚSTŘIČNÁ

Oblíbená houba roste i v našich lesích. Je skvělá, když potřebujeme snížit hladinu cholesterolu i cukru v krvi. Má protinádorové účinky, působí protizánětlivě a je silným antioxidantem. Hlavně silně posiluje imunitu.

Skvělou zprávou je, že vitální houby nemají vedlejší účinky. Alespoň to neprokázaly žádné studie. Užívají se obvykle půl hodiny před jídlem, aby se do těla vstřebalo co nejvíce látek.



# IMUNITA DĚTÍ

## Podpořte imunitu svých dětí.



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



Vyrobeno v kraji  
Polických stěn

Reishi, cordyceps a echinacea  
přispívají k normální funkci  
horních cest dýchacích.

**MycoMedica**<sup>®</sup>  
vitální houby





# KDYŽ MENSTRUACE BOLÍ

MENSTRUACE JE ZCELA PŘIROZENOU SOUČÁSTÍ ŽIVOTA ŽEN. SPOUSTA Z NICH SE VŠAK POTÝKÁ S RŮZNÝMI NEPŘÍJEMNOSTMI, KTERÉ JE KAŽDÝ MĚSÍC PROVÁZÍ. JEDNOU Z NICH JSOU PRÁVĚ MENSTRUAČNÍ BOLESTI - ODKUD SE BEROU, JAK SI S NIMI PORADIT A KDY UŽ RADĚJI VYHLEDAT LÉKAŘSKOU POMOC?

## PŘÍČINY MENSTUAČNÍCH BOLESTÍ

Bolesti v podbříšku způsobené kontrakcemi dělohy jsou pro mnohé ženy nedílnou součástí menstruace a mohou trvat i několik dnů. Jejich příčin může být mnoho, ale jsou-li výrazně obtěžující a nedovolují-li vám normálně fungovat, je namísto navštívit gynekologa. Abnormálně silné děložní stahy, které bolest způsobují, bývají spojené s odlučováním děložní sliznice a při vyšší koncentraci ovlivňují i hladké svalstvo ve střevech. Výsledkem pak není nic jiného než průjem.

Vyšší odlučování sliznice, a tedy i bolesti, mohou mít na svědomí hormony zvané prostaglandiny. U některých žen pak bývá příčinou spíše hormonální nerovnováha, tedy narušená produkce estrogenů a progesteronu ve vaječnících. Výjimkou pak nejsou ani další problémy v oblasti pánevního dna – spazmy, svalová dysbalance, děložní myomy, polypy, endometrióza nebo zánět vaječníků.

## BOLESTI A DALŠÍ PROJEVY PMS

Jsou ženy, které bez nahlédnutí do kalendáře vůbec netuší, že se blíží perioda. Na druhou stranu je ale i spousta takových, které až sedm dní před jejím začátkem pocítují různé nepříjemné příznaky. Souhrnně se označují jako premenstruační syndrom neboli PMS a podle studií za nimi stojí zejména rozkolísané hladiny estrogenů a progesteronu v druhé polovině menstruačního cyklu.

## JAKÉ JSOU PŘÍZNAKY PMS:

- bolest prsou, hlavy, ale i kloubů
- zadržování vody či otoky končetin
- úzkosti, podrážděnost, výkyvy nálad
- přibývání na váze
- snížení libida

## CO KDYŽ BOLÍ OVULACE

Některé ženy se potýkají s bolestmi břicha i během ovulace nebo krátce po ní, tj. přibližně v polovině cyklu. Ve většině případů tyto bolesti rychle odezní a má je na svědomí prasklý folikul, v němž dozrává vajíčko. Pokud však přetrvávají i několik dní nebo jsou doprovázené výrazným krvácením, je na místě vyhledat lékařskou pomoc.

## LÉKY PROTI MENSTUAČNÍM BOLESTEM

K léčbě bolestivé menstruace, tj. dysmenorey se ordinují léky s analgetickým či spasmolytickým účinkem. Velmi účinné jsou nesteroidní protizánětlivé přípravky, které mohou být ve formě tablet či želatinových tobolek. Co se týče léků vázaných na předpis, tam vám lékař může doporučit nesteroidní antiflogistika s vyšší koncentrací látek, která mají rychlý nástup účinků a zmírňují napětí děložní svaloviny. Někdy je však doporučována i kombinovaná hormonální antikoncepce, která vyvažuje nerovnováhu hormonů.

## PŘÍRODNÍ LÉČBA DYSMENOREY

Dáváte-li přednost přírodnímu řešení, vyzkoušejte bylinné čaje, tinktury nebo sedací koupele. Číslem jedna při nejrůznějších menstruačních potížích je kontryhel, který pomáhá jak s bolestmi, tak příliš slabou menstruací. Dalším pokladem je pak maliník, které posiluje nejen dělohu, ale i celou pánevní oblast. Stejně jako hluchavka mírní bolesti i výraznější křeče a doporučuje se také při nepravidelnostech cyklu. Za zkoušku ale jistě stojí i řebříček, který kromě bolestí mírní i příliš silné měsíční krvácení a používá se také při opožděné menstruaci. A zapomenout nesmíme ani na měsíček, jež zmírňuje jak bolesti, tak silné krácení.





## Rychlá úleva od bolesti

- Účinně léčí bolest např. hlavy, zubů a bolest při menstruaci
- Měkké želatinové tobolky rychle uvolňují účinnou látku



### K dostání v lékárnách.

Pečlivě čtěte příbalovou informaci. Flector® Rapidcaps 25 mg měkké tobolky, léčivý přípravek k vnitřnímu užití s účinnou látkou diklofenak-epolamin. Pro krátkodobou léčbu mírné až středně silné bolesti (jako např. bolest hlavy, bolest zubů a menstruační bolest, po poradě s lékařem revmatická a svalová bolest).

IBSA PHARMA s.r.o., Senovážné nám. 1463/5, 110 00 Praha 1, www.ibsa-pharma.cz

IBSA-FCAP-019-2023/8



Caring Innovation

INZERCE

## Kam se vlečou a co to vlastně nesou?

Jdeme do smíšených a listnatých lesů, do křovin a vysokých trav. Najdete nás i na okrajích cest, potoků, řek, v parcích a zahradách.

Obvyklá aktivita klíštět je od března do listopadu (vyloučená je jen při sněhu a celodenním mrazu).



Tato závažná onemocnění jsou přenášena klíšťaty. Obě onemocnění poškozují klouby a srdce, zasahují nervový systém a mohou vést k ochrnutí.

## Jak se ochránit proti přisátí

a tím i proti nebezpečné lymeské borelióze a klíšťové encefalitidě.

Než se vydáte do přírody použijte repelentní přípravky a vhodně se oblékněte.

Vhodné jsou dlouhé kalhoty, pevná a uzavřená obuv, ponožky natažené přes kotníky a v nich zastrčené kalhoty nebo natažené návleky, triko zastrčené do kalhot. Oděv by měl být světlý (klíště bude lépe vidět) a z hladkého materiálu (klíště po něm snadněji sklouzne).

Nelehejte si v přírodě do trávy a držte se pevných cest.

Po návratu domů si prohlédněte celé tělo. Prohlídku je vhodné oprakovat i další den.

Nejčastěji se klíště přisaje v podkolenních jamkách, v podpaží, v tříselech nebo za ušima. Často také v intimních partiích nebo u dětí ve vlasaté části hlavy.



## NEBEZPEČNÁ KLÍŠŤATA

### Jak správně odstranit



Místo, kde je přisáté klíště dezinfikujte jódovým či jiným dezinfekčním prostředkem.

Pomocí pinzety lehce s klíštětem pohybujte ze strany na stranu. Než se klíště uvolní, může to trvat i 3 minuty.

Místo po odstranění klíštěti znovu vydezinfikujte. Pokud se klíště přetrhlo, ponechte jeho zbytek v kůži a rovněž použijte dezinfekci.

Nakonec klíště zabalte do kousku papíru a spalte.

### Sledujte místo přisátí i svůj zdravotní stav

Po dobu tří týdnů sledujte, zda se neobjeví nějaké příznaky závažného onemocnění po napadení klíštětem.

Blednutí postiženého místa kolem středu, jeho zvětšování nebo zarudnutí.  
Zvýšená teplota, únava, chřipkové příznaky.



Pokud se některý z příznaků objeví, navštivte svého lékaře a informujte ho, že jste měli klíště.

Očkování chrání před encefalitidou.

Pro získání více informací o problematice klíšťat naskenujte QR kód nebo navštivte stránky [www.szuz.cz](http://www.szuz.cz)



## POMŮŽE I ÚPRAVA JÍDELNÍČKU

Mnohé ženy zaznamenávají zlepšení obtíží po změně životosprávy, kdy dochází k dostatečné výživě dělohy. Nejde přitom o nic složitého, ale o obecné zásady zdravé výživy. Doporučuje se během menstruace zcela vynechat kofein, alkohol či tabák a také méně solit, aby nedocházelo k zadržování vody v těle. Dále je vhodné pít hodně čisté vody a jíst dostatek ovoce a zeleniny, stejně jako celozrnných potravin. Na talíři by se měla objevovat tmavá listová zelenina, mandle nebo fazole, které jsou bohatým zdrojem vápníku, hořčíku a také vitaminů skupiny B.

## ZKUSTE ZŮSTAT V KLIDU

Nemyslíme tím, že musíme dva dny jen být doma a ležet na gauči nebo v posteli. Zkuste si ale naplánovat rozvrh tak, abyste na začátku menstruace byla co nejméně ve stresu. Neorganizujte velké oslavy, zkuste si v práci domluvit jiný termín důležité porady nebo poproste partnera, zda by místo vás zajel cestou domů na nákup. Zkrátka a dobře alespoň trochu zvolněte a najděte si čas pro sebe, i kdyby to mělo být „jen“ 20 minut v horké vaně – v tomhle případě je ideální menstruační kalíšek.

## TEPLO JAKO LÉK

Výborným bojovníkem proti bolesti je i něco tak obyčejného jako teplo. A možností, jak si ho užít, je hned několik. Můžete si sednout ke krbu nebo ústřednímu topení, zavrtat se do deky a vypít si horký bylinkový čaj nebo pod oblečení schovat bederní pás, který udrží břicho v teple. Podobě funguje i tzv. rebozo, což je dlouhý šátek podobný tomu na nošení dětí, ale vzhledem ke svým rozměrům je vhodnější pro domácí použití.

Určitě už jste někdy slyšeli i o termoforu, který umí velmi příjemnou cestou ulevit od bolesti nejen při menstruaci, ale i při namožení kloubů a svalů. Zkusit můžete také polštářek s pohankovými slupkami, který udrží naakumulované teplo cca půl hodiny a má tu výhodu, že je vhodný i pro alergiky. Další možností jsou pak hřejivé polštářky z lékárny, které nabízejí až osm hodin tepla a dají se snadno použít kdykoliv a kdekoli.

## PLAVÁNÍ POMÁHÁ

Dokonalým pomocníkem v boji proti menstruačním bolestem je voda. Zde ale narážíme na to, že koupání bylo donedávna možné jen s tampónem, který ovšem není pro každého vhodný. Skvělou novinkou na trhu jsou teď menstruační plavky. Jsou určité pro mladé dívky, pro které tampón není vhodný, ale i pro ženy po porodu, které mají vnitřní jizvy a zavedení tamponu

je pro ně bolestivé. V neposlední řadě mohou být i takovou pojistkou pro ženy se silnou menstruací, které si zavedou tampon, ale raději vše ještě jistí menstruačními plavkami. Plavky pojmu 10 ml menstruační krve, což odpovídá 2 tamponům. Uvnitř menstruačních plavek je vložka, která absorbuje krev, když jste ve vodě, ale i když z vody vylézáte. Když z vás něco vyjde, savý klín to absorbuje do sebe. Nepropustná vrstva je voděodolná – krev zadrží uvnitř, takže se netřeba bát protečení. Do vody teď i s menstruací můžete bez obav.

## BIOLAMPA NEBO SVĚTELNÁ TERAPIE

Ať už vás trápí menstruační bolesti, kožní problémy, bolesti kloubů, nebo třeba deprese, vyzkoušejte světelnou terapii. Patří mezi jedny z nejstarších léčebných metod a její princip spočívá v namíření silného světla na problematické partie těla. Dostatečně jasné paprsky z biolampy dokážou proniknout hluboko do tkání i orgánů, ale na rozdíl od sluníčka neobsahují obávané ultrafialové záření. Při samotné terapii se využívá speciální polarizované světlo, které se v závislosti na konkrétních potížích aplikuje po dobu 30 minut až dvou hodin. Biolampy již dlouhá léta vyrábí třeba značky MediLight nebo Zepter a jsou vhodné i pro domácí použití. Existuje jich několik druhů, ale mezi ty neznámější a cenově nejdostupnější patří lampy s infračerveným světlem. To proniká do tkání, svalů a orgánů ve formě tepla, které mimo jiné podporuje zdravý krevní oběh či samoregenerační schopnosti těla a zmírňuje bolesti. Při potížích s menstruací se doporučuje biolampu namířit přímo na podbříšek nebo bedra a strávit u ní 10 minut 2–4krát denně.

## JÓGOU PROTI BOLESTI

Chodit během menstruace do fitness centra a zvedat těžké činky není úplně ten nejlepší nápad, ale rozhodně to neznamená, že se na celý týden musíte vzdávat cvičení. Zejména v případě, že vás během periody trápí bolesti, jsou vhodné různé jógové pozice. Hluboké dýchání během nich pomáhá s cirkulací kyslíku v těle a pomáhá mu se dostat do svalů. Stejně tak působí příznivě na psychiku – může mírnit pocity úzkosti či celkového napětí.

Mezi konkrétní jógové pozice, které se doporučují pro období menstruace, patří pozice dítěte se širokýma nohama, která uvolňuje boky, stehna a spodní záda. Při bolestech beder, které jsou při menstruaci hodně časté, je skvělá pozice sfingy a na zmírnění křečví v oblasti podbříšku vyzkoušejte pozici velblouda nebo kočky na předloktí. A zklidnění myslí? S tím vám pomůže hlavně pozice blaženosti nebo úklon ke koleni, který navíc mírní bolesti hlavy.



## PRO HORMONÁLNÍ ROVNOVÁHU ŽEN NEJEN V OBDOBÍ MENOPAUZY.

### Liftea Hormonální komfort

Přírodní doplněk stravy s kombinací vitamínu C, vitamínu B6, pupalkového oleje a extraktů z plodu kotvičnicku zemního, kontryhele obecného, ploštičnicku hroznatého, meduňky lékařské, jetele lučního a šalvěje lékařské, má příznivý vliv na hormonální rovnováhu a pohodu žen v jakémkoliv věku.



Doplněk stravy. Nenahrazuje pestrou a vyváženou stravu.

### Účinné složení 7 bylinek a 2 vitaminů:

**Pupalka dvouletá** (*Oenothera biennis*) má příznivý vliv na **pre-menstruační komfort**, normální činnost kardiovaskulárního systému (hladina cholesterolu v krvi), přispívá k **přírozené obranyschopnosti** a podporuje **metabolické funkce**.

**Jetel luční** (*Trifolium pratense*) napomáhá k **menopauzálnímu komfortu**. Má příznivý vliv na stav kostí, normální činnost srdce a krevní tlak.

**Kotvičnick zemní - plod** (*Tribulus terrestris*) napomáhá **normální funkci močové soustavy**, reprodukčního systému, činnosti kardiovaskulárního systému, **srázení a čištění krve**.

**Šalvěj lékařská** (*Salvia officinalis*) je přírodní antioxidant. Podporuje **trávení**. Přispívá k **udržení normální míry pocení**. Přispívá k **menopauzálnímu a pre-menstruačnímu komfortu** a hormonální rovnováze.

**Kontryhel obecný** (*Alchemilla vulgaris*) má příznivý vliv na **pre-menstruační komfort**, osvěžení těla, normální stav kloubů a svalů.


**Ploštičnick hroznovitý** (*Actea/Cimicifuga racemosa*) je přírodní antioxidant. Příznivě ovlivňuje **komfort při menopauze**, funkci prostaty, normální činnost lymfatického systému, stav kostí a kloubů.

**Meduňka lékařská** (*Melissa officinalis*) je přírodní antioxidant. Podporuje **hormonální rovnováhu**, kognitivní a duševní zdraví. Přispívá k normální funkci dýchacího, trávicího systému a oběhové soustavy.

**Vitamin B6** přispívá k **normální činnosti nervové soustavy**, normální tvorbě červených krvinek, **regulaci hormonální aktivity**. 100% RHP\*.

**Vitamin C** přispívá k **normální funkci imunitního systému**, ke snížení míry únavy, vyčerpání a **ochraně buněk před oxidativním stresem**. 100% RHP\*.

\*RHP = Referenční hodnota příjmu

K dostání ve vybraných lékárnách a prodejnách .  
Zakoupit můžete pohodlně v e-shopu [www.liftea.cz](http://www.liftea.cz).





# MENOPAUA – PŘECHODEM ŽIVOT NEKONČÍ

STÁRNUTÍ NENÍ ŽÁDNÁ LEGRACE, CO SI BUDEME POVÍDAT. SÍLY UBÝVAJÍ A LIBIDO ODCHÁZÍ S NIMI. JAK ALE VŠE ZVLÁDNOUT S GRÁCIÍ A ÚSMĚVEM?

## NEBOJTE SE MENOPAUY

Menopauza, klimakterium, přechod... Ať už toto období nazýváte jakkoliv, jedno je jisté, silně vám zasáhne do života. Zrovna tak jako první menstruace i poslední menses a vůbec celé měsíce před a po ní čekají ženu velké změny. Možná vám pomůže, když si uvědomíte, že je to přirozený proces. Přijmete-li ho jako součást života, daleko lépe se s ním vyrovnáte.

První projevy menopauzy se mohou objevit už kolem čtyřicátého roku. Pokud se tak stane dřív, jedná se o předčasnou menopauzu. Nejčastěji však přichází těsně po padesátce. Velmi zjednodušeně řečeno se projevuje postupnou ztrátou menstruace, což trvá plus minus rok. Vzhledem k velkým hormonálním změnám ji až ve dvou třetinách případů provázejí specifické příznaky, kterým se říká klimakterický syndrom.

## PŘÍPRAVA USNADNÍ SMÍŘENÍ

Vzhledem k tomu, že se menopauze nevyhneme, je dobré se na ni předem připravit. Zrovna tak jako menstruace není nemoc, ani menopauza není choroba. Přesto se jí ženy obávají. Proč? Mají pocit, že klimakterium je projevem stáří. Obávají se fyzických potíží, tloušťnutí a také ztráty atraktivnosti. Mívají pocit, že společně s plodností přijdou také o ženskost. Zbytečně. Rádi vás vyvedeme z omylu.

Není to ráz na ráz. Nečekejte, že dodnes vše fungovalo, a najednou úderem padesátky všechno skončí. Menopauza přichází postupně. Zaznamenáte postupné změny. Mění se hladina hormonů, vaječníky tlumí svou funkci, ubývají ženské hormony a menstruace pomalu stávkuje. Každá žena je jedinečná, a tak i klimakterium přichází individuálně. Částečně ho ovlivňuje i genetika, takže se můžete poptat maminky, kdy začala u ní a jaké projevy musela řešit. Pravděpodobně to ve vašem případě bude podobné.

## CO VÁS ČEKÁ

Menopauzu obvykle provázejí návaly horka, pocení, obvyklé jsou výkyvy nálad, zhoršený spánek, bušení srdce, poruchy soustředění, ale také nechuť k sexu, často způsobená i vysušenou sliznicí v pochvě. Mohou vás bolet prsa, můžete být podrážděná. Za tím vším hledejme hormony, tedy jejich ubývání, tak si nic nevyčítejte. Vážnější je, že se v této době začínají více odvápnovat kosti, a tak se snadněji lámou. A ano, mění se metabolismus, takže žena může přibývat na váze. Ochabují svaly pánevního dna, přidává se inkontinence. Zvyšuje se pigmentace, snižuje sebevědomí. Rychleji přichází únava.

S tím vším se dá něco dělat. Vězte, že nástup menopauzy i její průběh můžete ovlivnit. Nejlépe zdravým životním stylem. Například kouření způsobuje dřívější nástup i silnější projevy. Co tedy pomůže, když už je to tady? Správná strava, dostatek pohybu, ale i odpočinku, bylinky, případně léky nebo homeopatika.

## NÁVALY

Tohle je asi jeden z nejtypičtějších příznaků. Návaly horka, pocení, s tím spojené zarudnutí kůže. Zkuste si pomoci vhodnou stravou. Měla byste omezit kávu, eliminovat alkohol a vyloučit z jídelníčku ostré koření. Zkrátka vše, co prohřívá organismus. Naopak vám udělá dobře okurka, rajče nebo meloun, které vás ochladí. Jestli jste dosud plánovala, že přestanete kouřit, a stále jste to odkládala, pak teď je nejvyšší čas. Kouření projevy menopauzy zhoršuje. Odpuště-li si cigarety, může se vám znatelně ulevit.

Ulevit si ale můžete i bylinkami. Doporučuje se například červený jetel, který díky přírodním estrogenům v něm obsaženým zmírňuje projevy menopauzy. Znáte ženský ženšen? Tak se říká bylince andělíka čínská, která blahodárně působí na ženské potíže. Vyrovnává hladinu hormonů,



# SARAPIS *plus*



Doplněk stravy určený ženám nejen v období klimakteria

- Obsahuje **včelí mateří kašičku** a **květový a fermentovaný pyl**.
- Včelí mateří kašička je považována za **elixír mládí**, má blahodárné vlastnosti v mnoha směrech lidského zdraví a v kombinaci s pylem má příznivý vliv na **hormonální aktivitu ženy**.
- Oblíbené a osvědčené složení je nově obohaceno o **zinek, biotin a vitamin K<sub>2</sub>**.
- Obsahuje **extrakt ze šalvěže**, koenzym Q10, zinek, biotin a beta-karoten.
- Významný zdroj vitaminu C, vitaminu E, vitaminu K<sub>1</sub> a K<sub>2</sub> a vitaminu D<sub>3</sub>, chromu, železa a selenu.



Doplněk stravy

INZERCE

Dr. Müller  
**PHARMA**



## Klimakterin®

### Bylinný čaj a kapsle při menopauze

V těle ženy se během jejího života odehrává řada změn. Ačkoli jsou většinou očekávané, nepřijímá je žena vždy s nadšením. Mnohé změny ji totiž mohou pořádně potrápit.

Přípravky **Klimakterin®** pomáhají ženskému organismu zmírnit nepříjemné příznaky menopauzy a klimakteria. Hlavní účinnou látkou v těchto přípravcích je výtažek z červeného jetele.

**Červený jetele** je tradičně používán pro vysoký obsah přírodních fytoestrogenů. Jsou to látky podobné ženským hormonům a pomáhají tedy ženám zvládat návaly horka, neklid a podráždění, příznaky spojené s menopauzou.

**Vitamin D** hraje velmi důležitou roli v podpoře imunity a přispívá k udržení normálního stavu kostí a zubů.

ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ  
e-shop [www.avonizdravim.cz](http://www.avonizdravim.cz)  
[www.muller-pharma.cz](http://www.muller-pharma.cz)

poradí si s návaly a měla by i redukovat nepříjemnou suchost pochvy. Pokud netrpíte alergií na včely, udělá vám dobře mateří kašička, což je snad úplný zázrak. Z dlouhého seznamu pozitivních účinků je pro nás důležitý hlavně fakt, že upraví hladinu hormonů, povzbudí libido, celkově vám zlepší psychiku. Dodá vám spoustu vitamínů, důležitých látek, ale také energii. Mělo by se vám i lépe spát. Užívání bylinek byste však kvůli možným kontraindikacím měla zkontrolovat se svým lékařem. Ten vám v těžších případech může předepsat i léky, které vaše hormony uvedou do harmonie.

## STRAŠÁK JMÉNEM NADVÁHA

Jedna z obávaných stránek menopauzy. I přibírání však můžete zdárně zabránit. Je sice pravda, že se vám bude zpomalovat metabolismus, ale vy ho můžete nastartovat. A to správným pohybem a zdravou stravou.

Pohybem, a nemusí to být žádný vrcholový sport, předejdete rychlému řídnutí kostí. Jak už bylo řečeno, nastartujete metabolismus a tělo bude lépe spalovat. Ideální je rychlá chůze, která je vůbec nejpřirozenějším pohybem a lze ji provozovat v každém věku i kondici. Právě nyní můžete zaznamenat, že vám začínají atrofovat svaly. Ty pomalu ubývají, a tak se snažte svalovou hmotu stále budovat. Není nutné se honit ve fitku s činkami, pokud už na to nestačíte. Prospěje vám jóga nebo pilates. Hlavně si najděte pohyb, který vás bude bavit a budete ho dělat pro radost a potěšení. Pak se vám změní i psychika a po takové hodině budete odcházet s úsměvem na tváři.

## STRAVA

S tím souvisí i jídelníček. Jestli jste měla to štěstí a doteď si mohla dopřávat, co jste chtěla, klidně svičkovou se šesti, možná vás zaskočilo, že už to není možné. Sníte tři knedlíky, a kilo je nahoře? Měla byste se zamyslet nad tím, co jíte. Momentálně je to hodně důležité. Zapomeňte ale na diety. I když už není žádoucí ládovat se množstvím kalorií, potřebujete zajistit tělu potřebné živiny, vitamíny, minerální látky. Myslete tedy na bílkoviny, které podporují svalovou hmotu. Kromě libového masa a ryb je najdete ve vejcích, luštěninách, tofu... Potřebujete vápník, který udržuje pevné kosti. Ten vám zajistí mák, mléčné produkty, ne příliš tučné sýry. Tělu byste měla dodat zdravé tuky v podobě olivového oleje, semínek, ořechů, které prospívají srdci. Nezapomínejte na vlákninu v podobě celozrnných výrobků, obilnin, zeleniny či ovoce. Zapomenout nesmíte na červený jetel.

## ČERVENÝ JETEL, LÉČIVKA TŘÍ KONTINENTŮ

Někdo říká jetel červený, jiný zase jetel luční, ale všichni mluví o téže bylince s latinským názvem *Trifolium pratense* L.

Jde o trvalku hojně rostoucí skoro v celé Evropě, střední Asii i zemích severní Afriky. U nás ji nejčastěji potkáte na loukách, polích nebo na kraji lesů, a určitě si ji nespolečíte. Má nezaměnitelný vzhled.

Červený jetel je tradičně používán pro vysoký obsah přírodních fytoestrogenů. Jsou to látky podobné ženským hormonům a pomáhají tedy ženám zvládat návaly horka, neklid a podráždění, příznaky spojené s menopauzou. Červený jetel (jetel luční) je také jedním z nejlepších zdrojů izoflavonů v přírodě a ty podporují přirozené hormonální změny u žen v období menopauzy. Vykazují estrogení

aktivitu a jsou spojovány s řadou pozitivních zdravotních účinků v průběhu menopauzy. Jako je zlepšení nálady, potlačení návalů, zlepšení spánku, zamezení řídnutí kostí, podpora kardiovaskulárního zdraví a zlepšení libida.

## INKONTINENCE

Další velký strašák, s kterým jste možná měla problémy už po porodu. Pokud vás nyní postihla inkontinence, možná vás uklidní, že únikem moči trpí asi milion dalších lidí v ČR. Zaměřte se na cviky posilující svaly pánevního dna, které má sklon ochabovat a sestupovat. Při větších obtížích pak pomůžou inkontinenční vložky nebo kalhotky. Jestli máte potíže s nočním pomočováním, podestelte se inkontinenční podložkou.

## VAGINÁLNÍ SUCHOST

Během menopauzy jsou sliznice v intimní oblasti často nedostatečně hydratovány. V mnoha případech to souvisí s hormonálními změnami, které doprovázejí menopauzu. V důsledku toho může docházet k vaginální suchosti, která se projevuje symptomy jako jsou suchost, svědění a pálení v pochvě, poševním vchodu a vnější intimní oblasti. Kromě toho může docházet i k bolesti při pohlavním styku (dyspareunii). Někdy může být vaginální suchost, tak výrazná a obtěžující, že vyvolává bolest a pocit suchosti dokonce i při sezení, chůzi nebo jízdě na kole.

Pokud se právě nacházíte v období menopauzy a v posledních čtyřech týdnech jste zaznamenala některou z těchto obtíží v oblasti pochvy, může to znamenat, že i vy trpíte vaginální suchostí.

Nehormonální léčba vaginální suchosti?

Pro léčbu vaginální suchosti existují hormonální a nehormonální přípravky. Hormonální přípravky jsou na předpis a předepsat je musí lékař. U nehormonálních přípravků si můžete vybrat mezi krémem, gelem a čípkami.

## HORMONÁLNÍ LÉČBA:

- vaginální krémy nebo čípky na lékařský předpis upravují nedostatek estrogenu
- hormony se dodávají napřímo-lokálně nebo systémově, tedy léky distribuované krevním oběhem
- spíše se nedoporučuje používání během těhotenství, kojení nebo radioterapie

## NEHORMONÁLNÍ LÉČBA:

- nehormonální krémy, gely a čípky, které jsou volně prodejné v lékárnách
- zajišťují lokální zmírnění obtíží
- pravidelným používáním navíc předcházíte suchosti a podráždění pokožky v intimní oblasti

## ŽIVOTNÍ KOMFORT

Menopauza neznamená konec života. Těšte se na novou etapu a hledejte v ní to pozitivní. Děti odrostly, máte více času sama na sebe, tak si ho dopřejte. Rozmazlujte se masáží, kosmetikou, vzdělávejte se, čtěte, vraťte se ke koníčkům, na které jste v posledních letech neměla čas. Najděte si partu žen a vyražte společně na výlety. Buďte aktivní. Nečekejte, že to bude nepříjemné. A třeba budete patřit mezi ty ženy, které žádné obtíže nezaznamenají. Když se dáte do psychické pohody, všechno zvládnete

# menoflavon<sup>®</sup>

Extrakt z červeného jetele

VAŠE  
PŘÍRODNÍ CESTA  
MENOPAUZOU



~~NÁVALY HORKA~~  
~~POCENÍ~~  
~~BOLEST HLAVY~~  
~~VÝKYVY NÁLAD~~

- Snižuje výskyt menopauzálních obtíží
- Obsahuje certifikovaný RED CLOVER EXTRACT
- Užíváte pouze 1 kapsli denně

K výrobě Menoflavonu je použita speciálně pěstovaná odrůda červeného jetele s vysokým obsahem izoflavonů, které jsou známy pro svůj blahodárny vliv na pohodu žen v období klimakteria.

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

daleko lépe. A ještě dobrá zpráva, chuť na sex se může vrátit, a dokonce ještě zesílit. Nebude vás svazovat obava z otěhotnění. Zkrátka zaměřte se na pozitiva a menopauzu zvládnete s přehledem.

## MUŽI V PŘECHODU

Máte pocit, že se vám muž mění před očima? Vyhýbá se sexu, je podrážděný, zmáhá ho únava a ztrácí zájem o život? Není nenormální ani morous. Jen možná prochází andropauzou.

„Já se z toho svého chlapa zblázním,“ hlásila mi Jarka, sotva jsme se po dlouhé době usadily v kavárně. „Do padesátky v pohodě, a jen co oslavil kulatiny, úplně se proměnil. Jenom brblá, leží, o nic se nezajímá, a zatímco donedávna to byl doslova kanec, před kterým jsem se musela někdy vymlouvat na bolesti hlavy, tak teď je to naopak. K sexu ho nedonutím, a když jo, stejně z toho moc není. A tak radši předstírá migrény on,“ stěžovala si dost otevřeně.

To, s čím se potýká Jarka a její Josef, je celkem běžný obrázek. Jenomže zatímco o ženské menopauze toho bylo popsáno mnoho, mužská andropauza se stále ještě nedostává tolik do povědomí veřejnosti. Přitom muži v tomto období dost trpí. Už jen fakt, že jim klesá libido a mívají problémy s erekcí, jim na psychické pohodě a sebevědomí rozhodně nepřidá.

## CO JE TO TA ANDROPAUZA

Je to naprosto přirozený proces stárnutí. Jde pomalu, nenápadně, kolikrát už po čtyřicítce, kdy mužům začíná klesat hladina testosteronu. O deset let později už postihuje padesát procent mužské populace a začíná se projevovat navenek.

Zatímco u jednoho muže vše probíhá hladce, jiný na tyto změny reaguje velmi intenzivně. Může za to mnoho okolností, od genetiky přes životní styl i další přidružené nemoci. Každopádně toto období, stejně jako ženskou menopauzu, provázejí fyzické i psychické potíže.

Případá vám, že se váš partner poněkud zakulatil? Stojí za tím, stejně jako v případě ženského klimakteria andropauza. Postupně ubývá svalová hmota (dokonce až o čtvrtinu) i ochlupení, naopak přibývá tuku, a to klidně i o deset kilo. To vše ještě pánové vcelku snášejí. Co však nesou velmi špatně, jsou problémy s erekcí či hyperfunkční prostata. Přidejme k tomu řídnutí kostí, které vede k častějším zlomeninám a na jednoho je to opravdu dost velký zásah. To ale není vše. Mívají poruchy spánku, návaly horka, zhoršuje se paměť a skutečně bývají unavenější, bez energie, zkrátka není to jen nějaká lenost, jak se ženy domnívají. I mužům se mění nálada, v horším případě se přidá i deprese.

## CO S TÍM?

Teď vás potřebují víc, než by se mohlo zdát. Zatímco Jarka z našeho příběhu by si nejradši našla milence, odborníci doporučují vše citlivě řešit. A není to nic složitého. Muži se za své potíže stydí, a tak mnohdy raději vše skrývají. Ostych ale stranou, je potřeba problémy řešit. Díky tomu se jim i jejich partnerkám výrazně zlepší komfort života. V první řadě je nutné vyloučit jiné možné příčiny a vážné nemoci. Od 45. roku věku by měli muži každé dva roky zajít na preventivní prohlídku k urologovi. Specialista po vyšetření a odhalení potíží nasadí substituční léčbu, pomocí které se zvýší hladina testosteronu.

A tak se vše začne vracet do původních kolejí. Zvětší se svalová hmota, skončí potíže s erekcí, muži dostanou chuť na sex a zharmonizuje se také psychika.

Má to však své ale. Nemůže ji užívat každý muž. Například při onemocnění srdce, jater, ledvin či při cukrovce. Testosteron nesmějí užívat ani muži při nádorových onemocněních. Tato léčba je vždy na předpis a je nutné dodržovat přesné pokyny lékaře. Kvalitu života vylepší také doplňky stravy, které zvyšují potenci, výkonnost. Kromě toho je třeba dbát na správný životní styl, který může hodně pomoci.

## PROJEVY ANDROPAUZY

- pokles libida
- potíže s erekcí
- řídnutí vlasů
- ubývání svalové hmoty
- zvyšování hmotnosti
- deprese
- úzkosti
- poruchy spánku
- výkyvy nálad
- únava

## MENOPAUAZA VERSUS ANDROPAUZA

Jak vidíme, mnohé příznaky jsou podobné. Ale v mnohých se liší. Zatímco menopauzou si projde každá žena, mnoho mužů andropauzou neprodělá. Je to dáno tím, že pokles jejich hormonů je pomalý, trvá i několik let a často je mnohem méně výrazný než u žen. A tak se u nich andropauza ani nediagnostikuje. Naopak u žen se vše odehraje obvykle v řádu měsíců, až ustane ovulace. Další „nespravedlnost“ je, že žena po menopauze již nemůže otěhotnět, muž po andropauze stále ještě může zplodit potomka. Přestože klesá testosteron a muži mohou mít potíže s erekcí, stále mohou produkovat sperma.

## CO URYCHLUJE A ZINTENZIVŇUJE PROJEVY?

- nadváha
- málo pohybu
- přidružené nemoci
- nadmíra alkoholu
- kouření
- drsné diety
- přejídání a nezdravá strava

Ženy i muži v tomto věku jsou více ohroženi osteoporózou, řídnutím kostí, zlomeninami. Proto je vhodné přidat ve stravě bílkoviny. Doporučuje se libové maso, ryby, vejce, luštěniny. Dále se zajímejte o produkty obsahující vápník. Ten najdete například v máku, který je v tomto ohledu top potravinou. Dále si dopřejte mléčné produkty, sýry. Nebojte se ani zdravých tuků v podobě avokáda, semínek, ořechů či olivového oleje. Přidejte celozrnné potraviny, obiloviny a porci ovoce a zeleniny.

Suma sumárum, co můžete udělat společně? Kvalitně se stravovat, nekouřit, omezit alkohol i kávu, zařadit více pohybu a v případě větších potíží přidat i doplňky výživy. Hlavně na to nebudte sami a svěřte se do rukou odborníků. A uvědomte si, že jste v tom spolu. Život rozhodně nekončí, ale nastává nová etapa, která může být ještě krásnější a cituplnější.



**LACTACYD**  
PRO DLOUHOTRVAJÍCÍ  
HYDRATACI 40+

**NOVINKA**

**Zmírňuje suchost, svědění  
& poskytuje 8 hod. hydrataci**

Speciálně vyvinuto pro ženy s příznaky menopauzy

Udržuje intimní pH v rovnováze

Kyselina hyaluronová / panthenol / kyselina mléčná

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

INZERCE

# Komplexní enzymová péče



## Walzym Enzymové kapsle

Doplňěk stravy

- podpora imunity a regenerace
- suplementace nové generace
- vysoce aktivní proteolytické enzymy
- rutin a vitamin C
- pouze dvě kapsle denně



## Walzym Enzymový krém

- zlepšení regenerace kůže
- omezení mikrobiální kolonizace a snížení rizika infekce
- při lymfedému
- při péči o jizvu
- hygiena kůže, která je postižena sníženou obranyschopností
- unikátní složení



## Walzym LymfoVeno

Potravina pro zvláštní lékařské účely

- určen osobám s lymfatickou a žilní nedostatečností nebo lymfedémem
- kombinace proteolytických enzymů s bioflavonoidy a vitamínem C



Objednávejte na

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

# JAK SI UŽÍT ZVUKY LÉTA

HLUCHOTA PATŘÍ MEZI NEJTĚŽŠÍ A NEJHŮŘ VNÍMANÁ POSTIŽENÍ ČLOVĚKA, VYŘAZUJE JEJ ZE SVĚTA MEZILIDSKÉ KOMUNIKACE A OHROŽUJE HO I PSYCHICKY. ZEJMÉNA U DĚTÍ VE SROVNÁNÍ SE SLEPOTOU, KTERÁ OBEČNĚ VZBUZUJE LÍTOST, HLUCHOTA MŮŽE VYVOLÁVAT POSMĚCH. HLUCHOTU LZE ZJEDNODUŠENĚ DEFINOVAT JAKO ÚPLNOU ZTRÁTU AKUSTICKÉHO VNÍMÁNÍ.



Většina pacientů postižených hluchotou, tedy „neslyšících“, má však obvykle zachováno alespoň částečné vnímání intenzivních zvuků. Pro některé z nich je možností navrácení sluchu voperování implantátu, jiní potřebují kvalitní naslouchátko. Pojďme se podívat na obě možnosti.

## PŘEDSTAVME SE, SLUCHADLO

První patent na zakřivená naslouchátka k nasazování za ucho a zesilující venkovní zvuk získal v roce 1836 Angličan Alfons William Webster. V roce 1880 pak získávají patent k dalším vylepšeným verzím naslouchadla Američané M.G. Foster a Francis D. Clarke. Miller Reese Hutchinson, který v roce 1902 upravil sluchadlo do přenosné formy poháněné bateriemi a nazval jej Acousticon, tak vynalezl předchůdce elektroakustického sluchadla v dnešní podobě.

## A JAK SI VYBRAT SPRÁVNÉ NASLOUCHÁTKO?

Jelikož sluchadla patří mezi zdravotnické pomůcky s poměrně specifickou funkcí, existuje velké množství kritérií pro jejich správný výběr.

- Závěsná sluchadla jsou vhodná pro pacienty se širokou škálou poruch sluchu. Poradí si s lehkou ztrátou stejně dobře jako s těžkou nedoslýchavostí. Jejich zavedení je vhodné zejména v případě, kdy úzký zvukovod znemožňuje ukrytí přístroj do útrobu ucha. Hlavní výhodou sluchadla je jeho robustnost, jednoduché ovládání a vynikající odolnost.
- Diskrétnější variantou je sluchadlo s reproduktorem v uchu. To se od závěsného liší umístěním reproduktoru, který není za uchem, ale ukrytý ve zvukovodu. Díky tomu je celý systém diskrétnější a akusticky vhodnější.
- Poslední variantou jsou zvukovodová sluchadla. Jejich diskrétnost se vždy odvíjí od ztráty sluchu a parametrů zvukovodu pacienta. Dělaví se i velmi malá, například se skřepinou z titanu, pokud je diskrétnost naprostou prioritou. Nevýhodou je nutnost ještě pečlivější údržby sluchadla, protože veškerá elektronika je uvnitř zvukovodu, kde je vlhkost a ušní maz.
- Pokud to z nějakého důvodu není možné, nezbyde obvykle nic jiného než využít kostního implantátu. Na rozdíl od předcházejících pomocníků totiž zvuk přenáší pomocí vibrací. Ty rozkmitají tekutiny ve vnitřním uchu a vedou k vytvoření odpovídajícího zvuku. Při použití kostních sluchadel se ovšem musíte připravit na náročnější operaci. Jsou to specifické případy, kterým se věnují centra v rámci republiky, toto řešení není tak běžné jako klasická sluchadla. Přístroj se ke kosti připevňuje pomocí implantátu v podobě titanového šroubu. Ten se zasekává zhruba 3–4 mm do lebeční kosti.

## SLUCHADLA PRO DĚTI

Děti i dospělí se sluchovou vadou nebo ztrátou musí projít lékařskou prohlídkou před tím, než budou vybaveni

naslouchadly. Lékař vám také může pomoci s nejlepším typem tohoto přístroje, aby dítěti vyhovovalo při jeho konkrétním problému s nedoslýchavostí. Žádné sluchadlo nemůže vyřešit každý problém sluchu nebo obnovit normální sluch, ale dnešní moderní naslouchadla jsou navržena tak, aby vaše dítě slyšelo lépe, a tím i lépe rozumělo svému okolí, vnímalo zvuky okolního světa pohodlně, cítilo se i s touto pomůckou dobře a sebevědomě a jeho život byl znatelně bohatší. U dětí je třeba odhalit ztrátu sluchu a kompenzovat ji vhodnými sluchadly co nejdříve. U dětí je do zhruba 7 let věku mozek plastický k učení řeči, později se uzavře a učení je mnohem těžší... Před pár lety se v ČR zavedl i screening 5letých dětí před školní docházkou. Je to poměrně nová záležitost, protože dříve se dělal screening sluchu pouze v porodnicích.

## ZÁZRAK? KOCHLEÁRNÍ IMPLANTÁT...

Před 40 lety, 1. srpna 1978, došlo k jednomu ze stěžejních průlomů v medicíně. Australan Rod Saunders obdržel jako první člověk na světě kochleární implantát, tedy sluchovou neuroprotézu, kterou vyvinul australský vědec a lékař Graeme Clark. Nyní používá nějakou kochleární neuroprotézu celosvětově až půl miliónu lidí. V ČR se implantace poprvé uskutečnila v roce 1987, pravidelně se provádějí od roku 1993. Existují dvě typické skupiny kandidátů pro kochleární implantaci. První jsou děti s vrozenou těžkou sluchovou ztrátou, které dostávají implantát obvykle do dvou let věku – včas na to, aby se u nich vyvinulo v mozku sluchové centrum díky podnětům z implantátu. Pokud nemají další komplikace, obvykle získají normální řeč a navštěvují běžnou školu.

Druhou skupinu tvoří ohluchlí dospělí, kteří mají zkušenost se zvukem a vyvinutou řeč. Dospělí neslyšící, kteří neslyší od narození, nejsou vhodnými kandidáty, protože vývoj sluchového centra je ukončen někdy kolem šestého roku věku.

Hranice mezi jednotlivými skupinami jsou ale neostře a je nutné každého potenciálního kandidáta posuzovat individuálně. „Kochleární implantát je propracovanou metodou rehabilitace neslyšících, která umožňuje nejen vnímání zvuků, ale i rozumění řeči a zlepšení nebo vytvoření vlastních řečových schopností. Zvukové vlnění je pomocí implantátu přeměňováno v elektrické impulsy, které jsou kódovány a pak použity k přímému dráždění sluchového nervu. Kochleární implantát tedy představuje „náhražku“ vnitřního ucha,“ řekl prof.

MUDr. Viktor Chrobok, CSc., Ph.D., přednosta kliniky ORK a chirurgie hlavy a krku FN HK. Vnější část implantátu, takzvaný řečový procesor, funguje jako mikrofon a s vnitřním mechanismem je spojena magnetem na pokožce hlavy, skrze který vysílá bezdrátově zvuk do hlemýždě. Řečový procesor se tedy nachází mimo tělo. Jeho miniaturizace pokročila tak, že v nových implantátech se umísťuje jen jako závěsný aparát za ucho. Přístroj je určen pro úplně neslyšící, u nichž je poškozeno vnitřní ucho. Musejí však mít zachovaný sluchový nerv a jiná řešení jako sluchadla jim nedokážou pomoci.





- Největší výběr v ČR
- Vše skladem
- Rychlé dodání



[www.naslouchatko.cz](http://www.naslouchatko.cz)  
tel. číslo 773 180 571

INZERCE



## JSTE ZKUŠENÝ OBCHODNÍ MANAŽER?

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

Staňte se posilou našeho obchodního týmu.

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





# ABY VÁS „KŘEČÁKY“ NETRÁPILY...

PÉČE O TĚLO JE JEDNA Z NEJČASTĚJŠÍCH VĚCÍ, KTEROU LIDÉ ZANEDBÁVAJÍ. NENÍ DIVU. V ŽIVOTNÍM SHONU JE OBČAS TĚŽKÉ UDRŽET KROK I JEN S POŘÁDNÝM ČISTĚNÍM ZUBŮ. NĚČEMU MUSÍTE VĚNOVAT PRAVIDELNOU PÉČI, JINDE SE STAČÍ ČAS OD ČASU OBJEVIT NA KONTROLE U ODBORNÍKA. TAK JE TOMU I S KŘEČOVÝMI ŽILAMI - PRAVDĚPODOBŇNĚ SE VÁM BĚHEM ŽIVOTA NĚJAKÉ OBJEVÍ, TRÁPÍ TOTIŽ AŽ ČTYŘI PĚTINY POPULACE. JE PROTO DOBRÉ VĚDĚT, KAM S PROBLÉMEM JÍT, CO OD LÉKAŘE ČEKAT A JAKÁ PREVENTIVNÍ OPATŘENÍ DĚLAT.

**D** Pokud vám nohy otékají a bolí vás, nemusí to být jen fyzicky náročnějším dnem, možná je to signál, že žíly ve vašich dolních končetinách melou z posledního. Bolest vám může způsobovat fakt, že váš cévní systém trpí chronickou žilní nedostatečností. Krev neproudí, jak má, z nohou zpět k srdci, hromadí se tam, kam jí gravitace táhne, tedy dole v dolních končetinách. Vytváří tím tlak na stěny žil, které se pod ním rozšiřují. „Zdravé žíly mají chlopně, které umožňují proudění krve jen jedním směrem (nahoru). Když se chlopně nedovírají, krev se hromadí a svou vahou roztahuje žíly. Tím je poškodí. Nejčastěji se tvoří na nohou, mohou se vám však objevit i v malé pánvi, nebo v konečnicku, to jsou hemeroidy“ vysvětluje MUDr. Ota Schütz. „Varixy často najdete na lýtkách, v podkolenní jamce a na vnitřní straně stehna. Bohužel je ale na nohách vidám prakticky kdekoliv,“ dodává.



nebo zaměstnání, kde jsou kladeny vyšší nároky na diskrétnost komprese a podobně.

### STAHOVACÍ PUNČOCHY JAKO PREVENCE

Při prevenci se většinou používají stahovací punčochy, protože jsou jednodušší na používání a pohodlnější pro denní nošení. Kompresní terapie ale může mít i formu bandáží. Pro punčochy ke kolenům je

rozhodující obvod lýtka v nejširším místě a vzdálenost od paty ke kolenu na zadní straně končetiny. U punčoch až ke stehnům je už nutné zjistit nejširší obvod lýtka i nejširší obvod stehna a také délku od paty po nejvyšší část stehna. U kompresních punčocháčů se měří vzdálenost mezi patou a nejvyšší částí stehna, nejširší obvod lýtka, nejširší obvod stehna a obvod pasu.

### A CO TAKHLE PREVENCE?

Možná jste se dočetli až sem a říkáte si, že přeci není možné, aby se křečovým žilám nedalo nějak předcházet. „Je smutným pravidlem, že se křečové žíly častěji vyskytují u žen. Souvisí to vždy s nějakou větší hormonální změnou, jakou může být puberta, těhotenství či menopauza. U mužů dochází k degeneraci žil kontinuálně, přičemž nejčastěji se objeví mezi 20. a 30. rokem. Pokud měl jeden z vašich rodičů křečové žíly, je 80% pravděpodobnost, že je budete mít také. Pokud měli varixy oba, je jen otázkou času, kdy se objeví,“ říká MUDr. Schütz.

Co je dáno geneticky, se obecně ovlivňuje hůře, doktoři ale doporučují prevenci. „Především je vhodná zdravá strava, bohatá na vitamíny a vlákninu, a pak pohyb. Hlavně dynamický, aerobní, jako je chůze, plavání, lyžování nebo jízda na kole. Doporučuji vyhýbat se činnostem, které přímo negativně ovlivňují zdraví žil, jako je kouření a alkohol v nadměrném množství.

### KOMPRESNÍ TERAPIE

Dobrou volbou při projevech chronického žilního onemocnění, jakými jsou bolesti a otoky nohou, metličky, křečové žíly, či při tromboze, je kompresní terapie. Ta slouží při léčbě i jako prevence – například v těhotenství. Podle čeho ale stahovací punčochy, ponožky, punčocháče či návleky a bandáže vybírat? Správně zvolené pomůcky podporují správnou funkci žilních chlopní a stabilizují krevní oběh. Pomáhají tak s celkovou léčbou založenou zejména na užívání venofarmak, léků na zpevnění žilní stěny.

Volba špatného typu těchto výrobků však může způsobit víc škody než užítku – zejména lidem s onemocněním tepen. Proto je potřeba vždy začít konzultací u lékaře, který poradí jak s přesným změřením přesné velikosti, tak především s volbou vhodné síly kompresních pomůcek.

Lékař může také předepsat zmíněná venofarmaka a poradit se správnou péčí o kůži na postižené končetině vlivem zapojení kompresní léčby. Zároveň sleduje celkový stav kůže a hlídá změny zabarvení, vznik podlitin nebo počátečního poškození tkáně.

### JAKÉ MÍRY ROZHODUJÍ?

Podle stavu a rozsahu postižení lze vybrat z punčoch lýtkových, polostehenních, stehenních a rovněž punčochových kalhot. Kromě úzce zdravotního hlediska je třeba v úvahu vždy brát také pacientův životní styl, jako je fyzická aktivita, změny hmotnosti

### KOMPRESNÍ PUNČOCHY SE LIŠÍ

Je důležité, aby s první aplikací pomůcek kompresní terapie pomohl či alespoň poradil lékař. Ten vezme v úvahu všechny okolnosti, které by pacientovi mohly znesnadnit správnou aplikaci komprese (obezita, pohyblivost vyšší věk, různé zdravotní komplikace), případně doporučí speciální aplikátory pro navlékání kompresních punčoch.

Je však na pacientovi, aby kompresní pomůcky pravidelně kontroloval, zda jsou v dobrém stavu a plní nadále svoji funkci. Stahovací punčochy totiž v průběhu času ztrácí svou pružnost. Většinou se doporučuje výměna každých tři až šest měsíců a při tom bývá vhodné opětovné lékařské posouzení stavu končetiny. Toto období se však může lišit v závislosti na značce a typu výrobku. Některé kvalitnější produkty vydrží déle.

### JAKOU SÍLU KOMPRESNÍ ZVOLIT?

Síla komprese se měří stejně jako u krevního tlaku v jednotkách mmHg – tedy v milimetrech rtuťového sloupce. Čím vyšší je číslo před mmHg, tím se jedná o vyšší účinnost komprese.

- 10–17 mmHg: Podpurná kompresní třída (tzv. A): Jde o nejnižší účinnost stahovacích pomůcek. V této úrovni zlepšují krevní oběh a fungují jako spolehlivá prevence vzniku křečových žil. Brání vzniku občasných otoků a hodí se k zabránění rozvoje křečových žil v průběhu těhotenství. Podpurná kompresní třída je volně prodejná.
- 18–21 mmHg: První kompresní třída (CCL1): Zdravotní punčochové zboží první kompresní třídy je vhodné pro pacienty s existujícími křečovými žilami. Zmírňují bolesti a brání dalšímu postupu žilního onemocnění. První kompresní třída je volně prodejná.
- 22–32 mmHg: Druhá kompresní třída (CCL2): Tyto pomůcky se obvykle doporučují po chirurgickém zákroku při křečových žilách jako prevence před vznikem nových varixů. Druhá kompresní třída je na předpis i volně prodejná.
- 33–46 mmHg: Třetí kompresní třída (CCL3): Velmi vysoká účinnost komprese se využívá po operacích, aby nedošlo ke vzniku trombů (krevních sraženin). Třetí kompresní třída je pouze na lékařský předpis.
- Nad 50 mmHg: Čtvrtá kompresní třída (CCL4): Tato nejsilnější komprese se využívá při léčbě lymfatických otoků. Čtvrtá kompresní třída je pouze na lékařský předpis.

# *Avicenum* PHLEBO TRAVEL

KOMPRESNÍ  
PUNČOCHY

pro pohodlné  
cestování



*Aries*  
MEDICAL PRODUCTS

[www.avicenum.eu](http://www.avicenum.eu)

... pro lehčí život!



Text: Michala Jendruchová, foto: Shutterstock.com



# PÉČE O OČI V LÉTĚ

VĚTŠINA Z NÁS SE UŽ TĚŠÍ, JAK SI V LÉTĚ ODPOČINE, BOHUŽEL NAŠIM OČÍM ODPOČINEK NEDOPŘEJEME. ONY SI DOVOLENOU VZÍT NEMOHOU. NAOPAK JE ČEKÁ ZÁTĚŽOVÉ OBDOBÍ. JAK NA TO, ABYCHOM JE CO NEJMÉNĚ NAMÁHALI? DEJTE JIM OZDRAVNOU PÉČI.

**D** Pobyt u moře nebo na horách je sice báječný a blahodárny pro naše tělo, oči však na ostrém slunci trpí. Mnohdy si pak v zájmu úspory koupíme na tržnici levné tmavé brýle, čímž si můžeme ještě více ublížit.

Letní péče o oči by měla být ještě citlivější než v ostatních měsících. Náš zrak ohrožuje intenzivní sluneční záření, ale také infekce, úrazy nebo alergie.

## OCHRANA NADE VŠE

Vyrazili jste na horskou túru, ale za chvíli vás začalo řezat v očích? Silné sluneční záření působí na naše spojivky, které pak zarudnou, oči pálí, svědí a slzí. Pokud chybujeme častěji a dlouhodobě, můžeme si způsobit i těžší problémy, jako jsou onemocnění sítnice, nebo dokonce urychlení šedého zákalu.

## JAK CHRÁNIT OČI

- Poříďte si kvalitní sluneční brýle.
- Měly by být opatřeny UV filtrem 400.
- Zajímejte se o certifikát CE.
- Zatmavení skel by mělo být na stupni 2 nebo 3.

## VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... příliš tmavé zbarvení skel neznamená, že jsou vaše oči lépe chráněny? Naopak. Pokud jsou oči vystaveny extrémní temnotě, rozšíří se zorničky, a do oka tak může vniknout více nebezpečného UV záření. Zkrátka i zdravé oči můžou v létě trpět. Již zmíněné ostré slunce, slaná či chlorovaná voda, klimatizace, průvan, to vše dává očím zabrat. Co tedy zabalit do lékárničky, než se vypravíte na dovolenou?

## CO ZABALIT DO KUFRU

### OČNÍ KAPKY

Skvělým pomocníkem vám budou oční kapky Ophthalmoseptonex, které zklidní podrážděné oči. Nakapejte si je třikrát denně, a brzy se vám uleví.

### UMĚLÉ SLZY

Syndrom suchého oka trápí stále více lidí. Trpí na něj senioři, ale v moderní přetechizované době se čím dál tím víc objevuje také u dětí. Nesvědčí nám upřený pohled do monitorů počítače, tabletu či mobilních telefonů. Při dlouhodobém sledování obrazovky pak vysychá sliznice. Oči vysušuje také klimatizace, které se v létě sotva vyhneme. Nejen v automobilech, veřejné dopravě či supermarketech, ale plnou parou jede i v hotelových pokojích. Zvlášť v přímořských střediscích.

Přibalte si tedy umělé slzy. Speciální oční kapky zlepšují kvalitu slzného filmu. Zvlhčují povrch oka, a nám se tak rychle uleví.



Tyto potíže určitě nepřehlížejte. Jinak si můžete způsobit vážnější problémy, jako je zánět rohovky.

## ANTIHISTAMINIKA

Mnozí z nás se potýkají s alergiemi. Ať už to jsou alergie na pyl, prach, nebo slunce. Oči trpí. Vznikají alergické záněty spojivek. Oční kapky obsahující antihistaminika jsou tou pravou volbou.

## BOROVÁ VODA

Drobné poranění způsobené například nečistotou, hmyzem nebo cizím tělesem, které nám vletne do oka, zklidní borová voda. Používá se k výplachům. Obsahuje kyselinu boritou, která mírně dezinfikuje a zklidňuje.

## VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... borovou vodu můžete použít i pro výplach očí vašeho zvířecího mazlíčka?

## SPRÁVNÁ PÉČE

Potřebné propriety máme. Ale jak správně pečovat o oči? A to nejen na dovolené?

## HYGIENA

Stačí málo a do očí si zaneseme infekci. Sáhne na madlo v autobuse, kliku u dveří nebo na zábradlí, pak si promneme oči a je to hned. Sliznice jsou náchylné na infekce a právě jimi se do těla lehce dostanou bakterie či viry. Dejte si tedy pozor, na co saháte, důkladně si myjte ruce a používejte také dezinfekci.

## SPÁNEK

Schválně, kolik hodin jste na dnešek spali? Osm? Pokud ano, pak patříte mezi šťastlivce, kteří si dopřávají ideální dobu pro odpočinek. Většina z nás však nedosáhne ani na sedm hodin. Pokud běžně spíte méně než šest hodin, ubližujete si.

Proč se o tom zmiňujeme v případě očí? Jistě jste to zažili, že po probdělé noci byly vaše oči oteklé, začervenale, pálily. Snažte se tedy dostatečně spát v dobře vyvětrané místnosti, zatemněte a nepouštějte si do ložnice elektroniku.

## DETOX

S tím souvisí i digitální detox. Sledování obrazovky či monitoru počítače významně zatěžuje oči. Když už jedete na dovolenou, alespoň tam se pokuste odpojit od sítí.

## DĚTI

Děti vyžadují zvláštní přístup, a to i v případě ochrany očí. Miminka a děti do jednoho roku by vůbec přímé slunce neměly chodit. Malé děti by měly mít vždy na hlavě klobouček nebo čepičku s kšiltlem. Postupně je učíme nosit brýle.

~~mnout~~  
~~mhouřit~~  
~~zavírat~~



otevřít  
zklidnit  
rozzářit

# Hyal-Drop® multi

## PŘIROZENÁ A ÚČINNÁ POMOC PRO VAŠE OČI

Obsahuje oku vlastní látku – hyaluronát.

Snižuje tření mezi očním víčkem a rohovkou.

Vydrží sterilní 6 měsíců bez konzervantů.

Zdravotnický prostředek. Pečlivě čtěte návod k použití.



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

INZERCE



Pokud trpíte syndromem suchého oka, přijďte k nám na nově otevřenou kliniku Amazing Medical v Praze na Pankráci vyzkoušet nejmodernější léčebnou metodu – Activa Mask. Tato inovativní technologie využívá nízkoenergetické vysokofrekvenční elektrické pole, které podporuje regeneraci buněk vašich očí a přináší okamžitou úlevu.

## Objevte novou cestu k úlevě od suchých očí s Activa Mask!

### Co můžete očekávat od léčby Activa Mask?

- Pohodlí a relax: Stačí si pohodlně lehnout a nechat speciální masku pracovat na regeneraci buněk vašich očí.
- Vhodné pro všechny typy projevu syndromu suchého oka: Nezáleží na tom, jak závažný je váš stav, Activa Mask je navržena tak, aby vyhovovala potřebám všech pacientů se syndromem suchého oka.
- Rychlá a efektivní procedura: Každá terapie s Activa Mask trvá pouhých 15 minut. Pro zajištění co nejlepších výsledků doporučujeme opakovat terapii čtyřikrát po týdnu a následně ještě šestkrát po jednom až dvou měsících.
- Klinicky prokázané výsledky: Vědecké studie potvrzují účinnost léčby Activa Mask a přínosy pro pacienty trpící syndromem suchého oka.
- Snižování potřeby umělých slz: Po absolvování léčby se často snižuje frekvence používání umělých slz, což přináší nejen okamžitou úlevu, ale také šetří vaše peníze.

Nečekejte déle a začněte cestu k zdravějším a pohodlnějším očím ještě dnes s Activa Mask!  
Objednejte se na e-mailu [info@ozonovaterapie.cz](mailto:info@ozonovaterapie.cz) či telefonicky +420 702 028 134.

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

# ABY LÉTO NEBOLELO

NENECHTE SI ZKAZIT NEJKRÁSNEJŠÍ MĚSÍCE V ROCE A DOVOLENOU BOLESTMI,  
KTERÝM MŮŽETE PŘEDCHÁZET. A KDYŽ UŽ NASTANOU, PORADÍME VÁM,  
JAK SE S NIMI VYPOŘÁDAT.



**D** Páteř, klouby, svaly... Dostávají zabrat po celý rok. Dopřejte jim letní restart.

Bolesti pohybového ústrojí si obvykle spojujeme se seniory. Čím dál častěji ale postihují stále mladší ročníky a nevyhýbají se ani dětem. Může za to málo pohybu, sezení v nesprávné poloze u počítače, ale i příliš mnoho jednostranného zatížení při sportu. Vše by mělo být v harmonii – ani mnoho, ani málo, střídat pohybové aktivity, jíst pestrou stravu a naučit se odpočívat.

### PŘÍKLAD ZA VŠECHNY

Jsem ukázkovým příkladem. Záda mě bolí celý život. Co si pamatuji, už v dětství jsem obcházela rehabilitace, masáže a zdravotní cvičení. Skolióza, kyfóza, špatné držení těla. Následovaly bolesti nohou. Lékaři se přeli, jestli jsou to růstové příčiny, nakonec ne tak překvapivé zjištění – hypermobilita. „Ty máš arabské klouby. Tobě by vyhovovalo žít u moře a zahrabávat se do písku,“ sdělil mi lékař v mých deseti letech. A měl naprostou pravdu.

Vzpomněla jsem si na jeho slova o pár let později na dovolené u Jadranu. Hrabání v písku a chůze po něm mi dělala vyložené dobře. Neprospívalo mi ale běhání, kterým jsem se po vzoru mnoha běžců, sportujících podél pláže, nechala strhnout. Na to mě už nikdo neupozornil. Věděla jsem, že pro mě nejsou vhodné doskoky, ale i lehkým klusem v obyčejných kečkách jsem si taky nepomohla. Způsobila jsem si záněty šlach. Moje uvolněné klouby křičely.

Dnes vím, že musím nosit super kvalitní obuv, vyhýbat se přílišné zátěži a věnovat svým kloubům dostatečnou péči včetně stravy, vitamínů a doplňků. Patříte i vy mezi lidi, kteří každou chvíli řeší akutní či chronickou bolest? Společně najdeme řešení.

### KAŽDÝ KE SVÉMU

Bolesti ovlivňuje spousta aspektů – věk, životní styl, strava, v neposlední řadě také genetika a možná trochu překvapivě

i psychické rozpoložení. Každý jsme individuál, každý máme specifické potíže a ke každému problému je potřeba přistupovat osobitě. Přesto některé věci prospějí všem.

### DOPLŇKY

Málokdo dnes konzumuje takovou stravu, která nám zajistí všechny důležité vitamíny. Navíc o některé přicházíme například při různých onemocněních. V tom nám pomůžou doplňky výživy.

Pro klouby je důležitý kolagen. Je základní stavební jednotkou našeho organismu. Tato nerozpustná bílkovina se nachází v kloubech, vazech nebo chrupavkách. Věkem ho přirozeně ubývá a ruku v ruce s tím přicházejí bolesti, protože se klouby opotřebovávají. Přirozenou formou ho do těla dostaneme vývary z kostí a šlach či želatinou. Sáhnout můžeme i po přípravcích, které seženeme v lékárně.

### MINERÁLY

Kloubům prospěje vápník, který stojí za pevností kostí. Absolutní top potravinou, co se množství vápníku týče, jsou tvrdé sýry. Pouhých sto gramů nám pokryje téměř denní doporučenou dávku a hlavně se dobře vstřebává do těla. 100 g eidamu má cca 950 mg vápníku. Vhodným zdrojem vápníku jsou veškeré mléčné produkty, ale také mák, který je další topkou v množství vápníku. Z dalších rostlinných lze uvést například brokolici.

Jen mějte na paměti, že kromě množství vápníku je podstatná také jeho vstřebatelnost. Ne z každé potraviny, která ho obsahuje, vytěží tělo větší množství. Z toho důvodu jsou skvělé třeba zakysané mléčné výrobky, které vstřebatelnost podporují. Naopak pozor na špenát. I když od dětství slyšíme, jak je zdravý, tak v případě vápníku zhoršuje jeho vstřebatelnost. Neznamená to, že se mu musíme vyhýbat, to jistě ne, vždyť nám dodává spoustu jiných skvělých látek, jen bychom to s ním neměli přehánět.



# Pohyb



## Dopřejte svým kloubům bezbolestný pohyb

Pohybem se udržujeme v dobré fyzické a psychické pohodě. Bohužel, v dnešní uspěchané době pohyb trochu zanedbáváme. S přibývajícím věkem a nějakým tím kilem navíc se začínou ozývat nejrůznější zdravotní problémy. Postupem času si můžeme připadat jako špatně namazaný stroj. Mezi nejčastější příčiny bolesti kloubů patří artróza, osteoporóza. Kloubní chrupavka je sice odolná, ale její životnost není neomezená. Pomalu dochází k tzv. „ošoupání“ chrupavky a následně bolesti při pohybu.

**Shark cartilage žraločí chrupavka je přírodní organický produkt bez konzervačních látek a barviv.**



Obsahuje:

- glukosamin sulfát bývá označován jako „kloubní výživa“.
- chondroitin sulfát je jednou z podstatných složek kloubních chrupavek.
- glykosaminoglykany tvoří velkou část mezibuněčné hmoty v pojivové tkáni především chrupavky, vazů a šlach.
- vápník je potřebný pro udržení normálního stavu kostí
- fosfor přispívá k udržení normálního stavu kostí, zubů



**Olimpex**  
trading s.r.o.

OLIMPEX trading s.r.o.  
www.olimpextrading.cz | tel +420 608 725 165

## Podpora *imunity* v období chřipek

Pokud je v lidském organismu vitamín C nedostatek, může se to projevit oslabenou imunitou a vyšším rizikem infekcí, včetně závažných onemocnění, jako je zápal plic. Vitamin C pomáhá bojovat s infekcí a ničí patogeny způsobující onemocnění.

Více informací



**Olimpex**  
trading s.r.o.

OLIMPEX trading s.r.o.  
www.olimpextrading.cz  
tel +420 608 725 165



### Liposomální vitamin C

Vitamin C je ve vodě rozpustný vitamin a životně důležitý prvek antioxidační sítě těla. Kromě toho se podílí na biosyntéze kolagenu, nezbytného pro správné fungování nervového systému, spolu s metabolitem cholesterolu za vzniku žlučových kyselin. Liposomální Vitamin C obsahuje speciální formu vitamínu C vázaného v liposomech. Liposomy jsou partikule složené z dvojvrstvy lipidů, které váží vitamin C. Slouží jako vehikulum, které efektivně dopraví vitamin C do tkání organismu.

### Liposomální vitamin C

- přispívá k udržení normální funkce imunitního systému
- přispívá k ochraně buněk před oxidativním stresem,
- ke snížení únavy a vyčerpání
- podporuje běžnou funkci cév, chrupavek, kostí, kůže i zubů
- jako antioxidant zároveň podporuje přirozený imunitní systém a chrání buňky před oxidativním stresem.

## VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... na vstřebávání vápníku negativně působí šťavelany, jako je špenát, rebarbora, angrešt, dále černý chléb?

## VITAMÍN D

Další důležitá složka, která má zásadní vliv na kvalitu kostí. Ideálním zdrojem je slunce, kterému vystavujeme pokožku. Do jídelníčku zařaďte tučné ryby nebo rybí tuk.

## NEMOCI

Pokud kosti dlouhodobě strádají, přicházejí nemoci. Jednou z nich, která nastupuje plíživě, je osteoporóza. Nejčastěji postihuje ženy po menopauze, ale při špatné či nedostačující skladbě jídelníčku se může objevit daleko dříve. Je nebezpečná tím, že sama o sobě nebolí a dá o sobě vědět zlomeninami.

## JAKÉ MŮŽETE UŽÍT LÉKY NA BOLEST?

V lékárně je k dostání velké množství přípravků proti bolesti. A to v různých formách:

- **Tablety** – jsou buď určeny k polykání, anebo mohou být ve formě šumivých tablet, což zajisté ocení ti z vás, kteří mají problémy s polykáním tabletek. Šumivé tablety mají navíc často i příjemnou chuť.
- **Prášek v sáčku** – je určen pro přípravu nápoje. Užívání léčivého nápoje je oblíbený způsob podávání léků proti bolesti, zejména při chřipce a nachlazení. Pozitivem nápoje je i rychlejší nástup účinku a dobrá chuť.
- **Čípky** – se užívají zejména u dětí. Jejich výhodou je rychlý nástup účinku, bezbolestná a rychlá aplikace a také minimální zatížení žaludeční sliznice.
- **Sirupy** - jsou určeny především pro děti, které mohou mít problém s polykáním tablet

• **Gely a masti** – jsou určeny pro zmírnění bolesti zvnějšku. Působí lokálně, tzn. jen na určitou oblast ošetřenou gelem. Aplikují se přímo na kůži nebo na bolestivé místo, aby se snížila bolest a zánět. Tyto léky nejsou absorbovány do celkového krevního oběhu, ale působí přímo na místě aplikace. Tyto léky jsou často k dispozici jako gely, krémy nebo spreje. Případy chronické bolesti nebo tam, kde není jasné, co za vznikem bolesti stojí, patří do rukou lékaře. Pokud vás ale "jen" něco rozbolí po tréninku, dokážete si pomoci i sami. Škála přípravků na první pomoc při bolesti pohybového aparátu je velmi široká. Který ale vybrat? Představme si druhy přípravků na bolesti svalů nebo kloubů podrobněji:

## CHLADIVÉ GELY A MASTI

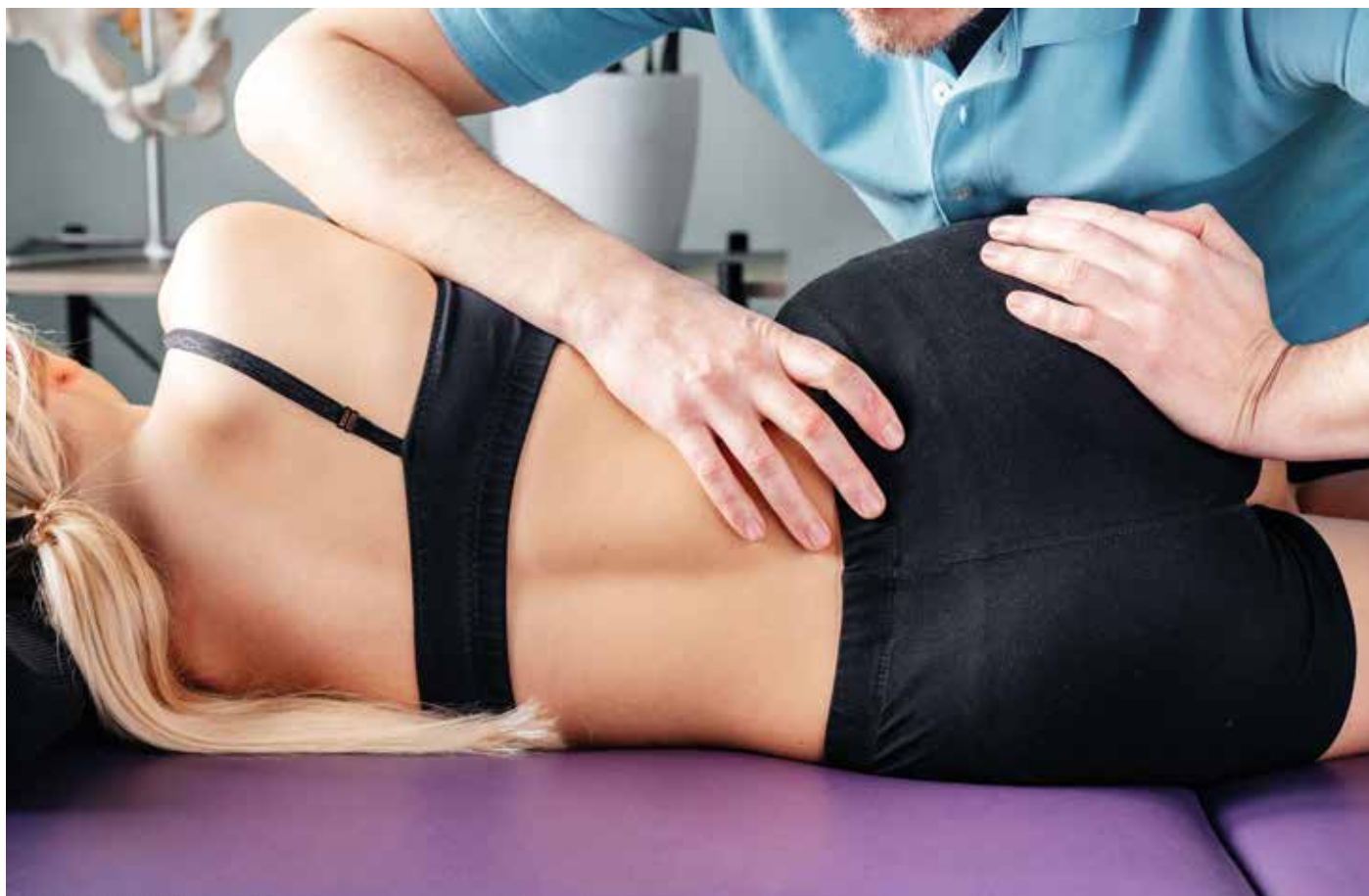
Zchlazení pomáhá tlumit zánět. Chladivé masážní gely nebo masti proto jsou perfektní volbou, uleví od bolesti a podpoří regeneraci. Při úrazu využijte také syntetický led ve spreji. Intenzivní zchlazení bolestivé místo znečítliví a přinese okamžitou úlevu.

## HŘEJIVÉ GELY A MASTI

Zatímco například po cvičení jsou vhodné gely s chladivým efektem, pokud vás trápí delší ztuhlost svalů, lépe využijete hřejivá mazání. Přírodní výtažky ve hřejivých mastech a gelech vyvolají intenzivní prohřátí a prokrvení pokožky. To napomůže uvolnění a díky prokrvení také podpoří regeneraci svalů, šlach nebo kloubů. Pomůžou rovněž od studených končetin nebo prochlazených zad. Na bolavá záda využijte také náplasti s kapsaicinem, což je hřejivá látka z pálivých papriček.

## GELY A MASTI S PROTIZÁNĚTLIVOU ÚČINNOU LÁTKOU

Bolest pohybového aparátu je často spojená se zánětlivými procesy. Po úrazu využijte třeba gel nebo mast s nesteroidními



## Tea Tree olej s kapátkem, 20 ml

Tea Tree olej je 100% čistý olej z listů australského čajovníku, stromu *Melaleuca Alternifolia*. Je nejsilnější přírodní antimikrobiální látka, má antibakteriální vlastnosti, omezuje v místě aplikace na kůži a mezi prsty výskyt bakterií, plísní a kvasinek, neutralizuje zápach. Podporuje proces regenerace pokožky. Čistá silice obsahuje vysoký podíl účinných látek jako terpinen-4-ol, gama terpinen, alfa terpinen. U silných alergiků nutno nejprve otestovat. V odměrce smícháme 10 kapek oleje s 100 ml alkoholu nebo roztok také připravíme smícháním 10 kapek oleje a 100 ml vody. Olej je možné používat k omývání, do koupelí a k lokálnímu použití na kůži. Cena 180 Kč. [www.pharmaactiv.cz](http://www.pharmaactiv.cz)



## OSTEO MAX FORTE 1200mg K2 D3 Vápník, 90 tablet

Aquamín™ je unikátní mořský komplex, jež je zdrojem vápníku, hořčíku a dalších až 74 minerálů. Vápník pocházející z Aquamínu™ je ze 100% organický a přírodní. Je získáván z mineralizovaných mořských řas rodu *Lithothamnion sp.* pocházejících ze dna Atlantického oceánu. Vápník je potřebný pro udržení normálního stavu kostí, přispívá k normální činnosti svalů a k normální srážlivosti krve. Vitamín D3 přispívá k normálnímu vstřebávání a využití vápníku a k udržení jeho hladiny v krvi na normální úrovni, a rovněž k udržení normálního stavu kostí a zubů. Také přispívá k normální funkci imunitního systému. Vitamín K2 přispívá k udržení normálního stavu kostí. Synergické působení aktivních složek napomáhá udržení silných a zdravých kostí. Doplněk stravy. Cena 269 Kč. [www.pharmaactiv.cz](http://www.pharmaactiv.cz)



## MAGNESIUM CHELÁT + Vitamín B6, 60 kapslí

Hořčík v chelátové formě bisglycinátu má výbornou vstřebatelnost a biologickou dostupnost. Přispívá ke snížení míry únavy a vyčerpání, k normální činnosti nervové soustavy a k psychické činnosti. Podílí se na elektrolytické rovnováze a energetickém metabolismu. Hořčík se podílí na procesu dělení buněk, přispívá k normální syntéze bílkovin, činnosti svalů, kterým přináší relax a pružnost. Taktéž hořčík přispívá k udržení normálního stavu kostí a zubů.

Vitamín B6, díky kterému se hořčík v těle rychleji doplní podporuje správnou činnost nervové soustavy a snižuje míru únavy a vyčerpání. Doplněk stravy. Cena 179 Kč. [www.pharmaactiv.cz](http://www.pharmaactiv.cz)



protizánětlivými látkami, které tlumí bolest, zánět a zmírňují otok. Možností jsou například přípravky s léčivou látkou diklofenak epolamin, který při zevním použití proniká kůží do podkožních tkání, kde působí protizánětlivě, snižuje tvorbu otoků a zmírňuje bolest. Použít můžete i přírodní masti s výtažky z kostivalu, které se tradičně využívají na bolavé svaly, klouby nebo při pohmožděninách. Proti otoku pak působí aescin, který najdete třeba v kaštanovém extraktu. Také aescin může být součástí gelů na pohmožděnininy.

## FYZIOTERAPIE

Máte-li bolesti, nepřecházejte je a nechte se vyšetřit u lékaře. Ortoped vám po stanovení diagnózy předepíše vhodnou léčbu, fyzioterapii, nebo speciální ortopedické vložky do bot. Na rehabilitaci se zaměřte na konkrétní cviky, které mají napravit chyby vedoucí k bolestem. Můžete absolvovat masáže, vířivku, magnetoterapii atd.

## SPORT

Pohyb je velmi důležitý pro správnou funkci kloubů. A to i v případě osteoporózy a jiných onemocnění. Jde o to se překonat a najít vhodnou aktivitu, která vám neuškodí. S tím vám poradí odborníci. Máte-li opravdu potíže, vždy se poraďte, co je pro vás vhodné. Jinak byste mohli své problémy ještě zhoršit.

Hlavně bychom měli pamatovat na správné provedení. Proto je dobré navštěvovat lekce s trenérem či instruktorem, který dohlédne, abyste vše dělali dobře. Zásadní je před každým sportovním výkonem rozehrát svaly, rozcvičit se a připravit klouby na zátěž. Díky tomu předejdeme zraněním i bolestem z přetížení. Po výkonu následuje protažení a uvolnění.

Mnoho lidí tyto fáze přeskakuje. Proč ztrácet čas?! Ale jsou velmi důležité. Urychlují rekonvalescenci, brání zraněním a zvyšují výkon.

## OBUV

Na sport si pořídte opravdu kvalitní boty. Nešetřete na nich a kupujte ve specializovaných obchodech. Na co v létě hřešíme, jsou žabky. Tyhle botky by měly být téměř zapovězeny.

Noste je výhradně jen na pláž. Co vás ale může zajímat, je barefoot. O těchto botách jste jistě slyšeli a stojí za to nad nimi popřemýšlet. Tyto boty stimulují přirozenou chůzi v terénu, mají širokou špičku a řadí se k tomu nejzdravějšímu. Je třeba si na ně ale postupně zvykat. A nejsou vhodné pro každého. Pokud se už potýkáte s různými deformitami a problémy, potřebujete speciální zdravotní obuv. Proto se poraďte se svým lékařem.

## HŮLKY

Berete-li pohyb a chůzi opravdu vážně, pořídte si trekkingové hole. Je to dnes velký trend, ale rozhodně nejde jen o módní výstřelek. Při chůzi s hůlkami zapojíte všechny svaly a hlavně šetříte klouby.

## BYLINKY

Zajímáte-li se o přírodní medicínu, zkuste bylinky. Známý je kostival, který skvěle funguje na bolest. Jeho kořen vytahuje bolesti z kloubů a svalů. Ideální jsou masti či obklady. Dalším skvělým pomocníkem je kafrovník lékařský. Z kůry se destiluje čistý kafr, který zatočí s revmatismem a artritidou.

Pokud je vám bližší klasická medicína, fungují masti s obsahem ibuprofenu či jiných analgetik. K dostání jsou také náplasti napuštěné účinnou látkou. Jsou skvělé v tom, že je cíleně nalepíte přímo na postižené místo a látka se dostane k bolavému kloubu, kosti či svalu.

## MASÁŽE

Jsou tak příjemné a ještě nám uleví. Ať už je to masáž zad či nohou, nebo jen chodidel. Pokud snesete bolest, zkuste reflexní masáž. Ta může bolet podle toho, kde a jak velký máte problém, ale je účinná. Rychle odblokuje, a vám se tím uleví.

## LÁZNĚ

A co si naplánovat dovolenou v lázních? To je skvělý relax pro vaši psychiku a blahodárně působí na fyzické tělo, včetně bolestivých kloubů či páteře. Můžete absolvovat různé lázeňské terapie, plavání, vodoléčbu, rehabilitaci... A k tomu všemu vás čekají procházky po krásných kolonádách, příroda a všechny dobroty i kulturní život, který k lázeňství patří.





# UVOLNĚTE TĚLO I MYSL

Utečte z ruchu velkoměsta a dopřejte si klid a pohodu v Lázních Mšené.

**ZAŽIJTE NOVOU VLNU RELAXACE**



## WELLNESS ANTISTRESOVÝ POBYT

4 dny/ 3 noci s polopenzí  
a lázeňským hýčkáním

- perlivá Calmonalová koupel
- celotělový zábal se zeleným čajem
- aroma masáž zad
- čínská masáž hlavy
- koupel se Solí z Mrtvého moře
- havajská masáž zad lávovými kameny
- parafínový zábal na ruce

Cena od 7810 Kč/osoba\*



## MŠENSKÝ BALÍČEK

- mšenská slatinná částečná masáž
- koupel s rašelinovým extraktem
- vulcanpack (zábal na záda)

Cena balíčku: 1470 Kč/osoba\*

Více na

**[www.msene.cz](http://www.msene.cz)**

Tel.: 416 866 007

E-mail: [lazne@msene.cz](mailto:lazne@msene.cz)

\*Uvedená cena je včetně zákonné sazby DPH.

INZERCE

# VitalChrom®

Pohodlná cesta k hubnutí

**Sleva 16 % na celý nákup**

při zadání kódu **zdravi** a platbě  
předem nebo na dobírku



Platnost kódu do 31. srpna 2024 nebo do vyprodání zásob



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

# KILA DOLŮ HRAVĚ ZDRAVĚ

ŘÍKÁTE SI, ŽE BY TO KONEČNĚ CHTĚLO NĚCO UDĚLAT SE SVOU POSTAVOU? MÁTE POCIT, ŽE SE ROK OD ROKU O NĚJAKÉ TO KILO ZVĚŠUJETE? ALE JÍMÁ VÁS HRŮZA Z PŘEDSTAVY DRSNÉHO HUBNUTÍ? PAK NA TO JDETE ŠPATNĚ. S NAŠIMI TIPY VÁS BUDE ZMĚNA ŽIVOTNÍHO STYLU BAVIT A VÝSLEDKY BUDOU TRVALÉ.



**A**ť už patříte mezi klasické odkladače všeho na neurčito, nebo se naopak do všeho vrháte po hlavě, abyste po chvíli selhali, případně stále sbíráte odvalu a nevíte, jak na to, možná stále otálíte a motáte se v kruhu. Hledáte vhodnou příležitost, odvalu, chuť a motivaci? Nevíte, kdy je vhodná chvíle na změnu? Zítra? V pondělí? Na Nový rok? Ne! Okamžitě! Hned!

### KDY ZAČÍT

Kdo skutečně chce, hledá možnosti, kdo ale nechce, hledá důvody... Znamé a velmi pravdivé heslo. Nečekejte celý rok, abyste 1. leden mohli odstartovat nový život. Začít se dá kdykoliv. Někdo k hubnutí upřednostňuje jaro, kdy se všechno probouzí, dalšímu je motivací blížící se dovolená, třetí člověk ke snižování hmotnosti rád využívá právě letní sluníčko, jiný vyčkává do podzimu a snaží se shodit co nejvíce před Vánocemi, aby následně mohl hodovat. Zkrátka každé období si najde své příznivce.

Takže pokud právě přemýšlíte, že byste měli zhubnout, asi vás k tomu něco přivádí. A tak jestliže vás vůbec takhle myšlenka napadla, má to co do sebe a vyplatí se do toho pustit hned.

### ZJISTĚTE SVŮJ STAV

Rozhodně vás ale nenabádáme, abyste střemhlav bez rozmýšlení systémem pokus omyl zkoušeli, co vaše tělo zvládne. Nejdříve si spočítejte, jaký je váš reálný obraz. Vhodným vodítkem vám bude výpočet BMI (body mass index). Podle něj zjistíte, v jaké se nacházíte kategorii, zda máte optimální hmotnost, podváhu nebo nadváhu, či dokonce obezitu. Od toho se odvíjejí možná rizika vzniku různých onemocnění.

### VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... více než čtvrtina Čechů trpí obezitou? Více obézních je mužů. Počet lidí s nadváhou se zvyšuje úměrně věku.

### JAK SPOČÍTAT BMI? PRO VÝPOČET SE POUŽÍVÁ HMOTNOST A VÝŠKA

BMI – hmotnost (kg)/výška (m<sup>2</sup>)

Z výpočtu se dozvíte:

- Méně než 18,5: podváha;
- 18,6 až 25: optimální hmotnost;
- 25,1–30: nadváha;
- 30,1–40: obezita;
- nad 40: těžká, riziková obezita.

Po prvotním výpočtu se dozvíte, jak si stojíte. Jestliže máte pár kilo navíc, podchytili jste vše včas, pak je dobře, že jste začali všechno řešit. V takovém případě kolikrát stačí jen drobné úpravy v denním režimu a přístupu k životu, a budete zase v kondici. Jestliže jste ale vše nechali zajít příliš daleko, přidaly



se k tomu zdravotní potíže, čeká vás náročná práce. A měli byste změny dělat pod dohledem lékaře.

### VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... obezita je považována za nemoc? Toto chronické onemocnění obvykle vyžaduje celoživotní léčbu.

### PROČ SE VYVAROVAT OBEZITĚ?

Obezita vede k mnoha vážným onemocněním:

- Rakovina – obezita zvyšuje riziko rakoviny tlustého střeva, konečníku či slinivky.
- U lidí s nadváhou je třikrát větší možnost vysokého tlaku.
- Spánková apnoe – typické je pro ni chrápání. Tímto syndromem trpí asi 40 procent obézních.
- Neplodnost – nemůžete otěhotnět? Zkuste zhubnout. Asi tři čtvrtiny obézních žen

mají syndrom polycystických ovarií.

Možná vás potěší, že mírná nadváha – kolem BMI 27 – je ve vyšším věku přínosnější než podváha. Pár kilo navíc nás chrání před zlomeninami a jinými onemocněními. Jen je potřeba se i tak udržovat fit, v kondici a dbát na zdravou výživu.

### VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... na obezitu má vliv genetika? Pokud má dítě obézní oba rodiče, má téměř 70procentní jistotu, že i ono samo bude v dospělosti mít co do činění s obezitou.

### JÍDLO A ZASE JÍDLO

Strava je alfou a omegou. Ne nadarmo se říká, jsme to, co jíme. Jestli jste v minulosti zkoušeli různé jednostranně zaměřené diety typu vajíčková, melounová, tukožroutská... Praviděpodobně jste po pár dnech odpadli. Konkrétní potraviny jste zřejmě dlouho poté nemohli ani vidět, natož ji pozřít. Přepadl vás neutišitelný hlad, vy jste snědli, co se dalo, a kila rychle zase vystoupala v lepším případě na původní váhu, v tom horším ještě výš. Zafungoval jojo efekt.

Aby hubnutí bylo trvalé, nesmíte se zaměřovat na jednostranné diety a příliš striktní pravidla. Jednak by vaše tělo strádalo nedostatkem vitamínů a jednak by vaše psychika strádala hladověním. Dobrou zprávou je, že si nemusíte odpírat prakticky nic, co máte rádi. Jen si to dejte v omezené míře, v omezeném množství a příležitostně. Budete-li z velké části jíst pestrou a zdravou stravu, pak je vše v pořádku.

Nebudeme vás nutit počítat kalorie a stresovat se, že jste dnes snědli o pár kilojoulů víc. Stačí si představit talíř. Jednu třetinu by měly zaujímat bílkoviny, třetinu sacharidy a třetinu vyplní zelenina. Bílkoviny vás zasytí, zaženou chuť na sladké a udrží svalovou hmotu. Sacharidy jsou palivem, které vám dodá energii, a zelenina je zdrojem vlákniny, vitamínů a také v hubnoucím režimu je jakousi výplní na zahnání hladu.



## ***Pro sport, pro hubnutí, pro dobrý pocit, pro vás na míru. Proteinové produkty Prodietix.***

Jste na cestě za zdravějším životním stylem a hledáte kvalitní zdroj bílkovin? Ať už jste zapálený sportovec, pracujete na svém hubnutí, nebo prostě chcete jíst lépe a cítit se skvěle, víme, že vaše potřeby jsou jedinečné.

Naše proteinové produkty s nízkým obsahem sacharidů i tuků jsou ideálním řešením pro každého, kdo chce zůstat ve formě, zhubnout a přitom si užívat jídla plného chuti.

**Dietní programy na míru. Chutná jídla. Konzultace s výživovými poradci.**

**Navíc pro vás máme slevu 10 % na všechny nezlevněné produkty.**

**PDXDOBROTY10**

Platí do 31. 5. 2024

Naskenujte



a zjistěte více.



**Prodietix**  
Pro život s lehkostí

## VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... více než 95 procent hubnoucích zažije jojo efekt? Proto je potřeba hubnout pod dohledem odborníků, vše dělat promyšleně, změnu vnímat jako celoživotní postoj a hubnout zdravě a chutně.

## V HLAVNÍ ROLI BÍLKOVINY

Takovým nešvarem mnoha hubnoucích, hlavně žen, je, že se zaměřují převážně na samotnou zeleninu. Mají dojem, že když si dají k obědu salát, vyhráli na celé čáře. To ale rozhodně neplatí. Každé jídlo by mělo být komplexní. Po salátu vám rychle vyhládne. Když ale přidáte bílkovinu v podobě vajíčka, ryby nebo třeba sýru cottage, k tomu kousek celozrnného pečiva, pak je vše v pořádku a vy se budete cítit sytí.

Zapamatujte si jednoduchou rovnici, podle které poznáte, kolik bílkovin byste měli denně přijmout. Dospělý člověk by měl zkonzumovat cca 1 g bílkovin na 1 kg hmotnosti. V případě, že chcete nabírat svalovou hmotu, pak je dobré hodnoty zvýšit na cca 1,5 až 2 g.

Jinak to chce opravdu pouze zdravý rozum. Snažte se jíst co nejvíce přirozené potraviny, co nejméně zpracovaných jídel – jako jsou polotovary, instantní pokrmy, cukrovinky, slané pochutiny...

## VYZKOUŠELI JSTE KETODIETU?

Pokud opravdu chcete nastartovat systém hubnutí, není od věci se něco dozvědět o ketóze. Ketonová dieta je druh nízkosacharidové stravy s vyšším obsahem tuku. Hlavním cílem je uvést tělo do metabolického stavu zvaného ketóza, a to prostřednictvím sníženého příjmu sacharidů. Za normálních okolností je pro lidský organismus a jeho buňky hlavním zdrojem energie glukóza. Tento sacharid je za běžných podmínek uložen v játrech a svalech ve formě složitějšího cukru glykogenu a odtud se v případě potřeby uvolňuje do krve jako zdroj energie. Během ketózy však dochází k tomu, že tělo nemá dostatek krevního cukru, a tak čerpá energii z vlastních tukových

zásob. Název ketóza je odvozen od ketonů, což jsou mastné kyseliny, které se během ketózy začnou produkovat v játrech, aby následně organismu sloužily jako zásobárna energie.

Vědecké výzkumy prokázaly, že pro dosažení stavu ketózy je nutné jíst méně než 50 gramů sacharidů za den. Za ideální je při keto dietě považován jejich příjem kolem 20 gramů denně. Minimální množství sacharidů v jídelníčku logicky znamená, že zbývá větší prostor pro další dvě makroživiny, tedy bílkoviny a tuky. Žádný ideální poměr jednotlivých makroživin při keto dietě neexistuje. Nejčastěji se však doporučuje čerpat 70–80 % denního kalorického příjmu z tuků, 10–20 % z bílkovin a zbylých 5–10 % ze sacharidů. S obecně doporučeným denním příjmem 2000 kilokalorií pro dospělého člověka by to v praxi znamenalo jíst asi 165 gramů tuku, 75 gramů bílkovin a 40 gramů sacharidů.

Ketogenní strava přináší i jiné benefity než redukcí hmotnosti. Studie potvrdily souvislost snížení příjmu sacharidů se snížením inzulínové rezistence, při níž tělo neumí správně využívat svůj vlastní inzulín. Tento hormon přitom řídí spoustu důležitých tělesných procesů. Přechod na nízkosacharidovou stravu spojují některé výzkumy také s poklesem zvýšeného krevního tlaku, a to ještě před samotným snížením hmotnosti. Mezi další přínosy patří, že dodržování zásad ketonové diety by mělo předcházet pocitům hladovění. Tuk má totiž z makroživin nejvyšší sytící účinek, a tak jeho vysoký podíl v jídelníčku snižuje pocit hladu. Zároveň při konzumaci nízkého množství sacharidů dochází k poklesu hladiny hormonů stimulujících chuť k jídlu, jako jsou inzulín a ghrelin.

## CHCE TO POHYB

Nu, bez pohybu to nepůjde. Nebo půjde, ale na úkor svalové hmoty. Nepříjemná zpráva pro všechny lenochy – pohyb je v hubnutí důležitý. A ta příjemná zpráva, jakmile se začnete hýbat, probudí se endorfiny, a vy ucítíte záplavu štěstí. To za to propocené tričko a vlastní vůli stojí.



# Bloudíte džunglí diet?



**LOW CARB, LOW FAT, KETO-, DĚLENÁ STRAVA, NEBO ŽE BY STARÁ ZNÁMÁ TUKOŽROUTSKÁ POLÉVKA? CO TAKHLE DIETA PODLE KREVNÍCH SKUPIN NEBO METABOLICKÉ TYPOVÁNÍ? NEBO RADĚJI NĚJAKÝ "ZÁZRAČNÝ" HUBNOUCÍ PRÁŠEK, KOKTEJL ČI PROTEINOVÝ NÁPOJ? KDO SE V TOM MÁ VYZNAT? ODBORNÍCI V METABOLIC BALANCE® SE VYZNAJÍ.**



**Když má někdo nadváhu, znamená to prostě, že není disciplinovaný, moc jí a málo se hýbe?**

„Nemusí tomu tak vždycky být. Přichází k nám klientky a klienti, kteří už zkusili kde co a neví si rady. Obezita je civilizační onemocnění způsobené především nesprávně volenou stravou. Teprve když víme, jaký vliv strava na náš organismus má, můžeme cíleně jednat a dosáhnout trvalé úpravy hmotnosti. Individuální stravování přizpůsobené potřebám konkrétního jedince je základem pro vyvážený a zdravý metabolismus. To je předpoklad pro dosažení zdravé tělesné hmotnosti. Jakékoliv drastické „rychlodiety“ mají jen krátkodobý úspěch, který zmizí jakmile se vrátíme ke „starým“ stravovacím návykům, zvyklostem a vzorcům chování.“

**Proč je tak důležité mít svůj osobní jídelní plán a seznam potravin? Není to jedno? Hlavně když dodržuju pravidla a jím zdravě, nebo ne?**

„Není to tak, že by Metabolic Balance® z krve určoval, které potraviny jsou pro klienta „zakázané“. Seznam potravin obsahuje ty potraviny, které jsou ve chvíli kdy klient vstupuje do programu potřebné k tomu, aby bylo dosaženo vyvážené látkové výměny a ozdravení těla.“

36 laboratorních hodnot nám napovídá, jaké stavební články nezbytné pro vyvážený funkční metabolismus (vitamíny, stopové prvky, minerální látky, atd.) tělu chybí.



**Klientka Radka, -35 kg za 9 měsíců**

„Radka začala s programem minulý rok na jaře. Jako hodně mých klientek vyzkoušela v posledních letech různé způsoby hubnutí, ale až Metabolic Balance® ji dokázal dovést k vysněnému cíli bez drastických omezení. Je obdivuhodné, že Radka dokázala přeprogramovat svůj životní styl i přesto, že je obrovsky vytížená, protože pracuje jako zdravotní sestra s nočními směnami a zároveň studuje vysokou školu.“ říká Renata Virtová, certifikovaná poradkyně Metabolic Balance®, která paní Radku na cestě provázela a vedla ji kromě změny jídelníčku i k pravidelným pohybovým aktivitám a pozitivnímu přístupu k životu.

Víme například, že zvýšená hladina MCV (červené krvinky) může znamenat, že je v těle nedostatek vitamínu B12 a kyseliny listové. Příliš nízká hladina MCV naopak znamená zvýšenou potřebu železa, mědi, vitamínů B1, B2, B3. Vyjde-li třeba v rozboru krve, že klient pravděpodobně trpí chudokrevností (což nám ukazují různé hodnoty krevního obrazu a železa), objeví se v jeho seznamu potravin bohaté na železo a vitamin C.

U zvýšené hladiny kyseliny močové se naopak minimalizují potraviny s vysokým obsahem purinů.

Takových sofistikovaných spojení mezi krevními hodnotami a živinami využijí autoři programu Metabolic Balance® celou řadu.

Stejně tak je při výběru potravin do individuálního seznamu důležité zohlednit některá onemocnění. U hypofunkce štítné žlázy je například důležité z jídelníčku vynechat nebo alespoň snížit konzumaci květáku, brokolice, ředkviček, zelí a kedlubny, jelikož obsahují látky, které zabraňují štítné žláze, aby využila jód v těle. U autoimunitních onemocnění, alergií je důležité vyřadit produkty z kravského mléka, někdy i omezit lilkovitou zeleninu (rajčata, brambory, papriky...) luštěniny nebo vejce.

Dalším, neméně významným aspektem individuálního výběru potravin jsou kromě onemocnění, alergií a intolerancí i léky, které klient užívá. I ty mohou totiž mít vliv na nedostatek určitých živin. Ti, kdo užívají léky na vysoký krevní tlak mají zvýšenou potřebu příjmu draslíku, zinku, vitamínu K a omega 3 mastných kyselin. Při užívání léků na pálení žáhy je zvýšená potřeba železa, zinku, mědi, vápníku a fosforu. Antidepresiva zase zvyšují potřebu kyseliny listové, jódu a vitamínu B2.

Na základě všech získaných informací a známých souvislostí vygeneruje speciální software individuální jídelní plán. Ten dodává každému klientovi přesně ty vitamíny, minerální látky a elektrolyty, které jeho tělo nejvíce potřebuje. Potraviny, které organismu škodí se v jídelníčku neobjeví.

Tím se vybalancuje metabolismus, zlepši celkový stav, klienti se cítí fit, vitální a spokojení.

To je mnohem větší benefit, než pouze zhubnout!“

Odpovídala Ivana Büttner, zástupkyně Metabolic Balance® pro ČR.

Výživoví poradci a specialisté z Metabolic Balance® umí nejen vystavit jídelní plán přímo na míru Vaším potřebám ale navíc Vás podpoří na cestě programem. Pomohou Vám najít příčiny špatného nastavení vztahu k jídlu, změnit škodlivé vzorce chování a naučí Vás rozpoznat podle signálů těla co je pro Vás dobré a čemu se raději vyhnout. Nejste na to sami!

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



**Elisabeth Králová, -9 kg za 6 měsíců**

„Elizabeth jsem pomáhala s novým zdravým stylem stravování pomocí programu Metabolic Balance® s kterým pracuji ve své praxi jak v Londýně tak v České Republice. S Elizabeth jsme měly za cíl se zdravě a udržitelně dostat na její ideální váhu aby se cítila dobře na podiu. Elizabeth nakonec zhubla celkem 9 kg které si do teď udržuje a cítí se skvěle.“ říká Patricie Pražáková, certifikovaná poradkyně Metabolic Balance®

## KTERÝ POHYB JE NEJLEPŠÍ?

Jakýkoliv. Každý krok se počítá. Hlavní je, aby vás bavil a vydrželi jste u něj. Je pravda, že některé sporty nejsou vhodné pro lidi s vysokou nadváhou nebo pro ty, kteří mají problémy s klouby.

## CHŮZE

Jestli se bojíte sportování, začněte chůzí. To je vůbec nejpřirozenější a nejlepší pohybová aktivita, kterou může provozovat skutečně téměř každý. Nepotřebujete žádné zásadní vybavení, kromě hůlek, pokud si budete chtít tuto disciplínu trochu ztížit. Chůze s hůlkami je naprosto komplexním tréninkem celého těla.

## KOLO

Další „šetřivý“ sport, míněno tak, že šetří klouby. A tak si ho může dovolit i ten, kterému jsou jiné sporty zapovězeny. Probudíte metabolismus, dostanete se do přírody a pokaždé se můžete vypravit na jinou trasu.

## BRUSLE

Inline bruslení je in. Vznikají stále nové cyklostezky. Kolečkové brusle jsou komplexním tréninkem, při kterém posílíte nejen nohy, ale i střed těla.

## PLAVÁNÍ

Ideální pro každého. Plavání je skvělým spalovačem energie. Nejenže je to skvělý kardio trénink, ale odpor vody dokonale posílí celé tělo.

## CHYBY, KTERÝCH SE DOPOUŠTÍME

Mnohdy ve slepé víře, že děláme všechno dobře, narážíme na velké chyby, kterými si můžeme ublížit. Po hlavě se vrháme za vidinou štíhlé postavy. Jaké jsou časté chyby?

## BEZ ROZMYSLU

Brouzdáte po internetu a necháváte se strhnout zaručenými radami? Pozor, takhle to nefunguje. Obecné rady moc neplatí. Je potřeba vycházet z vás jako z individuality. Co funguje kamarádce, ještě nemusí platit na vás. Každý máme jinou výchozí situaci

a jiné předpoklady. Proto je dobré obrátit se na odborníky, kteří vám vše vysvětlí, spočítají a poradí, co je právě pro vás nejlepší.

## BEZ CÍLE

Říkáte si, že zhubnete, ale nedáváte si jasný cíl? Případně je ten cíl nereálný? Jestliže jste dosud nikdy nic nedělali, a na jednu si dáte za úkol shodit čtyřicet kilo, brzy „odpadnete“. Stanovte si reálný cíl, o kterém jste přesvědčeni, že ho zvládnete zrealizovat. Pro začátek stačí třeba pět kilo. Pamatujte, že byste neměli hubnout více než půl kila až kilo týdně. Jakmile si tedy stanovíte cíl, stanovte si i plán, jak k němu dojdete.

## BEZ PODPORY

Pomyslnou trojici doplňuje pomocná ruka. Je mnohem těžší, když jste na všechno sami. Není žádná ostuda svěřit se rodině, přátelům a odborníkům. Vyhnete se tak různému přemlouvání a výčtkám, že odmítáte na rodinné oslavě vepřo knedlo zelo... Blízcí vás podpoří a odborník vám vše vysvětlí a povede vás správným směrem.

*Kolečkové brusle jsou komplexním tréninkem, při kterém posílíte nejen nohy, ale i střed těla.*



## A CHYBA NAVÍC:

- Mnohdy přepálíme start, a tak se rychle vyčerpáme, unavíme a přestane nás to bavit. Pak už se budete točit v kruhu jojo efektu, hubnutí a přibírání. Jděte na to pomalu, s rozmyslem a postupně si přidávejte.
- Zrovna tak jako pohyb je důležitý i odpočinek. Najděte si dostatek času pro relaxaci a regeneraci. Jedině tak bude vaše tělo fungovat správně.
- Když někdy „ujedete“ a zláká vás něco, co do stravovacího režimu nepatří, nevyčítejte si to. Naopak. Ono to tam čas od času patří. Pochutnejte si a užijte si to. Jen to nesmí být denně. Hlavně se nestrejte striktním omezením jídelníčku. To by byla cesta do pekel.

## VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... pokud při snižování nadváhy držíte striktní a nevhodný jídelníček, můžete cítit velkou únavu? Pak hrozí různá zranění i následný jojo efekt.

# STRIPP® IN NOMINE PATRIS

KOLAGENOVÉ PROUŽKY VSTŘEBÁVANÉ V ÚSTECH

CHUTNAJÍ SKVĚLE

První kolagen  
s revoluční aplikací, který  
opravdu funguje

PURE  
DISTRICT



[puredistrict.cz](https://puredistrict.cz)



# ZDRAVÉ VAŘENÍ

JÍST ZDRAVĚ NEZNAMENÁ POUZE VYBÍRAT KVALITNÍ POTRAVINY,  
ALE DŮLEŽITÁ JE I JEJICH VHODNÁ ÚPRAVA.





Mnohé hospodyňky mají kuchyni vybavenou tak dokonale, že si nežadají s leckterou profesionální restaurací. Klademe stále větší nároky, šetříme čas a zajímáme se o zdravé vaření. Které přístroje vám pomohou zajistit nutričně vyváženou stravu?

## PARNÍ HRNEC

Vaření v páře se obecně doporučuje jako jedna z nejšetrnějších a nejzdravějších metod přípravy jídla. Jenomže bohužel není tolik oblíbená. Máme pocit, že jídlo nemá „šťávu“, je takové nemastné neslané. Ale tak to vůbec nemusí být.

Parní vaření ocení všichni, kteří se snaží zhubnout, i ti, kteří mají zvláštní šetrící dietu. Nepoužívá se při něm totiž žádný tuk. Speciální parní hrnec si poradí prakticky se vším, počínaje zelenou přes vejce, maso třeba až po rýži a další přílohy. To vše při zachování živin. Jídlo nepřijde o barvu ani chuť. To vše v té nejpřirozenější formě. Skvěle poslouží i maminkám, které připravují dětem ovocnou přesnídávku. Stačí povařit v páře požadované ovoce a rozmixovat.

Parní hrnec zajistí, že jídlo zůstane šťavnaté a vy ucítíte jeho přirozenou chuť. Tímto způsobem můžete vařit i více jídel najednou. Hrnec má totiž několik pater. Do spodní nádoby nalijete vodu, ta se zahřeje na bod varu a pak už pracuje pára. Co vyžaduje delší úpravu, to vkládáme dospod (např. maso), do horních pater pak zeleninu, které postačí jen pár minut.

## POMALÝ HRNEC

Když už hovoříme o hrncích, hitem posledních let se stává pomalé vaření. Na rozdíl od tlakového hrnce, který má urychlit vaření, v pomalém hrnci se jídlo „dělá“ šetrně, jemně a dlouho. Výhodou je, že do hrnce vložíte všechno, co potřebujete, nastavíte teplotu, čas a necháte táhnout třeba celou noc. Ráno si k snídani můžete dopřát opravdu poctivý vývar.

Skvělé je, že se všechny chutě hezky propojí, pokrm je šťavnatý a nepotřebujete k přípravě téměř žádný tuk. Díky tomu, že se vaří při nízké teplotě, zachová si živiny i vitamíny.

## KONTAKTNÍ GRIL

Máme před sebou grilovací sezónu. Přestože grilování si spojujeme spíše s nezdravým dehužirováním, při dodržení několika pravidel se může proměnit ve zdravou a chutnou variantu přípravy pokrmů.

Kontaktní gril má řadu výhod. Díky nepřilnavému povrchu se jídlo nepřipaluje, elektrický zdroj zase zajistí, že nebudete konzumovat karcinogenní látky, sami si navolíte potřebnou teplotu, dobře se reguluje, a co je pro zdravé vaření důležité, tento typ přípravy jídla vám ušetří kalorie, protože můžete

grilovat bez zbytečného tuku. Přebytečný tuk odtéká do nádoby k tomu určené. Dokonalost vychytávky zajistí zvukový signál, který podle navoleného programu dá vědět, že je pokrm hotový.

## HORKOVZDUŠNÁ FRITÉZA

Fritování zdravě? Jednoznačně ano. Protože lidé jsou téměř závislí na smažených hranolcích a dalších dobrotách, ale zároveň už jim není lhostejné, co do těla vkládají, přišli výrobci se zdravou alternativou – fritováním horkým vzduchem.

Horký vzduch umožní připravit fritované jídlo jen s minimálním množstvím tuku. Sami si navolíte teplotu. Horký vzduch se dostane rovnoměrně do celého hrnce. Stačí jen nastříkat třeba sprejem trochu oleje. Nemusíte se bát, že by bylo jídlo připálené nebo nerovnoměrně opečené.

## VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... zatímco při běžném fritování potřebujete i několik litrů oleje, v horkovzdušné fritéze vám postačí pouhá lžička?

Při fritování v horkovzdušné fritéze ušetříte až 90 procent tuku. Nehrozí přepalování ani karcinogenní látky. Jídlo je připravené rychle a dietně. A jako bonus si nezamoříte kuchyň nepříjemným zápachem ze smažení.

*Lidé jsou téměř závislí na smažených hranolcích a dalších dobrotách, ale už jim není lhostejné, co do těla vkládají, přišli výrobci s fritováním horkým vzduchem.*



## VAKUOVÁNÍ

Není to nic nového, už v minulém století se rozvíjelo uchovávání potravin vakuováním. Je to šetrný způsob, jak jídlu prodloužit trvanlivost. Vakuovačka tedy pomáhá předcházet plýtvání.

## VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... vakuování dokáže až o pětinásobek prodloužit čerstvost potravin? Vakuování udrží veškeré vitamíny, chuť i vůni. Jediné, co potřebujete, je investice do vakuovačky. Ta vysaje vzduch z balíčku s konkrétní potravinou. Nejenže tím ušetříte místo třeba v mrazničce, ale zároveň se zpomalí množení bakterií, které se rychle množí právě na vzduchu. Vakuovat můžete prakticky cokoli – ovoce, zeleninu, ryby, hotovky, polévky i moučníky.

Na podobném principu funguje metoda sous-vide. Maso či jiné suroviny vložíte do vakuovacího sáčku, odsajete vzduch a vložíte do hrnce, kde se „vaří“ při nízké teplotě kolem 60 až 80 stupňů. Trvá to i několik hodin, ale stojí to za to. Jídlo je šťavnaté a přirozeně chutné.

## SUŠIČKA

Tahle prastará metoda uchovávání potravin, hlavně výpěstků v podobě ovoce a zeleniny, zachovává

**BOUQUET**

## Sladké bezpeckové melouny Bouquet přináší léto na váš stůl

Jaké by to bylo léto bez melounu, který v horkém počasí osvěží a dodá vašemu tělu dostatečný příjem tekutin? Melouny značky BOUQUET vám to zaručí. A nejenom to, dokáží poskytnout organismu spoustu cenných minerálů, vitamínů a antioxidantů. Navíc neobsahují téměř žádná semínka, takže si můžete užít melounovou radost bez omezení.

Existuje obrovské množství receptů, které využívají jejich sladkou a osvěžující chuť. Můžete je přidat jako zpestření do salátů, do letních koktejlů, do sorbetů, do čatní, naložit je, ozvláštnit jimi dezerty, vylepšit smoothie nebo z nich dokonce připravit letní studenou polévku. Dobře se budou vyjímat na pikniku nebo zahradní slavnosti. Melouny BOUQUET jsou zkrátka esencí léta, kterou můžete vzít třeba na výlet nebo za dobrodružstvím.



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

INZERCE

## Kuchařka plná receptů z Olivovy dětské léčebny



Představujeme vám novou, svěží kuchařku plnou receptů z Olivovy dětské léčebny, jejíž autorkou je Bc. Miroslava Bellada Tichá, nutriční terapeutka.

Sepsání kuchařky nebyl momentální nápad. Vznikl na základě mnohých žádostí starostlivých rodičů, kteří se ptali, jak mají vařit v domácí kuchyni, jak pokračovat v nově nastartovaném režimu a zdravé životosprávě, jak se vyhnout opětovnému přibrání na váze svého dítěte, které po pobytu přijede domů. Tedy velmi důležité „a co dál, co dělat po pobytu?“ Rodiče jednoduše hledali inspiraci u nás, což nás velmi těší.

Receptů je celkem 27. V kuchařce najdete jak pomazánky, tak i sladká jídla, ale pozor připravená zdravě, také větší jídla jako je například špíz, cheesecake, tuňákový wrap, domácí housičky apod. Recepty jsou tvořeny s citem pro dětské chuťové pohárky a s ohledem na čas, který si může maminka nebo tatínek dovolit strávit v kuchyni.

Některé recepty jsou vyloženě minutové. Přitom jsou bohaté na živiny a energeticky vyvážené. U každého receptu pak najdete „Tip nutriční“ s dobrou a užitečnou radou pro vaše vaření.

### A nyní slovo autorky:

*„Recepty jsou inspirovány internetem, kuchařkami nebo jsou vytvořeny dle vlastní fantazie, upraveny nutriční terapeutkou ODL a dochuceny dle mlsných jazýčků dětí z Olivovny. Každá jednotlivá porce jídla pro dítě se liší podle toho, jak se to učíme na pobytu v ODL. Pěst, hrst, dlaň. Nezapomínáme na potravinovou pyramidu, která nám pomáhá ve správné skladbě jídelního lístku.“*



Olivova dětská léčebna, o.p.s., Olivova 224, 251 01 Říčany u Prahy

vitamíny, je šetrná a takové křížaly jsou fantastickou a zdravou pochoutkou. Nepoužívají se konzervační látky ani barviva nebo cukr.

Sušit můžeme nejen ovoce, zeleninu, ale také houby, bylinky a další dobrotu. Důležitá je teplota, kterou v moderních sušičkách můžete regulovat. Vždy ale vybírejte pouze zdravé plody. Suší se při teplotě kolem 50 stupňů.

### VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... při sušení přijde potravina až o čtvrtinu hmotnosti?

Usušené ovoce si zachová více než tři čtvrtiny vitamínů. Najdeme v nich antioxidanty, minerální látky a spoustu vlákniny. Jen pozor na jejich kalorickou hodnotu. Mají vyšší koncentraci cukru než ovoce čerstvé.

### ZÁSADY ZDRAVÉ STRAVY:

Jak tělu dodat veškeré živiny? Co jíst, aby byl jídelníček vyvážený a my jsme zbytečně nepřibírali? Stačí se držet několika zásad:

#### KVALITA

Místo na kvantitu se zaměřte na kvalitu. Méně je někdy více. Zajímejte se o původ pokrmů a snažte se jíst co nejpřirozenější formu.

#### PRAVIDELNOST

Ideální je si jídlo rozdělit do pěti porcí. Tři hlavní jídla doplníme dvěma svačinami.

#### SLOŽKY

Pokrm by měly obsahovat všechny složky – bílkoviny, sacharidy, zdravé tuky, vlákninu a vitamíny v podobě ovoce nebo zeleniny.

### VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... denně bychom měli sníst cca 400 g zeleniny?

#### RYBY

Alespoň dvakrát týdně bychom měli do jídelníčku zařadit ryby.

#### TUKY

Tělo tuky potřebuje. Ovšem jen omezené množství a tuky zdravé. Ideální jsou ořechy, semínka, olivový olej či avokádo.

#### VODA

Voda je elixír života. Nezapomínejte na pitný režim. Právě čistá voda je tím nejlepším způsobem, jak tělo hydratovat.

### STOP PRÁZDNÝM KALORIÍM

Omezte alkohol, ale i slazené limonády a colové nápoje.

### VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... jeden litr limonády obsahuje cca 35 kostek cukru?

### NEZAPOMEŇTE NA MLÉČNÉ VÝROBKY

Nedílnou součástí zdravého jídelníčku jsou mléčné výrobky. Mléko a mléčné výrobky mají v našem jídelníčku důležitou postavu. V mléce nalezneme všechny základní živiny – bílkoviny, sacharidy i tuky. Mléčné produkty obsahují cenné nutrienty s vysokou biologickou hodnotou a vstřebatelností. Jde především o skvělý zdroj plnohodnotných bílkovin, vitamínů

(A, D, E a skupiny B), vápníku a dalších minerálních látek.

Mléko a mléčné výrobky obsahují vysoce kvalitní bílkoviny. Bílkoviny jsou pro náš organismus nepostradatelné, protože jsou základním stavebním prvkem našich svalů a prakticky každé buňky. Mléčná bílkovina má po bílkovinně vaječného bílku nejvyšší biologickou hodnotu a je využitelná až z 95 %.

Mléko a mléčné výrobky jsou také zdrojem cenných minerálních látek, ze kterých je pro lidský organismus nejvýznamnější vápník. Vápník potřebujeme pro dobrý stav kostí a zubů. Vápník je sice obsažen i v některých rostlinných potravinách (ořechy, brokolice, mák), má to však svá „ale“. V rostlinách se nachází vápníku většinou méně a jeho vstřebatelnost je mnohem nižší kvůli obsaženým antinutričním látkám. Pokud bychom chtěli svůj denní příjem vápníku naplnit pouze těmito potravinami, je to prakticky neuskutečnitelné. Museli bychom jich sníst opravdu velké množství, a i přesto bychom se nepřiblížili takové vstřebatelnosti vápníku, jakou mají mléčné výrobky. Mléčnými výrobky jsme schopni zkonsumovat svou doporučenou denní dávku mnohem snadněji než rostlinnými potravinami. Například konzumací 100 gramů ementálu přijmeme 80 % doporučené denní dávky vápníku.

Kravné mléko v České Republice je také zdrojem jódu. Ten se do něj dostává cílenou suplementací krmiva dobytka jako intervence deficitu jódu. Jód je nezbytný pro správnou činnost štítné žlázy a energetický metabolismus.

### OVOCE A ZELENINA NESMÍ CHYBĚT

Zelenina a ovoce dodávají tělu mnoho vitamínů, minerálů i vlákniny a správně vyvážený jídelníček se bez nich neobejde. Jídlo by ovšem mělo být pestré, proto by měl být různorodý i výběr ovoce a zeleniny.

Větší spektrum vitamínů a minerálů obsahuje například brokolice, v níž jsou vitamíny řady A, vitamin C, B1, kyselina listová a další látky.

Nejvíce vitamínu A obsahuje mrkev. „Áčko“ je důležitým antioxidantem, je nezbytný pro dobrý zrak, podporuje růst a má i další pozitivní vliv na organismus.

Velmi důležitý pro organismus je rovněž vitamin C, který je také významným antioxidantem a má protistresové účinky. Nejvíce „céčka“ je v černém rybízu a červené paprice.

Koule plná vitamínů

Úžasným zdrojem vitamínů je meloun. Je zdrojem vitamínů C, B a A, dále obsahuje draslík, sodík, hořčík a cenné karotenoidy, včetně beta-karotenu a lykopenu. Lykopen chrání naše buňky, tkáň a orgány, působí preventivně proti vzniku kardiovaskulárních onemocnění, pomáhá snižovat hladinu cholesterolu v krvi a celkově posiluje imunitu. Navíc, kombinace lykopenu a vitamínu C má protizánětlivé účinky, působí dobře na zdraví cév, a dokonce prospívá zdraví mozku a pomáhá oddálit nástup a rozvoj Alzheimerovy choroby. Meloun také obsahuje citrulin, což je aminokyselina, která může zvyšovat hladinu oxidu dusnatého v těle a ten zase pomáhá rozšiřovat cévy a tím pádem i snižovat krevní tlak.

A jedna rada na závěr: nebudte asketičtí a dogmatictí. Tu a tam si s čistým dopřejte i něco, co do tabulek zdravé stravy nepatří. Když to uděláte jen občas, nic se nestane. Pochutnejte si na tom vědomě a bez výčitek. A pamatujte, že z osmdesáti procent by naše strava měla být zdravá, těch dvacet procent může znamenat nějaký ten hříšek.

**MADETA**



# hláskování s Lipáňkem



*více zde*



**Online pomocník pro malé  
i velké, které trápí  
nesprávná výslovnost.**

**[www.hlaskovaniislipankem.cz](http://www.hlaskovaniislipankem.cz)**

# LETNÍ VÝLETY ZA ZDRAVÍM

DOVOLENÁ. PŘÍMO VYMODLENÝ ČAS. MÁ NÁS OSVĚŽIT, DODAT NÁM NOVOU ENERGIÍ, PŘINĚST RADOST A ZÁŽITKY. JAK NEJLÉPE STRÁVIT VOLNÉ DNY, ABYCHOM PROSPĚLI SVĚMU ZDRAVÍ?



**M** Možná právě sedíte nad mapou a rozhodujete se, kam se v létě vydat. Bude to moře, hory, lázně, wellness, stan, karavan, luxusní hotel, nebo kemp? Necháte se obskakovat se vším všudy, nebo si budete vařit třeba v ešusu na ohni? Každému udělá dobře něco jiného. Hlavní je si dovolenou užít.

## K MOŘI?

Sotva děti dostanou vysvědčení, mnohé rodiny míří k moři. Těšíte se, že ulehnete na pláži a za týden se z ní zvednete? V mezičase si odskočíte na jídlo, však all inclusive k tomu přímo vybízí. Pro někoho skvělý relax, pro jiného nepředstavitelná věc.

Každý potřebuje něco jiného. Někomu po náročných deseti měsících v plném pracovním tempu prospěje deset dnů absolutního klidu, spánku a hodování. Jiný se neobejde bez adrenalinu, aktivity, sportu, výletů.

Obojí se dá skloubit a vzít si z toho to nejlepší. Z rautových stolů vybírat zdravé dobroty, tu a tam vyrazit na procházku a často plavat v moři. Taková dovolená vám dodá vitalitu. Mořský vzduch uzdravuje a budete z něj čerpat celý rok.

## NÁŠ TIP:

Letos vám to z časových nebo finančních důvodů nevyjde? Zajedte si k moři na otočku. Mnohé cestovní kanceláře nabízejí víkendové zájezdy, kdy v pátek večer nasednete do autobusu, v sobotu ráno vás vyloží u moře a v neděli ráno jste doma. Doplníte vitamín D a máte celou neděli čas si odpočinout.

## HEZKY PĚŠKY

Trendem dnešní doby je chůze a běh. Propadají mu i ti, kteří dříve běhu nevěnovali pozornost. Téměř každý má v mobilu spuštěný krokoměr, mnozí si kupují chytré hodinky, které sledují tepovou frekvenci, počet kilometrů i spálené kalorie. Proč tedy dovolenou nestrávit pěší poutí? Davy lidí míří do španělského Santiaga a s krosnou na zádech se vydávají na Svatojakubskou cestu. I u nás najdete několik tras Svatojakubských cest.

## STROMOVKA

Pěší výlet ale nemusí mít jen duchovní rozměr. Krásnou trasu si můžete projít, aniž byste vystrčili paty z hlavního města. Skvělé běžecké podmínky nabízí Stromovka, která patří k největším pražským parkům. Nabízí pět kilometrů dlouhou trasu. Je plná restaurací, dětských hřišť, jezírek... A tak je oblíbená mezi běžci, chodci, pejskaři i rodinami s dětmi.

## ČESKÉ BUDĚJOVICE

Tohle krásné město si vás získá. A trasa podél řeky Malše zaujme každého aktivního běžce. Je rovinatá, pět kilometrů dlouhá, a tak vyhovuje i méně zdatným sportovcům či rodinám s dětmi.

## MARIÁNSKÉ ÚDOLÍ

I Brno nabízí nádherná místa. Právě Mariánské údolí patří mezi ty nejkrásnější. Proto sem míří mnozí návštěvníci i rodiny

*Mořský vzduch uzdravuje a budete z něj čerpat celý rok,  
a navíc doplníte vitamín D.*



# Ensana nabízí nově post-onkologickým pacientkám speciální péči OnkoFit-Spa

Léčebné lázně Mariánské Lázně a.s. – Ensana Health Spa Hotels zařazují na základě předběžných výsledků studie ONKOFIT-SPA jako první v České republice rozšířenou péči o post-onkologické pacientky do standardního léčebného lázeňského programu. Tento inovativní projekt umožňuje poskytovat komplexní péči a podporu pacientkám, které prošly onkologickým léčením. Program nám blíže představila hlavní lékařka MUDr. Markéta Hovorková, Ph.D.

## V čem je tento program unikátní?

Podle nás by léčba neměla končit v nemocnici, a právě proto jsme tuto důležitou rozšířenou péči začlenili do našich standardních lázeňských programů. Ženy, které si projdou tak náročnou léčbou, by měly mít možnost si vydechnout, načerpat novou energii a trávit čas s někým, s kým si můžou popovídat a podělit se o všechny své pocity. Navíc je program hrazený zdravotními pojišťovnami. Mnoho žen ani dnes ještě neví, že na lázně mají nárok, a nemusí tedy nic doplácet.

## A co je jeho hlavním cílem?

Cílem projektu je zlepšit fyzickou a psychickou kondici již zaléčených onkologicky nemocných pacientek změnou životního stylu a pravidelnou vyšší pohybovou aktivitou, a snížit tak riziko recidivy onemocnění, a v neposlední řadě také urychlit jejich návrat do běžného života.



## Jaké je jeho zaměření?

Program se zaměřuje především na pohyb, konzultaci s lékaři a také na zdravý jídelníček. Díky studii OnkoFit-Spa víme o prospěšnosti zvýšené zdatnosti a úpravě stravovacích zvyklostí u pacientek, které prodělaly buď gynekologické nádorové onemocnění, nebo rakovinu prsu. Proto jsme tyto aktivity implementovali do běžných třítydenních léčebných lázeňských pobytů.

## Jaké další benefity má tento výjimečný program?

Všechny ženy jsou propojeny přes aplikaci WhatsApp, kde mohou komunikovat i po skončení programu. Tato možnost je velmi přínosná, protože se navzájem podporují po psychické stránce. Řeší spolu různá důležitá témata, jako je rodina, návrat do zaměstnání, finance apod.



s dětmi. Běhání můžete spojit s poznáním. Na trase totiž stojí hradiště Staré zámky. Přidejme k tomu rybníky a příjemné odpoledne získává reálné obrysy.

## WELLNESS

Nechcete se honit po naučných stezkách? Aktivní dovolená je vašemu myšlení vzdálená? Nechte se hýčkat. Dopřejte si absolutní relax v některém z mnoha wellness hotelů. Kvalifikovaný personál se postará o váš dokonalý zážitek.

Je libo saunu, masáže všech druhů, perličkovou koupel a skvělé jídlo? Pak wellness hotel bude pro vás skutečným zážitkem. V mnohých z nich nemusíte ani sundat župan a jen přecházíte z jedné procedury na druhou.

Tato forma trávení volného času je ideální pro přetížené manažery a všechny, kdo potřebují absolutně vypnout.

### NÁŠ TIP:

V každém kraji najdete vyhlášené resorty. Je na vás, jestli upřednostňujete pobyt v přírodě, naprostý klid a izolaci od rušného města, nebo naopak chcete volný čas strávit obcházením památek, zajít si do divadla nebo do kina. Wellness hotely najdete ve velkých městech, kde to žije kulturou a nočním životem, ale i v samotném srdci přírody, kde v noci uslyšíte snad jen bečení oveček.

## LÁZNĚ

Chcete-li wellness povýšit ještě o level výš, co se zdravotních benefitů týče, jeďte do lázní. Jestliže máte zdravotní potíže, může vám je předepsat lékař. Pokud jste zdraví, jen byste rádi ještě podpořili svou kondici, můžete si zaplatit pobyt i služby.

Obojí má své výhody. V případě lékařského doporučení máte standardní péči zdarma. Lékařské vyšetření, stanovení léčby, procedury i stravu. Ovšem musíte si nejdříve oběhnout lékaře, pojišťovnu a čekat na termín i místo, kam se odeberete. V destinaci se pak musíte podřídit harmonogramu, který je potřeba dodržovat. Za veškeré nadstandardní služby, jako je vámi vybrané ubytování apod., si musíte připlatit.

Jste-li samoplátci, pak je to jasné. Platíte si vše, ale máte absolutní volnost v tom, co chcete a nechcete absolvovat, kde budete nocovat, co budete konzumovat.

### NÁŠ TIP:

Pokud máte konkrétní diagnózu, lékař vám nabídne lázně, které se na vaše onemocnění specializují. Jestliže si pobyt vybíráte sami, i vás může zajímat, na co se lázně zaměřují, jaká je zde léčivá voda, abyste tak zažehnali i třeba drobnější zdravotní neduhy.

Ať tak, či tak, jistě vám zbude dostatek času užívat si lázeňskou atmosféru, procházet se po kolonádě, popíjet minerální vodu a odpočívat.

## STUDÁNKY

Když už hovoříme o vodě, ještě u ní zůstaneme. Co si udělat třeba jednodenní výlety za léčivou vodou? Česká republika je plná studánek. Už jen výlet do přírody a hledání vody vám dodá novou energii.

Pochutnejte si na čisté přírodní vodě. Uvidíte, jaké rozdíly jsou mezi jednotlivými oblastmi. Můžete dokonce přiložit ruku k dílu a podílet se na čištění studánek. V národním registru studánek získáte veškeré informace, kde jaká studánka je, zda má pitnou vodu, které studánky potřebují opravit i jak o ně pečovat.

### NÁŠ TIP:

Znáte projekt Zachraňme studánky? Je to bohužel činnost, kdy se zavázete k péči o některou ze studánek. Budete ji čistit, upravovat okolí, informovat, a v případě, že se jedná o nový zdroj, pak ho doplníte do registru. Zůstaňte v kontaktu s provozovateli registru, kteří vám se vším poradí a budou nápomocni.

## VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... existují cestovní kanceláře, které se specializují na „zdravotní“ dovolené? Zní to možná trochu hrozně, ale opak je pravdou. Čeká vás dokonalost sama. Můžete si vybrat týdny s ayurvédou, jógové pobyty, rekreaci s čínskou medicínou, detoxikační či antistresové programy, nebo zeštíhlující kúry a mnoho dalšího.



# Nejúčinnější ozonová terapie v Praze

Na naší nové klinice v Praze na Pankráci se specializujeme na nejučinnější ozonovou 10 pass terapii, která je dnes k dispozici. Jedná se o inovativní lékařský zákrok, během kterého je krev pacienta významně okysličena, čímž v jeho těle dochází k mnohačetnému efektu:

- Zlepšení cirkulace krve
- Posílení imunitního systému
- Nastartování metabolismu
- Podpora hojení ran
- Protizánětlivý účinek
- Ničení bakterií, virů a plísní

Ozonová terapie je užitečná pro velmi široké spektrum pacientů, kteří trpí chronickými záněty a bolestí, autoimunitním onemocněním, chronickou virovou infekcí nebo únavou, roztroušenou sklerózou, hormonální nerovnováhou, kardiovaskulárními nemocemi a mnoha dalšími zdravotními neduhy.

Na klinice se specializujeme také na různé druhy infuzních terapií.



Zamluvte si termín konzultace s lékařem na e-mailu [info@ozonovaterapie.cz](mailto:info@ozonovaterapie.cz) či telefonicky +420 702 028 134.  
[www.ozonovaterapie.cz](http://www.ozonovaterapie.cz)

INZERCE

## LÉKÁRNY **ipc**

### Pro celou rodinu! SLEVY AŽ 100 %

z doplatků na léky pro všechny držitele PHARMACARD.



Všechny inzulíny  
bez doplatku



ERECEPT  
EPOUKAZ

Rezervace  
eReceptu/ePoukazu

online na [rezervace.ipcgroup.cz](http://rezervace.ipcgroup.cz)



**SBÍREJTE BODY**  
ve věrnostním  
programu a získejte  
neodolatelné odměny!

Bližší informace naleznete na  
[www.ipcgroup.cz/cz/pharmacard](http://www.ipcgroup.cz/cz/pharmacard).



Vše pro zdraví...

Odkaz v QR kódu nebo  
<http://rezervace.ipcgroup.cz/>

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



# NEPODCEŇUJTE RIZIKA PNEUMOKOKOVÝCH ONEMOCNĚNÍ

PRAHA, 8. DUBNA - TĚŽKÝ ZÁPAL PLIC (PNEUMONIE), ZÁNĚT MOZKOVÝCH BLAN, OTRAVA KRVE, AKUTNÍ ZÁNĚT STŘEDNÍHO UCHA, ZÁNĚTY VEDLEJŠÍCH NOSNÍCH DUTIN. TO JSOU JEN NĚKTERÁ ONEMOCNĚNÍ DĚTÍ I DOSPĚLÝCH, KTERÁ MŮŽE MÍT NA SVĚDOMÍ BAKTERIE STREPTOCOCCUS PNEUMONIAE NEBOLI PNEUMOKOK. PNEUMOKOKOVÝM ONEMOCNĚNÍM SE DAŘÍ ZEJMÉNA V OBDOBÍ PŘEDJAŘÍ, ALE MOHOU SE OBJEVIT I BĚHEM UPRŠENÝCH LETNÍCH DNŮ.

**D** Pneumokokové infekce mohou postihnout všechny věkové kategorie, nejrizikovější jsou však pro nejcitlivější skupiny – kojence a děti mladší 2 let a seniory starší 65 let. Dle posledních statistických údajů bylo v roce 2020 zjištěno 247 případů invazivního pneumokokového onemocnění (IPO), z toho 42 pacientů infekci podlehlo, tedy 17 %. I tato čísla potvrzují, že rizika pneumokokových onemocnění nesmíme podceňovat, navíc v situaci, kdy existuje účinná prevence v podobě vakcinace.

„Mezi veřejností se nyní šíří řada mýtů spojených s očkováním, ale očkování je cesta, díky které je možné předejít nežádoucím komplikacím už tak závažných onemocnění. Takže ani během doby covidové bychom neměli zapomínat i na jiná onemocnění a chránit se, neboť klasické nemoci díky karanténám nevymizely,“ říká MUDr. Alexander Turan z IKEM Praha. „Nejvyšší počet případů pneumokokových onemocnění je během roku tradičně hlášen v období od podzimu do začátku jara s vrcholy během epidemií akutních respiračních onemocnění. Například u chřipky roste riziko následného zápalu plic vyvolaného pneumokoky přibližně stonásobně. Riziko onemocnění pneumokokovými infekcemi včetně zápalu plic lze snížit očkováním,“ doplňuje.

Senioři starší 65 let tvoří 48 % pacientů s invazivním pneumokokovým onemocněním za rok 2020. Podle výzkumu společnosti IPSOS ví 83 % Čechů starších 65 let, co pneumokoková pneumonie znamená, a polovina z nich ji vnímá jako velmi závažné onemocnění, ale ve znalostech preventivních opatření mají zásadní mezeru. O existenci očkování proti zmíněným onemocněním ví jen třetina z nich.

Druhou nejrizikovější skupinou jsou malé děti, například v roce 2020 bylo prokázáno u dětí mladších 1 roku věku 5 případů

invazivního pneumokokového onemocnění, a ve věkové skupině 1 až 4 roky 8 případů IPO.

Každé dítě může onemocnět zápalom plic, vyšší riziko je u dětí velmi malých, předčasně narozených, včas neočkovaných, trpících chronickým onemocněním plic, jako je astma, bronchiektázie, aj. „U dětí je pneumokok také jednou z častých příčin mnohdy bolestivého zánětu středního ucha. Při průniku pneumokoků do krevního oběhu dochází k celkovým nálezům, které jsou velmi závažnými a často i život ohrožujícími stavy. Navíc mohou zanechávat celoživotní následky, přičemž často mohou onemocnět naprosto zdravé děti. Řešením je očkování,“ doplňuje Turan.

Pneumokokové infekce se šíří vzdušnou cestou, tedy kašlem a kýcháním, ale nakazit se lze i od nosičů, kteří nemusí mít žádné projevy nemoci. Těm nemusí působit problémy, dokud však nedojde k oslabení obranyschopnosti organismu například při viróze. Pak mohou proniknout do dalších částí těla a způsobit závažnou infekci. U dětí se nosičství pohybuje mezi 20–40 %, v dětských kolektivech 40–60 %, u dospělých v rozmezí 5–10 %. „Ochrana proti pneumokokům pomocí očkování má přímý i nepřímý efekt. Jednak ochrání očkovaného a také očkovací látky mohou redukovat počet nosičů, dochází tak k nepřímé ochraně, kolektivní imunitě populace,“ doplňuje Turan.

Streptococcus pneumoniae neboli pneumokok je kulovitá bakterie, která běžně osídluje sliznici úst, nosu a horních cest dýchacích. Pneumokok způsobuje lehká i vážná onemocnění. Mezi závažnější neboli invazivní pneumokoková onemocnění (s průnikem bakterie do krve) patří zápal plic, otrava krve, zánět mozkových blan. Lehčí průběh bývá u neinvazivních onemocnění (slizniční, bez průniku bakterie do krve) jako záněty dutin nebo středního ucha.





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

## KAŽDÝ ÚSMĚV SE POČÍTÁ!

Vakcína PREVENAR 20 pomáhá chránit před 20 typy zlých PNEUMOKOKŮ.

**Přispějte očkováním k ochraně svých dětí před meningitidou, zápallem plic či zánětem středního ucha.**

Vakcína Prevenar 20 je registrovaný přípravek (vakcína proti pneumokokovým infekcím), jehož výdej je vázán na lékařský předpis. Přečtěte si, prosím, pečlivě příbalovou informaci. Vakcína Prevenar 20 neposkytuje 100% ochranu proti typům pneumokoka, které vakcína obsahuje, a nechrání před typy neobsaženými ve vakcíně či jinými mikroorganismy. O možnostech očkování se poraďte s ošetřujícím lékařem.



# VÝBAVIČKA PRO MIMINKO

CHYSTÁTE SE ZALOŽIT RODINU? ČEKÁTE NOVÝ PŘÍRŮSTEK? PORADÍME VÁM, CO BYSTE SI MĚLI POŘÍDIT, DO ČEHO SE VYPLATÍ INVESTOVAT A CO NAOPAK LZE OŽELET.

Snad každá nastávající maminka když zjistí, že je těhotná, začne se rozhlížet po roztomilých oblečcích, hračkách a vychytávkách, které by v zápalu nadšení pořídila. Další věcičky se jí doma začnou hromadit od kamarádek a širokého příbuzenstva, jakmile jim radostnou novinu prozradí.

Své o tom ví Lucka, která otěhotněla v poměrně pokročilém věku, v sedmatřiceti letech. Do té doby byla dětmi naprosto „nepolíbená“. „Děti mě nezajímaly. Chtěla jsem si užívat volnost, cestovat, vybudovat si nějakou kariéru, jezdit na drahé dovolené. Dokonce jsem děti ani neplánovala. A když moje kamarádky těhotněly, pomalu jsem si s nimi neměla co říct, jak se naše životy začaly diametrálně lišit,“ vzpomíná na dobu minulou Lucka.

Před pár lety se všechno změnilo. Našla si partnera, který toužil po rodině. Vybuďovali si základnu, postavili dům, zajistili se finančně, a tak nebylo nač čekat. Lucka si navíc uvědomovala, že by mohla přijít nejen o báječného mužského, ale i o možnost stát se matkou. Do těhotenství tedy vstupovala spíše rozumově. Dnes své jednání nechápe. Mateřství ji naprosto pohltilo a směje se, že dělá vše, čemu se dříve vysmívala. „Už taky říkám, že jsme kakali, bumbali, zlobili, rostou nám zoubky,“ svěruje se.

Jenomže právě proto, že se o děti nikdy nezajímala, sama je jedináček a „učit“ se od svých kamarádek nechtěla, najednou si připadala bezmocná. Minimálně v nabídce toho, co si „musí“ každá maminka pořídít. „I mě okamžitě pohltila představa nákupů všech krásných a samozřejmě nepotřebných se-repetiček. Obcházela jsem obchody s miminkovským zbožím a přistihla jsem se, že bych nejraději vykoupila všechno. Jenomže jsem vlastně netušila, co potřebuji.“

Jako mnoho prvorodiček toužila mít všechno nové. Představovala si, jak vybaví a vymaluje dětský pokoj, jaké moderní oblečky dítěti pořídí, až začala počítat a pochopila, že by do

toho mohla vložit veškeré své naspořené peníze. Naštěstí se jí ujaly zkušené kamarádky. „Držely mě zkrátka. Hodně mi radily, spoustu věcí mi přinesly, něco mi darovaly, něco půjčily. Přiznávám, že z mých unáhlených nákupů jsem použila jen zlomek. Ostatní jsem nepoužité zase poslala dál. Co bych za to dala, kdybych měla po ruce harmonogram a seznam toho, co a kdy pořídít,“ říká Lucka.

Pokud prožíváte něco podobného, právě pro vás jsme připravili seznam toho nejdůležitějšího:

## PLÁNUJEME

Nejdříve si udělejte plán. Sepište si, co budete nutně potřebovat v samotném začátku, co si půjčíte nebo vám někdo daruje. Spočítejte si, kolik jste schopná a ochotná do vybavičky investovat. Poradte se s kamarádkami, co považují za praktické a osvědčilo se jim to. Je také možné, že bude potřeba upravit byt. Když si všechno spočítáte a sepíšete, zklidníte svou mysl a nebudete bezhlavě propadat různým nadšeným a zbytečným krokům.

Jakmile si vše ujasníte, můžete postupně začít věci obstarávat. Zároveň se vyhněte druhému extrému, kdy všechno necháte na poslední chvíli. Těch devět měsíců uteče neuvěřitelně rychle. Navíc s narůstajícím bříškem budete unavenější, nemotornější, mohou se přidat komplikace a co když se miminko přihlásí na svět dříve? Proto pomalu přikupujte, nechvátejte a vše si užívejte.

Jděte na to logicky a pořizujte si věci od toho nejdůležitějšího, bez čeho se neobejdete v začátcích. Další věci můžete různě přikupovat. Tak tedy dítě potřebuje nakrmit, přebalit, umýt, musí mít kde spát, v čem se přemisťovat, je potřeba dbát na jeho bezpečí a počítat i se zdravotními neduhy. Vězte, že počáteční výdaje se budou šplhat do tisíců, někdy i deseti-tisíců korun.



# MonPeri

# STAR

# novinka

## hvězda mezi plenkami

### Prémiové, hypoalergenní plenky s prodyšnou AIR TOP vrstvou



**Funkční složení a anatomický 3D střih** zajistí vysokou ochranu proti protečení.

**Eliminují pach**, výskyt **opruženin a vyrážek**.

**Široký pružný pas** brání **protékání** plenky v oblasti beder.

**Nebrání** volnému **pohybu** dítěte.

Nový **AIR TOP** systém zajistí vysokou **prodyšnost** pleny.

Speciální dvojité manžety kolem nožiček **udrží obsah** pleny na svém místě.

Aloe vera pro ochranu pokožky.

**Opakovatelně** uzavíratelné lepicí pásy.

**Přírodní obnovitelné materiály**, **100% recyklovatelný obal**.

Bezpečné pro pokožku vašeho dítěte a zároveň šetrné k životnímu prostředí.

Díky nadstandartní kvalitě jsou vhodné pro miminka s extrémně citlivou pokožkou či se sklony k alergiím a ekzémům.



měkké, opakovaně uzavíratelné pásy

vysoký pružný bederní pásek

AIR TOP více prodyšná vnitřní vrstva

super jádro odvádí vlhkost a uzamyká zápach

indikátor vlhkosti

... na tuto plenu jsme fakt pyšší



aloe vera



bez chlóru, parfemace, ftalátů a TBT



dermatologicky testováno



extra hebký povrch



výhodná cena

www.monperi.cz

## PLENKY

Pokud nezastáváte bezplenkovou metodu, právě plenky budou tvořit podstatnou část vašeho následujícího rozpočtu. Ujasněte si, zda preferujete pleny jednorázové, nebo je vám bližší ekologická varianta a budete plenky prát. Případně půjdete zlatou střední cestou a budete je kombinovat. Vaše rozhodnutí možná ovlivní i cena.

## VĚDĚLA JSTE, ŽE...

... kojenec denně spotřebuje cca osm plen?

Zajímat vás bude také velikost:

- 0 – plenky pro malá miminka do 2,5 kg
- 1 – novorozenecké plenky pro miminka od 2,5 do 5 kg
- 2 – pro miminka mezi 3 – 6 kg
- 3 – velikost vhodná pro miminka od 4 do 9 kg
- 4 – pro děti mezi 7 až 14 kg
- 4+ – od 9 do 16 kg
- 5 – pro větší děti o hmotnosti od 9 do 25 kg

## OBLEČENÍ

Výběr oblečení ovlivní hlavně fakt, v jakém období se miminko narodí. V prvních týdnech velmi rychle roste, a tak nemá smysl pořizovat velké zásoby.

## LÉTO

Jestliže se vám dítě narodí v létě, budete potřebovat asi osm bodyček jak s krátkým, tak s dlouhým rukávem. Osm až deset dupaček nebo tepláček. Pořídte tak tři overálky na spaní, tři svetříky, dvě bavlněné čepičky, patery ponožky, kojenecké rukavičky.

## ZIMA

Pokud se narodí v zimě, přidjete k tomu ještě dvoje punčocháčky, kombinézu, rukavičky, dva kabátky, teplejší svetříky,

šálku a teplou čepičku.

Kromě toho budou na pořadu dne bryndáčky.

## POSTÝLKA

Ačkoliv někteří rodiče spí společně s miminkem v manželské posteli, mělo by mít vlastní postýlku. K dostání je v různých materiálech, způsobech otevírání, postýlky cestovní atd. V každém případě musí být bezpečná, pevná a nezávadná. Klasická postýlka má rozměry 120 x 60 cm.

## KOČÁREK

Na trhu je dnes nepřehledná škála nejrůznějších kočárků od sportovních přes městské po retro varianty. Čtyřkolky, tříkolky, dvojkombinace, trojkombinace... Kočárek je další zásadní položkou, která vás vyjde na nemalé peníze. Mnozí si pořizují rovnou dva, jeden terénní na turistiku v přírodě, sportovní na běhání, další pro chození po městě.

Na kočárku nešetřete. Investujte do bezpečí. To je zásadní, a tak se nenechte zlákat pouze krásnými barvami a módním designem. Kočárek by měl být také dostatečně velký. Možná stojí za úvahu koupit rovnou kombinovaný kočárek, který s vaším dítětem „poroste“. Sice počáteční investice je vyšší, ale když si vše propočítáte, nakonec možná ušetříte. Ke kočárku lze dokoupit různé vychytávky, které oceníte vy sama.

## CO JSTE MOŽNÁ NEVĚDĚLA:

- Hluboký kočárek je vhodný pro miminka cca do 9 měsíců.
- Korbička by měla být dlouhá minimálně 80 cm.
- V zimě připočítejte také fusak apod., což jsou věci, které uberou místo.
- Od 9 měsíců, kdy se děti chtějí rozhlížet, je vhodný kočárek sportovní.



# “Kojení nikdy nebylo tak pohodlné!”

MONIEL  
*just your moments*

Dopřejte sobě i miminku absolutní pohodlí s kojící módou od české značky Moniel. Díky vysoké kvalitě a spolupráci s laktačními poradkyněmi je kojící oblečení Moniel vymazlené do posledního detailu. A navíc se můžete sladit se svým andílkem. ♥

VAŠE SLEVA 10 %  
s kódem:  
**MONIELSTYL**



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



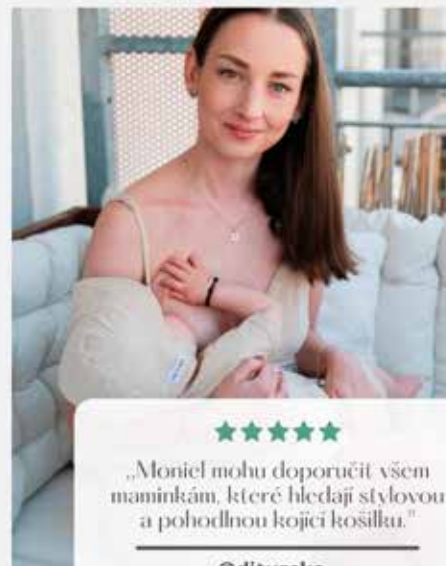
„Kojící košilka Moniel je můj absolutní musthave“

@akivotrubova



„S Moniel je kojení diskrétní. Mohu kojit opravdu kdekoli a lidé si toho ani nevšimnou.“

@adela\_ko



„Moniel mohu doporučit všem maminkám, které hledají stylovou a pohodlnou kojící košilku.“

@dituzska

INZERCE

## ZDARMA

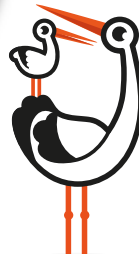
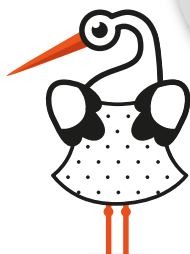
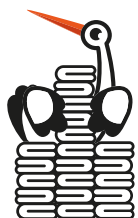
si vyzkoušejte látkové pleny a přebalujte s úsměvem a s naší 100% podporou.

Revoluční látkování, jednoduché a moderní, s naší 100% péčí a konzultací se rozhodnete správně.



Děláme do plen

Najdete u nás i Natuty nontoxic prací gely a máchadla vhodná pro ta nejmenší a nejcitlivější miminka.



Omrknout web

Zelinova 5589, 760 05 Zlín  
[www.jsmenatuty.cz](http://www.jsmenatuty.cz)  
[www.delamedoplen.cz](http://www.delamedoplen.cz)

- Kočárek by měl mít bezpečnostní pás.
- Pro snadné cestování vám poslouží tzv. golfky, což je lehký a skladný kočárek.

## CO OVLIVNÍ VÝBĚR?

Podle aktivit, které s kočárkem budete provozovat, vás bude zajímat velikost kol, pneumatiky, pevná či otáčivá kolečka apod. Zásadní je také hmotnost. S těžkým kočárkem se vám bude hůře manipulovat. Přičtete k tomu váhu dítěte a třeba také nákup...

## CHŮVIČKA

Dnes již patří mezi základní výbavu novorozenců. Miminko ochrání a vám ušetří nervy i běhání za děťátkem. Chůvičky jsou takové strážkyně miminek. Fungují jako jakási vysílačka, která přenáší hlas. A tak i z vedlejší místnosti slyšíte, co se děje v postýlce. Dražší varianty dokonce dokážou pořídit videozáznam, a tak miminko slyšíte i vidíte. A prostřednictvím mikrofonu na něj můžete i mluvit.

Při výběru by vás měl kromě ceny zajímat také dosah, kvalita záznamu či další doplňkové funkce. Běžná chůvička dosáhne cca do 500 až 1000 metrů. Vzdálenost ale zkrátí překážky typu zdi.

## MONITOR DECHU

Další důležitá věc, která nejednomu miminku zachránila život. Maminky mívají hrůzu z možného náhlého úmrtí miminka. Monitor dechu vám dodá klid. Děťátko ohlídá, a jakmile by se frekvence nádechů snížila na méně než deset za minutu, případně více než dvacet sekund miminko nedýchalo, okamžitě spustí alarm. Některé pojišťovny dokonce dávají příspěvek.

## DROBNOSTI

Další věcičky se vám budou hodit a stanou se vašimi velkými pomocníky:

## ODSÁVAČKA HLENŮ

Miminko neumí smrkat, a tak to budete muset dělat za něj. V případě rýmy budete odsávat i několikrát denně. Nepodceňujte to, sama víte, co dokáže zastydlá rýma v dutinách.

## REKTÁLNÍ ROURKA

Zaražené prdíky a plyny ve střevech miminku způsobují úporné bolesti. Zvláště u novorozenců, kteří se ještě skoro nepohybují, je nutné plyny odvádět. Rektální rourku byste měla mít doma po ruce, ale používejte ji jen v akutních případech. Není dobré ji aplikovat příliš často. A jak s ní pracovat? Jednoduše. Opatrně ji zavedete do konečníku a velmi jemně jí budete kroutit, až začnou ucházet plyny.

## EKO PRODUKTY

Před narozením i po narození miminka řeší maminky řadu nejrůznějších otázek. Od zdravotního stavu sebe, dítěte, stravy po používání vhodných prostředků v domácnosti. Najednou se vynoří otázka, jak správně ošetřovat například dudlíky nebo kojenecké láhve a čím mýt dětské nádobí u batolat, která vše strkají do pusinek. Zda obyčejnou vodou? A stačí to nebo jaký přípravek je vhodný? Podobné otázky vyvstávají s praním prádla, které se denně i několikrát mění. A jak pečovat o malé děti samotné? Co je vhodné pro jejich koupel? Spokojené miminko je přitom to nejdůležitější, protože pak odpadne zbytečný pláč spojený s bolestí břicha nebo štiplavé oči při koupaní. Pokud je spokojené miminko, je spokojená celá rodina a hlavně maminka. Určitě není od věci vsadit na ekoprodukty, které obvykle nabízejí celé ucelené řady pro děti. Ta zahrnuje čistící přípravky jak spojené se stravováním, praním, ale i koupáním těch nejmenších dětí. Přípravky mohou využít všichni s citlivou pokožkou, protože jsou navrženy opravdu s rozmyslem.

Z dalších vychytávek se vám bude hodit Kojící polštář, Kojící podprsenka, Vložky do podprsenky, Odsávačka, Krém na bradavky, Lahvičky, Sterilizátor, Ohřívač lahví atd. Zapomenout nesmíte ani na pohodlné kojící oblečení. V období mateřství potřebujeme praktické oblečení s ohledem na kojení. Mnohokrát za den odhalujeme svá prsa a nabízíme je děťátku k potravě, uklidnění a usnutí. Velkým pomocníkem v tomto období může být kojící oblečení. Je navrženo tak, aby bylo možné prso lehce vytáhnout a nakojit dítě bez rolování celého trička. Zajišťuje také diskrétní kojení na veřejnosti. A v neposlední řadě nám maminkám pomáhá cítit se krásně i v období, kdy o sobě mnohdy pochybujeme.



# HRA – důležitá součást vývoje kojenců a batolat

Že je třeba se dětem dostatečně věnovat, není nic nového pod sluncem. Avšak ne každý z nás je dětským psychologem, aby dítěti předložil pouze takové impulsy, na které právě stačí a které mu prospívají. S mírnou nadsázkou můžeme použít příměr, že těžko bude vysokoškolačkovi k jeho rozvoji platný slabikář, stejně jako prvňáčkovi odborná skripta. A podobně je to i s rozvojem miminek. Velkým pomocníkem nám v tom mohou být odborníky navržené speciální dětské hry.

V prvních měsících života mají kojenci omezenou schopnost vidět barvy a detaily. Oči jsou přitahovány k vysokému kontrastu, který jim pomáhá rozlišovat objekty v zorném poli. V tomto vývojovém stádiu můžeme rozvíjet jejich zrak a paměť takzvanými kontrastními obrázky. Ty jsou založeny na zobrazení velmi jednoduchých a zřetelných tvarů. Učí děti fixovat oči a rozeznávat základní obrysy. Tuto dovednost můžete trénovat například s novinkou z nové řady her KukiKuk – kontrastními kartami pro miminka. Tato hra dá dítěti první impulsy k vizuálnímu pochopení světa kolem sebe a stanou se stavebními

kameny pro všechny budoucí učební procesy. Není snad nic krásnějšího než sledovat, jak se z těchto malých kroků stávají velké skoky v rozvoji našich dětí.

## S věkem se hra mění

Rozvoj mentálních schopností batolat žádá jiné impulzy než u kojenců. V tomto vývojovém stádiu se již zaměřujeme na trénink paměti, řešení problémů a zpracování informací. I v tomto případě hrají nezastupitelnou roli kvalitní speciálně navržené hry, protože umožňují dětem objevovat a učit se v bezpečném prostředí. Opět můžeme nahlédnout do nabídky české značky KukiKuk. V této řadě najdeme více než deset různých vzdělávacích her. Jejich unikátnost spočívá ve velikosti herních komponent i zpracování jednotlivých titulů, které vyplňují chybějící segment kvalitních her pro batolata. Najdeme zde pexesa, skládačky, puzzle, loto hry a podobně.

**Speciální pedagožka Mgr. Kristýna Jiráková** k hrám KukiKuk uvádí: „Velké karty, vyrobené z odolného materiálu, podporují rozvoj jemné i hrubé motoriky. Použití přirozených barev je opti-

mální pro podporu vizuálního vnímání u malých dětí. Velmi zdařilá je volba námětů – poznávání světa formou her je pro děti ideálním pedagogickým prostředkem. Nicméně, nejdůležitějším prvkem je společná hra rodiče a dítěte, která posiluje jejich vzájemný vztah, podněcuje fantazii a posiluje rodinné pouto.“

Již při pouhém potězkání výrobků KukiKuk je patrné, že výrobce na materiálu nešetřil. Za herními principy a návody stojí zkušený tvůrce edukativních her Tomáš Bělka ze společnosti Betexa, který vývoj řady konzultoval s pedagogy a s dětskými psychology. Za zdařilými svěžími ilustracemi stojí mladá výtvarnice Ema Sazama. Edice KukiKuk je vyráběna firmou EFKO z Nového Veselí. Produkce her probíhá v režimu přísné normy FSC®. To zaručuje, že výrobce používá materiály, které jsou vyrobené pouze ze dřeva pocházejícího z udržitelně spravovaných lesů.

- zč -



V nové edici naleznete 12 samostatně prodejných her.

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



# PROBLÉMY, KTERÉ DĚTI TRÁPÍ...

NENÍ NIC HORŠÍHO, NEŽ KDYŽ NÁM DÍTĚ PLÁČE A MY NEVÍME, CO HO TRÁPÍ.  
POJĎME SE PODÍVAT NA PŘÍČINU NEJČASTĚJŠÍCH DĚTSKÝCH PROBLÉMŮ...



## SUCHÉ OKO...

Slzy jsou komplexní směs vody, která tvoří 99 %, bílkovin a organických sloučenin. Tato směs oko zvlhčuje, odplavuje nečistoty, pomáhá stabilizovat vidění a chránit proti infekci. Pokaždé, když mrkneme, pokryjí slzy rohovku (tedy přední část očí) a poskytnou jí zvlhčení nezbytné ke zdraví očí. Problém je, když oči netvoří slz dostatek, když je kvalita slz špatná nebo když se slzy příliš rychle vypařují. Oči jsou pak suché a dochází k jejich podráždění nebo i zánětu.

Suché oko může trápit i dětské pacienty. Děti si stěžují na pocit, že jim něco spadlo do oka, oči je pálí a jsou celkově podrážděné. Rodiče si mohou toho, že není vše v pořádku, všimnout díky začervenání, citlivosti na světlo a častějšímu mrkání. Mnoho z nás má zkušenosti se suchým okem např. po delší práci na počítači nebo sledování televize.

Výše uvedené příznaky je velmi důležité nepodceňovat. Pokud si dítě stěžuje pravidelně, snažte se nejprve vypořádat příčinu (například návštěva bazénu, hraní na počítači). Pokud ji najdete, před danou aktivitou můžete dítěti preventivně dávat tzv. umělé slzy. Tedy kapky, které oko zvlhčují, chrání a nahrazují porušený slzný film. Kvalitní výrobky je možné používat už pro děti od dvou let. Použít je můžete i při akutním podráždění. V tom případě několik minut poté, co je dítěti dáte, ověřte, zda u něj došlo k úlevě. Při dlouhodobých potížích je na řadě konzultace s očním lékařem, aby vyloučil vážnější příčinu (například infekci).

## OTITIDY – NEJČASTĚJŠÍ INFEKČNÍ NEMOC U DĚTÍ

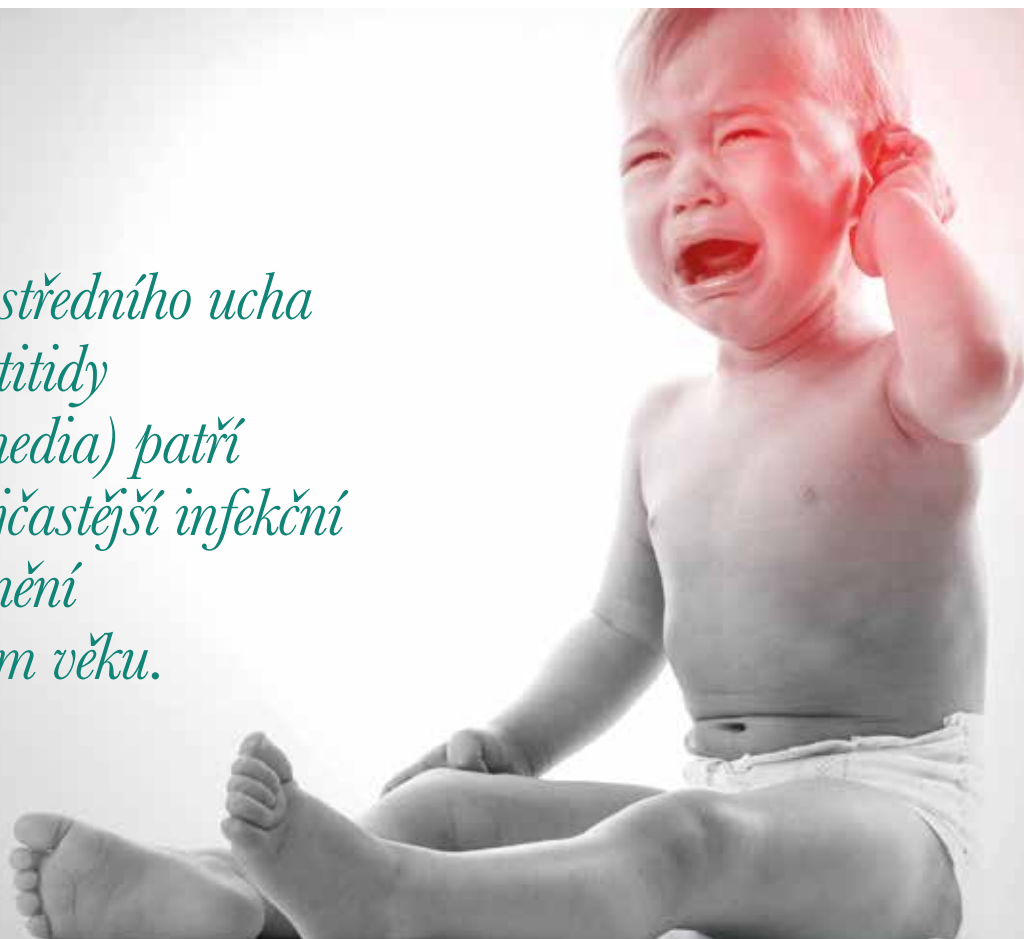
Záněty středního ucha neboli otitidy (otitis media) patří mezi nejčastější infekční onemocnění v dětském věku. Propukají především počátkem zimního období. V té době se nejvíce

vyskytují různé respirační patogeny, např. viry oslabující imunitní systém, a pneumokoky snáze vnikají do těla. Podle odborných odhadů tři čtvrtiny všech dětí minimálně jednou onemocní akutním zánětem středního ucha ještě před dosažením třetího roku života. Děti, které poprvé onemocní akutním zánětem středního ucha před dvanáctým měsícem věku, často trpí otitidami opakovaně. Středoušní zánět se nejčastěji objevuje mezi šestým měsícem až šestým rokem věku. Více přitom postihuje chlapce než dívky.

Otitidy jsou jedním z nejčastějších důvodů návštěv u dětského lékaře a zároveň patří k nejběžnějším příčinám chirurgických zákroků u dětí v západních zemích. Že se jedná o velmi časté onemocnění, potvrzuje i výsledek výzkumu provedeného v pěti zemích Evropské unie, který ukázal, že na každých tisících dětí připadá ročně až 268 návštěv u lékaře právě kvůli zánětu středního ucha. Ten zahrnuje různé zánětlivé infekce středního ucha a podle příznaků, závažnosti a délky trvání se dělí do několika kategorií na akutní nebo chronické záněty středního ucha, opakované otitidy a záněty doprovázené výtokem.

Prudké hnisavé středoušní záněty se projevují typickými lokálními i celkovými příznaky. Pokud jde o lokální příznaky, jedná se nejčastěji o bolest, hnisavý výtok z ucha či přechodnou nedoslýchavost. Mezi celkové příznaky patří teplota, nechutenství, zvracení nebo průjem. Při vyšetření otoskopem (ušním zrcátkem) je rovněž patrný vyklenutý zarudlý bubínek, především jeho zadní polovina. Otitidy dětem mnohdy přinášejí velkou bolest, nepohodlí a způsobují jim i jejich rodičům stres. Onemocnění může mít také negativní dopad na kvalitu života dětí, a to nejen v průběhu nemoci, ale i po jejím vyléčení. V případě komplikací (například přetrvávající nedoslýchavosti) mohou být ovlivněny komunikační schopnosti dítěte.

*Záněty středního ucha  
neboli otitidy  
(otitis media) patří  
mezi nejčastější infekční  
onemocnění  
v dětském věku.*



# DESODROP®

## PRO VAŠE MIMINKO JIŽ OD PRVNÍHO DNE

BEZPEČNÝ OD NAROZENÍ  
DÍKY VÝBORNÉ  
SNÁŠENLIVOSTI

LÉČÍ PŘÍZNAKY SPOJENÉ  
SE ZÁNĚTEM  
(I INFEKČNÍHO PŮVODU)

PODPORUJE HOJIVÉ  
PROCESY V OKU  
A POSKYTUJE ÚLEVU

### OČNÍ ROZTOK pro dospělé a děti

DESODROP je ochranný, lubrikační, zvlhčující a zklidňující oční roztok pro péči o povrch Vašich očí, vytvořený na bázi LipozonEye® (ozonizovaný rostlinný olej, sójové fosfolipidy) a hypromelózy.

**BAUSCH + LOMB**

See better. Live better.

DESODROP oční roztok. Čtěte pečlivě návod k použití a informace o bezpečném používání. Desodrop oční roztok je zdravotnický prostředek určený pro ochranu, lubrikaci, zvlhčení a zklidnění očí. Číslo notifikované osoby: 0477.

BEZ KONZERVANTŮ



DES-CZ2208-01 00

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

INZERCE

Přírodní produkt | Doplněk stravy



# BabyCalm

Spokojené břicho  
a klidný spánek

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

## KOJENECKÉ KOLIKY

Jak poznáme, že dítě kojeneckými kolikami? Ve chvíli, kdy zjistíme, že platí tzv. „pravidlo tří“: pláč a bolesti břicha, které doprovází propínání do luku či choulení do klubíčka trvá alespoň tři hodiny denně, tři dny v týdnu a minimálně tři týdny po sobě. Kojenecké koliky začínají většinou kolem druhého týdne věku s tím, že vrchol mají obtíže kolem 6. týdne věku miminka. Koliky ovšem nekončí šestinedělím, ale až v období mezi 3.–5. měsícem věku dítěte.

## PŘÍČINY KOJENECKÝCH KOLIK

Příčiny kolik u kojenců nejsou jednoznačné. U zdravých dětí s žádnou přidruženou chorobou bývá nejčastější příčinou funkční nezralost střeva. „Jde o běžnou záležitost a miminka se první půlrok po narození dovyvíjí. Rodiče musí být trpěliví, a ještě větší trpělivost a čas je potřeba dát dětem, které jsou narozené předčasně. Těm dozrávání trvá ještě o něco déle“, vysvětluje MUDr. Květoslava Kacířová, praktická lékařka pro děti a dorost.

Další příčinou je nesprávná výživa maminky. Je třeba dodržovat určitá opatření a vyhnout se nadýmavým potravinám, vysokému příjmu cukru a slazeným syceným nápojům. Z jídelníčku by měly kojící maminky vyřadit čerstvé pečivo, zelí, brokolici, česnek, cibuli, luštěniny a také houby. „Ideální je vynechat tyto potraviny po dobu prvních šesti týdnů. Následně je mohou maminky začít postupně pomalu zkoušet a zjistit, jak na ně dítě reaguje,“ popisuje Kacířová a dodává: „Velmi důležité je, aby kojící matka pravidelně jedla a doplňovala tekutiny. Je třeba dostatečný přísun kvalitních bílkovin v podobě libového masa, sýrů a vajec. Je třeba vyhnout se sacharidům, které miminkům zhoršují nadýmání a bolesti břicha.“

Mezi další méně se vyskytující příčiny způsobující kojenecké koliky patří zácpa, reflux, intolerance laktózy či alergie na bílkovinu kravského mléka.

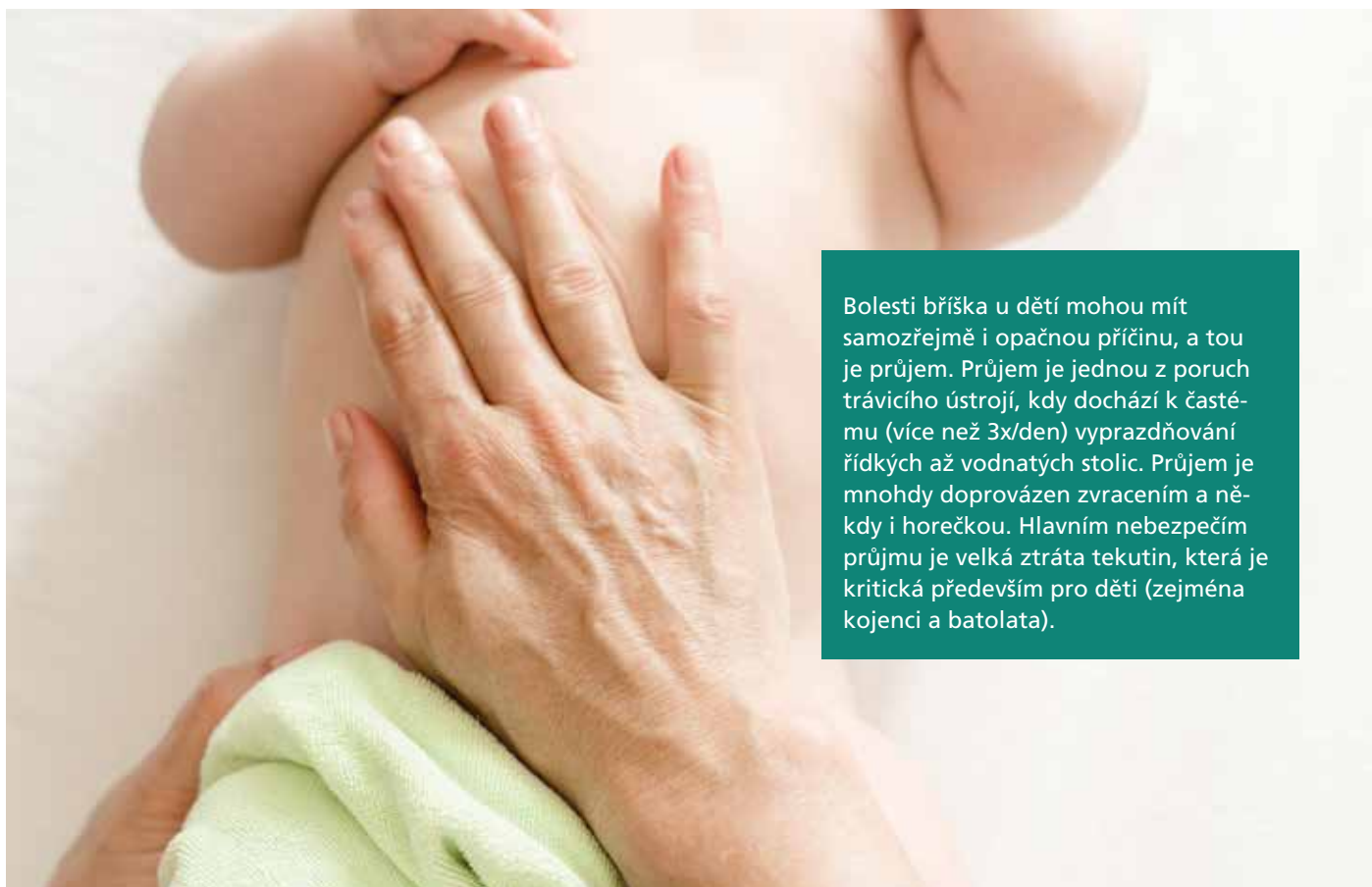
## JAK NA BOLESTI BŘÍŠKA

Možností, jak si s bolestí břicha poradit je několik. Velmi vítanou možností je u maminek homeopatie. Co a jak si ale vybrat?

## HOMEOPATIKA NA KOJENECKÉ KOLIKY

U jednosložkových homeopatických léků se doporučuje rozpustit lék (5 granulí) v malém množství převařené kojenecké vody a podat dítěte injekční stříkačkou rovnou do pusinky. Je třeba to dělat opatrně a zamezit v pusince dítěte velkému proudu.

- **Magnesia phosphorica 9 C**
  - používá se ve chvíli, kdy má dítě křečovitě bolesti, je neklidné
  - u dětí, jejichž maminkám na konci těhotenství tvrdlo břicho, a proto užívaly hořčik
- **Nux vomica 9 C**
  - pomáhá ve chvíli, kdy došlo k narušení mikrobiomu, např. maminka musela užívat antibiotika kvůli zánětu prsu
  - příznakem je, když dítě se propíná do luku, a zároveň má nafouklé břicho
- **Colocynthis 9 C**
  - u dětí, které jsou podrážděné a mají nafouklé břicho
  - typické pro ně je, že jim úlevu přináší poloha v klubíčku
- **Cuprum metallicum 9 C**
  - určeno pro děti, které mají křečovitě bolesti, často hodně intenzivně sají a mívají pak škytavku
- **Lycopodium clavatum 9 C**
  - pomáhá dětem, které mají novorozeneckou žloutenku a jsou neklidné



Bolesti břicha u dětí mohou mít samozřejmě i opačnou příčinu, a tou je průjem. Průjem je jednou z poruch trávicího ústrojí, kdy dochází k častému (více než 3x/den) vyprazdňování řídkých až vodnatých stolic. Průjem je mnohdy doprovázen zvracením a někdy i horečkou. Hlavním nebezpečím průjmu je velká ztráta tekutin, která je kritická především pro děti (zejména kojenci a batolata).

# Co se hodí každému rodiči

*Tipy, co by nemělo chybět v lékárnice rodičů malého prcka*

*Kašlík, nudlička, průjem, zácpa, nechutenství, oslabená imunita – to je jen část postrachů, kterým občas musí čelit každý rodič malého dítěte. Proto přinášíme pár tipů na to, co by nemělo chybět v lékárnice každého rodiče.*

## NA ZÁCPU

Dětský sirup Isilax je vyrobený z výtažků rostlin a bylin, které jsou sestaveny tak, aby změkčovaly stolicí a pomáhaly při vyprazdňování střev u dětí. Před spaním stačí užít 1 až 3 polévkové lžice sirupu, který se dá podle potřeby zředit i čajem, mlékem či ovocnou šťávou a ráno bude po problému.

## NA KAŽDÝ DRUH KAŠLE

Jak kašle vaše dítě, má produktivní nebo suchý kašel? Ptají se nás v lékárně a my přemýšlíme, jak to náš potomek vlastně kašle. Nemusíme se tím trápit, pokud máme doma Broncamil. Je to bylinný sirup na všechny druhy

kašle (produktivní i suchý), který přináší úlevu při rýmě, katarrech, bolesti v krku a při nachlazení. Dá se užívat i dlouhodobě.

## NA NADÝMÁNÍ

„Prdíky“ jsou kapitola sama o sobě. Tolik pláče a probdělých nocí mají na svědomí! Kapky GAS drops jsou vyrobené z vybraných a biologicky kontrolovaných bylin, které pomáhají kojencům při kolikách a nadýmání. Výtažky z fenyklu, heřmánku a kmínu napomáhají odchodu nahromaděných plynů z trávicího traktu a pomáhají střevům se hýbat tak, aby bříško nebolelo. Úleva pro děti i jejich rodiče!



- mají nafouklé břicho a výraz připomínající starce
- lék pomůže nejen na koliku, ale také i na odbourání žloutenky
- tento typ dětí velice často "požaduje prso" a pláče i při kojení (to je způsobeno tím, že moc hltá, hromadí se mu v břiše plyn, následně ho to bolí a přestává pít, i když není dobře nasycená a brzy má opět hlad)

Samozřejmě existují i například homeopatika v podobě čípků, které lze od prvního dne miminkám na bolesti břicha podat.

## LÉKY, KTERÉ POMÁHAJÍ

Velkou roli u novorozeneckých a dětských kolik hraje nerovnováha složení střevní mikroflóry a nízký počet laktobacilů. Střevní mikroflóra je důležitá pro dozrávání imunitního systému, má velkou metabolickou aktivitu a během života se mění. Laktobacillus přispívá k celkovému zdraví, podporuje fyziologické funkce střeva včetně tvorby ochranné bariéry proti patogenním střevním mikroorganismům.

Miminkům je tedy možné pomoci tím, že jim uměle dodáte „hodné bakterie“, které zlepši stav trávení. Jde o tzv. probiotika, což jsou běžně se v těle vyskytující a pro organismus přírodné mikroorganismy, které příznivě ovlivňují náš zdravotní stav. Užívají se hlavně různé kmeny rodu Laktobacillus a Bifidobacterium. Pro děti jsou k dispozici probiotické kapky, které obsahují hodné bakterie.

Od nepříjemných potíží s nadýmáním vám pomohou také volně prodejné léky na snižování množství plynu v trávicím ústrojí s obsahem simetikonu, které si můžete zakoupit v lékárně.

## RŮST ZOUBKŮ

Růst prvních zoubků je dalším pro dítě i pro rodiče velmi náročným obdobím. První zoubky se klubou většinou kolem 6. měsíce věku, ale platí, že u každého dítěte je to individuální. Není tedy výjimkou, když má dítě první zoubek až po 9. měsíci věku. Bez ohledu na to, kdy první zoubek vykoukne, však většinou platí, že kolem 4. a 5. měsíce začínají miminka velmi výrazně slinit, začínají si do pusinky strkat všechny dostupné předměty a tím masírovat dásně, ve kterých je cítit napětí, a mohou se objevit i mírné otoky dásní. Při růstu zoubků se mohou objevit i horečky, průjem a nechutenství. „Dětský chrup má celkem 20 zubů a vyvíjí se od 6. měsíce věku dítěte až do druhých - třetích narozenin, kdy je kompletní. Většinou začínají růst jako první dolní řezáky, což bývá miminky snášenno relativně dobře. Nejvíce potíží pak nastává kolem jednoho roku, když rostou špičáky. U jejich klubání většinou bývají i vysoké horečky,“ vysvětluje doktorka Kacířová.

## JAK NA PROJEVY RŮSTU ZOUBKŮ

Velmi dobře na zklidnění dásní fungují chladivá kousátka, která se dají před použitím vložit do lednice (nesmí se dávat mrazit do mrazáku, aby miminku nezpůsobily omrzliny a dásně nepoškodily). Příjemné dítěti budou i chladivé obklady tváří a jemné masáže dásní.

## HOMEOPATIKA NA RŮST ZOUBKŮ

U jednosložkových homeopatických léků se doporučuje stejně jako u kojeneckých kolik rozpustit lék (5 granulí) v malém



# ŠETRNÁ PÉČE PRO NAŠE MALÉ SUPERHRDINY

- Dětské koliky
- Růst zoubků
- Rýma
- Úzkost a nespavost



Čtěte pečlivě příbalovou informaci. Camilia®, Colental®, Coryzalia® pro děti a Sedalia® jsou homeopatické léčivé přípravky k vnitřnímu užití užívané tradičně v homeopatii: Camilia®: ke zmírnění potíží spojených s růstem zubů u kojenců a batolat. Colental®: k léčbě kojenecké koliky u novorozenců a kojenců. Coryzalia® pro děti: k léčbě rýmy a nachlazení. Sedalia®: k léčbě nezávažných úzkostných stavů a lehkých poruch spánku u dětí od 1 roku.



Vaše zdraví si zaslouží ten největší respekt

množství převařené kojenecké vody a podat dítěte injekční stříkačkou rovnou do pusinky. Je třeba to dělat opatrně a zaměřit v pusince dítěte velkému proudu.

- Belladonna 9 C
  - při horečce u růstu zoubků, začervenání tváří a pocení dítěte
  - při neklidu a překrvených dásních
  - je možné dávkovat po hodině, než potíže vymizí
- Chamomilla 15 C
  - neklidné dítě, které neví, co chce, a střídá polohy i nálady
  - má vliv i na průjem při růstu zoubků a při opruzení zadečku
- Phytolacca decandra 9 C
  - při lokální obtížích, když si dítě násilím cpe do pusinky dlaně – potřebuje tlak
  - tmavě rudé překrvené dásně
  - bývá těsně před tím, než se zoubek vyklube
- Rheum officinale 9 C
  - při průjmech a opruzení zadečku při růstu zoubků
  - pouze jako složka vícesložkového homeopatického přípravku

Rodiče by ve své lékárničce měli mít i klasická analgetika a antipyretika a volit je podle závažnosti stavu malého pacienta. Když se stav nelepší, je potřeba ho konzultovat s pediatrem. Homeopatie je přitom velmi vhodná i jako podpora léčby ve chvíli, kde je potřeba použít právě klasické léky.

### RÝMA JAKO ČASTÝ DOPROVOD PŘI RŮSTU ZOUBKŮ

Miminka bývají během růstu zoubků unavená a nevyspalá, mají sníženou imunitu a v důsledku toho velmi často přichází první rýma. Důležité je pravidelné čištění a odsávání nosu, a to před kojením a před nočním spánkem. Vhodné je na spaní miminku napolohovat postel tak, aby hlavička byla výš a dětem nezatékaly hleny. Důležité je vytírat nos miminku nosními kapkami pro nejmenší (vhodnější jsou pro miminka kapky, ne spreje), a to pomocí vatové tyčinky, na které se kapičky nakapou. Následně je vhodné prostříknout nos mořskou vodou.

I u rýmy je vhodné použít homeopatické léčivé přípravky. Čím dříve jsou dítěti podané, tím kratší je průběh celého onemocnění.

*Rodiče by ve své lékárničce měli mít i klasická analgetika a antipyretika a volit je podle závažnosti stavu malého pacienta.*



# Viburcol®

## Spokojené dítě, šťastná máma

Viburcol® pomáhá **uklidnit miminko a utišit pláč:**

- 🌀 **při příznacích dětských infekcí** (rýma, kašel, teplota)
- 🌀 **když trpí nespavostí**
- 🌀 **když se klubou zoubky**
- 🌀 **při mírných bolestech břicha**

od **1. dne** věku, čípky je  
**možno kombinovat s jinými léky**

Viburcol® je homeopatický léčivý přípravek k zavádění do konečníku.  
**Čtěte pečlivě příbalovou informaci.** K dostání v lékárně.



# Viburgel®

## Ošetřující a zklidňující gel při **prořezávání zoubků**

- 🦷 zklidňuje podrážděné a zarudlé dásně
- 🦷 pomáhá snížit bolestivost při prořezávání zoubků
- 🦷 příjemná chuť
- 🦷 bez cukru a lidokainu\*

**Obsahuje přírodní složky**, které mají zklidňující účinky:

- 🌿 **výtažek z heřmánku**
- 🌿 **výtažek ze šalvěje**
- 🌿 **hřebíčkový olej**



Kosmetický přípravek pro děti. K dostání v lékárně. Můžete používat samostatně či v kombinaci s lékem Viburcol®.

\*Lidokain by se neměl používat u dětí, kterým se prořezávají zoubky. [Zdroj: The U.S. Food and Drug Administration (FDA)]

**-Heel**  
Healthcare designed by nature

**Schwabe Czech s. r. o.**  
Pod Klikovkou 1917/4 150 00 Praha 5 – Smíchov  
info@schwabe.cz, www.schwabe.cz, [www.viburcol.cz](http://www.viburcol.cz)



# JAK PŘEŽÍT DOVOLENOU S DĚTMI

ZA ROHEM UŽ JSOU PRÁZDNINY A VY MOŽNÁ UŽ V TĚCHTO DNECH, V PŘEDSTIHU, VYRÁŽÍTE NA DOVOLENOU. COŽ O TO, PŘED SEZONOU BÝVAJÍ JEŠTĚ PLÁŽE ČISTÉ A PRÁZDNÉ A DOVOLENOU SI JISTĚ UŽIJETE. JEN JE TEĎ PŘED VÁMI MÉNĚ PŘÍJEMNÁ ZÁLEŽITOST - BALENÍ.



**P**okud budete cestovat s dětmi, určitě nesmíte zapomenout přibalit věci, na které jsou zvyklé a bez kterých si dovolenou neužijí. Na dovolenou tak s sebou přibalte oblíbený hrníček, polštářek a hračky svých dětí. Dále určitě nezapomeňte na vhodnou přikrývku hlavy, pohodlné obutí, plavací kruh nebo rukávky. Doporučujeme vzít s sebou i termosku, abyste pro své děti měli na pláži stále dostatek vhodných tekutin. U malých dětí dochází k dehydrataci poměrně rychle. Starší děti si mohou vzít batůžek s oblíbenou hračkou nebo hrou, případně potřeby na kreslení, fotoaparát nebo iPod apod. Dětská pokožka je velmi citlivá, je proto nutné děti chránit před ostrým sluncem. Opalovací krémy pro děti by měly mít pro pobyt u moře ochranný faktor nejméně 30 a odolávat vodě. Ochranné opalovací krémy je potřeba aplikovat opakovaně. Děti nechte při hraní na pláži bez pokrývky hlavy, ideální je také na část dne oblékat dětem trička chránící ramena. Je také vhodné přibalit náplasti, oční kapky, tekutý pudr, popřípadě i léky zmírňující projevy alergie. Samozřejmě je nutné vzít si s sebou i dostatek léků, které vaše děti užívají pravidelně.

## JEDEME DO HOTELU

Vždy si musíme být vědomi toho, že jakékoli balení na cestu zejména s rodinou a dětmi se může někdy podobat malé hororové scéně. Syn jistě bude chtít zabalit čtyři medvídky, pět autíček, nejméně patery puzzle a dostatek barviček na malování; holčička bude potřebovat správnou sestavu barbín s Kenem, kolekci gumiček do vlasů se sponkami, kosmetickou taštičku a samozřejmě dostatek šatiček na každý den, protože opuštění hotelového pokoje se

rovná vkročení na molo. Jak na nic nezapomenut? Netřeba objevovat již objevené, napište si seznam, a dokud neuděláte poslední fajfku, nemáte hotovo. Seznam si navíc rozdělte na kategorie, jen tak vám skutečně nic neunikne. Kategorie děti (celé hračkářství a další), kategorie manžel (mapy, mapy a další), kategorie věci na pláž (osušky, krémy, čepice, plavky), kategorie večerní zábava (rodinné hry), kategorie lékárna.

## MÁTE ZABALENO?

Tak nezapomeňte překontrolovat pasy, vyměněné peníze, víza a na internetu počasí destinace, kam vyrazíte, aby vás skutečně nic nepřekvapilo. Manžela vyšlete na generální kontrolu motoru a všech nejdůležitějších funkcí auta, abyste nevěnovali své rodinné úspory prvnímu italskému autoservisu. Sice vás nečeká velké ležení s knížkou na pláži a budete denně minimálně několik hodin strážit u tobogánu, ale co byste neudělala pro rodinnou dovolenou!

## VYRÁŽÍME POD STAN

Jestliže zabalit do hotelu bylo malým hororem, pak zabalit pod stan může být hororem o to větším. Co opravdu potřebujete? Kvalitní stan (investice, kterou opravdu oceníte, když vám bude třetí den pršet), plastový lavor na nádobí a kempingové vybavení na vaření včetně vařiče (kdo vám poradil ten skvělý nápad, že pod stanem si odpočínáte?), spacáky (pro každého svůj a jeden navíc, protože než vypakujete v noci děti a sebe ze stanu, wc nebude potřeba), nafukovací lehátka (přece nechcete poslouchat každou noc pištění, „že to tlačí do zad“) a pláštěnky, holínky, tenisky, žabky, plavky i svetry, zkrátka vždy připravena!



# Dětská léčebna Dr. Filipa v Poděbradech



## Léčebné procedury

### • Vodní procedury:

Uhlíkové, vířivé a perličkové koupele, plavání, cvičení v rehabilitačním bazénu.

### • Pohybová terapie:

Léčebná tělesná výchova individuální a skupinová, ergoterapie, dechová rehabilitace, cvičení na míčích, cvičení na přístrojích (rotoped), terénní chůze, nordic walking, fitness, zumba, stepper apod.

### • Ostatní procedury:

Fototerapie (bioptonová lampa), magnetoterapie, elektrolyčba, termoterapie, inhalace apod.

## Ubytování

- V třílůžkových a čtyřlůžkových pokojích pro dětské pacienty s TV.
- Pokoje pro předškolní děti s doprovodem, s TV (možnost přistýlky).
- K dispozici je varná konvice, mikrovlnná trouba, pračka, lednice



## Dietoterapie

Základní a speciální diety (redukční, bezlepková, bezlaktózová apod.) dle individuálních potřeb dětí po konzultaci s nutriční terapeutkou.

## Nabízíme

- Klasický léčebný pobyt hrazený zdravotní pojišťovnou viz Indikační seznam.
- Pobyty pro děti do 6 let s doprovodem.
- Pobyty pro samoplátce.

## Ostatní informace

- Základní škola přímo v objektu léčebny.
- Wi-Fi připojení.
- Možnost uschování vlastních kol pro cykloturistiku.

## Jak požádat o komplexní lázeňskou léčbu?

Navštivte svého dětského lékaře, který vám na základě diagnózy (indikace) vystaví návrh na komplexní lázeňskou léčbu. Vhodné je přiložit doporučení od specialisty (kardiolog, endokrinolog, revmatolog, ortoped apod.).

Požádejte lékaře, aby do návrhu napsal Dětskou léčebnu Dr. Filipa v Poděbradech. Tento návrh váš lékař/pediatr pošle k posouzení reviznímu lékaři do příslušné zdravotní pojišťovny vašeho dítěte.

Jakmile zdravotní pojišťovna návrh schválí, zašle ho k nám a vy od nás obdržíte pozvání k nástupu na léčení. Doporučujeme předběžnou rezervaci termínu nástupu.

Platnost lékařského návrhu je 6 měsíců od data schválení revizním lékařem příslušné zdravotní pojišťovny.



## INDIKAČNÍ SEZNAM pro lázeňskou léčebně rehabilitační péči o děti a dorost (děti od 2 do 6 let s doprovodem, dorost do 18 let)

Dětská léčebna Dr. Filipa • Nám. T. G. Masaryka 482/II, 290 33 Poděbrady • tel. 325 612 666, 325 613 965

### Číslo indikace

### Indikace

#### NEMOCI ONKOLOGICKÉ

XXI/1 Zhoubné nádory bez známek recidivy nebo diseminace.

#### NEMOCI OBĚHOVÉHO ÚSTROJÍ

XXII/1 Vrozené vady a získané vady srdce a velkých cév po operaci. Stavy po transplantaci srdce.

XXII/2 Systémové revmatické a jiné kolagenní onemocnění s postižením oběhového aparátu i kloubní formy.

XXII/3 Juvenilní hypertenze.

XXII/4 Prognosticky závažné rizikové faktory (dyslipidemie/kombinace dalších rizikových faktorů: arteriální hypertenze, obezita, genetická zátěž).

#### NEMOCI A PORUCHY VÝMĚNY LÁTKOVÉ A ŽLÁZ S VNITŘNÍ SEKRECIÍ A OBEZITA

XXIV/1 Diabetes mellitus.

XXIV/2 Obezita spojená s dalšími rizikovými faktory.

#### NEMOCI NERVOVÉ

XXVI/1 Syndrom periferního motorického neuronu jakékoliv etiologie.

XXVI/5 Kořenové syndromy vertebrogenního původu.

#### NEMOCI POHYBOVÉHO ÚSTROJÍ

XXVII/1 Juvenilní chronická artritida. Jiná chronická revmatická onemocnění kloubů a páteře.

XXVII/3 Stavy po úrazech a ortopedických operacích při poruše motorických funkcí.

XXVII/6 Morbus Scheuermann.

XXVII/7 Vertebrogenní algický syndrom.

## LETÍME K MOŘI

Potřeba budete zejména čtyři kufry. Dva velké, dva malé. Velké samozřejmě pro děti. Zde by mohlo zafungovat zapojení do balení. Ještě než však děti přivzete, naskládejte do jejich kufrů osušky a všechny praktické věci. Ty zakryjte růžovými šatečkami, jedním plyškem a vyzvěte děti, aby si vybraly, co si dobalí do „volného“ prostoru. Volba mezi barbínami Eliškou, Aničkou, Katkou a Haničkou bude muset padnout. A co víc, Ken nepojede na dovolenou. Nezapomeňte rodinné hry, abyste si aspoň trochu k večeru odpočinuli.

## ZÁBAVA NA CESTY

Asi nejvíce se hrozíme samotné cesty. Nebude náš potomek vyvádět? Připravte si do auta zásoby, které mějte po ruce. Co na děti platí?

## JÍDLO

Jestli se držíte hesla: „Jíme proto, abychom žili, nežijeme pro to, abychom jedli“, pak teď to bude naopak. Cestování s dítětem bude o jídle a zase o jídle. Jídlo uklidní, jídlo zabaví, jídlo zasytí... Zůstanete-li stát v dlouhé koloně a dítě se začne nudit, dobrá krmě zlepší náladu. Vymyslete pokrmy, které ho zabaví na delší dobu. Nakrájené ovoce, zelenina, může mlsat sušené ovoce, zdravé sušenky. Nejlépe vždy něco suchého bez čokoládové polevy, která se v teple rozežřeje a dítě umatlá nejen sebe, ale celé auto.

## HRAČKY

Přibalte nějakou jeho oblíbenou hračku, plyšáka, s kterým rádo usíná. Zároveň mějte v rukávu také nějaké překvapení, může to být nová neokoukaná hračka. Přidejte knížku, dětské časopisy, obrázky, kvízy, hádanky. Poslouží také pohádkové audioknihy.

Dítě dlouho nevydrží u jedné činnosti, tak si připravte různé varianty, které můžete střídát.

## HRY

V autě můžete hrát do aleluja. Zabavte dítě třeba počítáním červených aut, sledováním zvířátek. Kdo bude úspěšnější? Vymýšlejte soutěže, děti to mají rády. Hrajte slovní fotbal.

## BUĎTE KREATIVNÍ

Máte přesně daný itinerář, který chcete absolvovat? První den dvacetikilometrová túra, druhý den památky, třetí den další aktivity? To vám s dětmi v patách může lehce vzít za své. Zbytečně budete zklamaná. Buďte otevřená a reagujte podle konkrétní potřeby. I kdybyste třeba celý den všichni jen lelkovali a stavěli hrady z písku. O tom přeci ten odpočinek je.

Nemusíte dětem vymýšlet na každý den spoustu zážitků a programů. Nebuďte jejich otrokem. Jsou-li starší, nechte je, ať vymyslí něco, co bude bavit celou rodinu.

## AKTIVITY

S dětmi budete muset absolvovat aktivity, aby se nenudily. Ně kterým stačí hrabat se celý týden v písku na pláži, ale většinou děti dlouho nevydrží na jednom místě, a tak se poohlédněte, co se děje v okolí. Co určitě zaboduje?

## VODA

Ano, vody u moře máte asi dostatek. Ale pokud jste se vypravili na jinou dovolenou, zajistěte alespoň jeden den v aquaparku. Skluzavky, tobogány a spousta dalších vychytávek... Dětem budou jenom svítit oči.





**NIVAMARE**  
LUHAČOVICE

*Relaxujte v lázních*



## **SPÁNKOVÝ BALANC**

v Luhačovicích



Asi 70 % obyvatel České republiky zažilo nebo zažívá spánkové problémy a téměř polovina z nich je neřeší.

**Budte těmi, kdo se rozhodli svůj spánek konečně zlepšit!**

- **cena pobytu na 5 nocí** od **12.100** Kč/os.
- léčebná forma pobytu
- lékařská konzultace se somnologem
- monitoring spánku
- konzultace se zdravotním koučem
- fototerapie plnospektrálním prokognitivním osvětlením
- a mnoho dalších procedur



## **LETNÍ WELLNESS POBYT**

v lázeňském hotelu NIVAMARE



Užijte si letní dovolenou a nechte se ohromit naším dvoupodlažním wellness a saunovým světem.

**Odpočívajte, relaxujte a nechte se hýčkat v NIVAMARE v Luhačovicích.**

- **cena pobytu na 5 nocí** od **7.600** Kč/os.
- přístrojové masáže
- vstup do luxusního dvoupodlažního wellness se saunovým světem
- volný vstup do venkovního vyhřívaného bazénu
- volný vstup do vnitřního bazénu s aqua fitness/gym
- polopenze



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

## ZÁBAVNÍ PARK

Nejen aquapark, ale i lunapark je super. A nemusíte se strachovat, jestli se vám dítko neutopí. V dovolenkových destinacích je zábavních parků plno.

## ZVÍŘATA

Máte-li možnost, vypravte se s dětmi do zoo. Zvířátka vždycky zabodují. Nemusíte hned hledat velkou zoologickou zahradu, i menší zoo koutek postačí.

## ABY NEBYLA NUDA

Pokud se bojíte, že se vaše dítě bude s vámi nudit a zkazí vám celou dovolenou, zvažte, že byste mu vzali s sebou kamaráda. Sice pro vás je to práce navíc, ale děti se zabaví a na druhou stranu vám ubude práce.

Ještě zajímavější varianta je jet v partě. Máte-li přátele, s kterými byste dokázali strávit týden v kuse, máte vyhráno. Navíc nemusíte společně absolvovat veškerý program.

Můžete si jít přes den každý po svém a sejít se, když se vám to bude hodit.

## SEZNAM NA DOVOLENOU

Na závěr přinášíme přehledný seznam věcí na dovolenou s malými dětmi.

## DĚTSKÁ VÝŽIVA

- mléčná kojenecká výživa, hotová mléčná kaše ve skleničce
- dětská výživa ve skleničce: ovocné příkrmy, zeleninové příkrmy, ovoce a jogurt, dětská menu; pokud se vám podaří zabalit hotová jídla v nádobách, ze kterých navíc uděláte bábovičky na písek, tím lépe...

- šťávy a čaje
- dětské keksy, různé sušenky či dětské řezy
- dětská láhev, dudlík, ohřívač na láhev, kartáč na láhev
- dětský talíř, příbor a bryndák
- adaptér na zásuvku

## DĚTSKÁ KOSMETIKA

- dětský ošetřující přípravek do koupele a dětský šampon
- dětský krém
- potřeby na přebalování včetně plínek
- hřeben na vlasy
- nůžky na nehty
- ručníky/žínky
- dětský krém/dětské mléko s vysokým ochranným faktorem

## OBLEČENÍ

- dupačky nebo dupačky s nátělníčkem
- pyžamo / dětský vak
- plavky, froté spodní prádlo
- punčocháče, boty
- svetr, bunda (proti dešti)
- lehká bavlněná trička
- čepičky a klobouk

## KROMĚ TOHO

- oblíbená hračka dítěte, obrázková knížka, hračky na pláž
- deka, plyšové zvířátko
- povlečení, eventuálně cestovní prostěradla
- sportovní kočárek, přenosná taška na dítě nebo nosičky na dítě
- dětský skládací kočárek



**UŽ OD 7. ČERVNA**

# **LETNÍ AREÁL**

**PÁTKY AŽ NEDĚLE**

**SVĚT VODNÍCH  
ZÁŽITKŮ**



**AQUALAND**  
MORAVIA

## Salát s kuřecím masem a mozzarellou

- 300 g červeného vodního melounu Bouquet
- 200 g mixu listového salátu
- 200 g mini mozzarely
- ½ čerstvého fenyklu
- olivový olej
- citronovou šťávu
- 300 g kuřecích prsních řízků
- 1 lžičku grilovacího koření
- sůl, pepř



Salát s kuřecím masem a mozzarellou je skvělá volba, pokud si chcete připravit originální jídlo a hledáte zajímavou inspiraci, která uspokojí i náročné chuťové buňky. Na čtyři porce budete potřebovat:

Meloun nakrájejte na kostky, fenykl na tenké plátky a maso na malé kousky. Maso osolte, opepřete a poprašte grilovacím kořením. Poté ho na oleji opečte dozlatova. Do velké mísy dejte salát, přidejte fenykl, sůl, pepř a poté vše zakápněte olivovým olejem a citronovou šťávou. Salát opatrně promíchejte a rozdělte do misek nebo talířů. Přidejte kousky melounu, mozzarellu a opečené kousky masa. Hotový salát podávejte s nakrájenou opečenou bagetou.

**BOUQUET**

Více informací najdete na [www.nejmelouny.cz](http://www.nejmelouny.cz) nebo na Instagramu a Facebooku.

Melouny Bouquet jsou k dostání od konce dubna v supermarketech Kaufland, Globus, Albert a ve vybraných maloprodejnách.

## NOVINKA V NABÍDCE PRO DĚTI:

Péče o dětské zoubky je vlastně ta nejdůležitější. Začíná to u prevence, pokračuje to čištěním..

První zoubky mají sklon k rychlejší kazivosti, proto je důležité vést děti k pečlivosti. Za čištění zoubků dítěte je však odpovědný rodič, proto doporučujeme dočišťovat i větším dětem.

Výběr těch správných pomůcek je u nás snadný.

NOVINKA: HERBADENT MIMI Bylinkový gel při prořezávání zoubků

Rychlé a účinné řešení při prořezávání zoubků.

Bylinný gel se zcela přírodním složením zklidňuje a regeneruje citlivě dásně vašeho miminka.



OD  
239 Kč

DOSTUPNÉ NA [WWW.HERBADENT.CZ](http://WWW.HERBADENT.CZ)

# OFF!

NEJPRODÁVANĚJŠÍ ZNAČKA  
REPELENTŮ V EVROPĚ



## PREVENCE PŘED ŠTÍPNUTÍM



8h



4h



8h

Používejte biocidy bezpečným způsobem.

Před použitím si vždy přečtěte označení a informace o přípravku.

# Lipánek Řekni sýr!



**Novinka**  
pro vaše děti



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

INZERCE

**Top Gold**<sup>®</sup>  
Cheměk

**Topderm**<sup>®</sup>  
Cheměk

BYLINNÉ  
BALZÁMY



**Arníkový balzám  
s kostivalem**  
- hřejivý 200 ml

Arníkový balzám s kostivalem má hřejivý účinek díky obsaženému kapsaicinu a skořicové silici. Bylinné extrakty z kořene kostivalu, květu arniky horské, plodu jírovce maďalu, šalvěje, jehličí, mentol a kafr obsažené v balzámu představují jednu z nejúčinnějších kombinací v masážních přípravcích. Hřejivý účinek je vhodný pro preventivní prohřátí a je doprovázen dočasným zčervenáním pokožky. Před použitím vyzkoušejte snášenlivost přípravku na malé ploše pokožky. Nevhodné pro děti do 3 let.



**Arníkový balzám  
s kostivalem**  
- chladivý 200 ml

Arníkový balzám s kostivalem má chladivý účinek. Bylinné extrakty z kořene kostivalu, květu arniky horské, plodu jírovce maďalu, šalvěje, jehličí, mentol a kafr obsažené v balzámu představují jednu z nejúčinnějších kombinací v masážních přípravcích. Gel je určen k regeneračním masáží, které poskytují úlevu namoženým kloubům, svalům a páteři. Nevhodné pro děti do 3 let.



**Arníkový balzám  
s Tea Tree Oil**  
- chladivý 200 ml

Je určen k regenerační masáži nohou. Obsahuje mentol, kafr a účinné bylinné přísady – extrakty z arniky, kaštanu koňského, třezalky, řepiku a jehličí. Tato ověřená kombinace osvěžuje unavené nohy a zbavuje pocit těžkých nohou. Nevhodné pro děti do 3 let.



VYROBENO V ČR  
www.chemek.cz  
tel.: 602 346 738

**K DOSTÁNÍ VE VYBRANÝCH LÉKÁRNÁCH**

# LETNÍ SUPER WELLNESS POBYT PRO DVA



AKČNÍ CENA  
pobytového poukazu

**10 990 Kč**  
PRO DVA  
PŮVODNÍ CENA  
21 980 Kč



GREEN PARADISE  
WELLNESS HOTEL

**WELLNESS POBYT NA 3 NOCI  
V MODERNÍM HOTELU  
GREEN PARADISE,  
BŘEZOVÁ – KARLOVY VARY**

Platnost poukazu je pro měsíce červen, červenec a srpen 2024, s možností využití ve všech dnech.

Pro načerpání sil, duševní pohody a životního optimismu poslouží moderní bazén, široká nabídka procedur a relaxačních masáží, zábavní centrum, útulné ubytování, chutná kuchyně a pozorný servis.

**UŽIJTE SI POBYT UPROSTŘED LESŮ A PŘESTO NEDALEKO KARLOVARSKÝCH KOLONÁD!**

## CO VŠE VÁS ČEKÁ A NEMINE

- 3 x ubytování ve dvoulůžkovém pokoji STANDARD COMFORT pro dva
- 1 x welcome drink PARADISE pro dva
- 3 x snídaně formou pestrého švédského stolu pro dva
- 3 x večeře formou vydatného bufetu spojeného s Grilováním OPEN KITCHEN před zraky hostů (předkrmky a saláty, polévka, čtyři typy hlavních jídel a mas, zmrzlinový bufet a moučníky) pro dva
- Volná spotřeba INCLUSIVE rozlévaného vína a čepovaného piva po dobu večeře 18.00 – 20.00 hodin (Chardonnay, Pinot Gris, Merlot, Cabernet Sauvignon, Bohém 12°, Břežňák 11°) pro dva
- HAPPY HOURS denně v čase od 14.00 – 17.00 hodin připravujeme skvělé míchané koktejly za bomba cenu 89 Kč (Domácí koktejl VELKÁ PARÁDA, SEX ON THE BEACH, GIN TONIC, CUBA LIBRE)
- Volné využití hotelového wifi internetu. Možnost bezplatného uschování jízdních kol.

NA DOKUPENÍ DALŠÍCH PROCEDUR A MASÁŽÍ  
**20% SLEVA**

### Blahodárné relaxační vodní procedury

- 1 x 80 minut vstup do moderního bazénu s drinkem přímo v pool baru pro dva
- 1 x 10 minut Kneippův chodník pro dva

### Zábaly a masáž pro zahřátí, relaxaci a uvolnění

- 1 x 20 minut vonný parafinový zábal rukou pro dva
- 1 x 20 minut Aquajet (moderní suchá masážní lůžka) pro dva
- 1 x 25 minut aromatická masáž vonnými oleji od rodilých filipínských masérek pro dva

### Zdravé dýchání a solná relaxace

- 1 x 30 minut v krásné solné jeskyni pro dva

**STÁLÉ AKČNÍ BALÍČKY NA WEBU**



### Co Vás čeká a nemine?

- Hotel obklopený krásnou přírodou
- Romantické přírodní stezky
- Chutná a čerstvá kuchyně
- Příjemné posezení v restauraci
- Denně happy hours na drinky
- 24 hodin otevřený hotelový lobby bar

### Nové wellness centrum

- Moderní relaxační bazén s atrakcemi
- Solná jeskyně
- Finská sauna a ochlazovna
- Vířivky a koupele
- Zábaly
- Masáže
- Thajský masážní salon
- Kosmetický salon
- Kneippův chodník

### Nové zábavní centrum

- Bowlingové dráhy
- Šipky a kulečník

### KONTAKT:

Hotel Green Paradise, Hamerská 1, 360 01 Březová, Karlovy Vary,  
Recepce tel.: +420 352 695 272, recepce@hotelgreenparadise.cz

**WWW.HOTELGREENPARADISE.CZ**

wellnesshotelgreenparadise

**TĚŠÍME SE NA VAŠI NÁVŠTĚVU!**

wellness.hotel.green.paradise