



ZDRAVÝ
ŽIVOTNÍ STYL

JARO/2022

JARNÍ DEPRESE, NEBO
NOVÉ ZAČÁTKY?

obsah / editorial



- 4** Jarní deprese, nebo nové začátky se šťastnou myslí
- 12** Desatero pro prevenci před jarní únavou
- 18** Když se pleť nedaří - atopický ekzém
- 22** Jak posílit imunitu
- 26** Malý průvodce potravinovou alergií
- 34** Péče o pleť na jaře
- 40** Těší mě, brýle
- 44** 15 superpotravin, které by vám v potravě neměly chybět
- 50** Potravinové doplňky pro imunitu a zdraví, které bychom měli mít doma
- 66** Jak ustát krizi středního věku
- 70** Když nás navštíví zácpa
- 77** 9 tipů, jak zhubnout po 40
- 84** Medicinální houby
- 88** Nemoci, které nám znepríjemní jaro
- 94** Problém, o kterém se nemluví
- 98** Také vás trápí suché oči
- 104** Péče o zubní dutinu
- 110** Jarní alergie chystají útok
- 116** Cestovní lékárníčku sbalte na míru
- 124** Pneumokokové infekce mohou být zákeřné
- 128** Speciál o spánku, aneb Pojďme společně snít
- 136** Uklidte si svůj domov a tím i duši a tělo
- 140** Zdraví a alternativní medicína
- 146** Stáří by mělo být radost
- 152** Aby klouby a záda netrpěly
- 156** Nápoje pro zahřátí i osvěžení

Máme před sebou naše jarní číslo, v němž vám hned v úvodu poradíme, jak zatočit s jarní depresí a dobrat se skutečného štěstí. Protože štěstí a naděje je to, bez čeho se v životě rozhodně neobejdeme. Navážeme jarními nemocemi a tím, co naše tělo sužuje, což je téma, které s dosažením štěstí přímo souvisí - pokud nezměníme něco sami v sobě, nikdy se nezmění náš život a nemoci nás budou stále sužovat. Potravinové doplňky pro imunitu a zdraví je povídání o tom, že pokud už provedeme restart svého myšlení, není od věci změnit jídelníček a přidat ty správné vitamíny a minerály, abychom šli životem lehčí a více v pohodě. Samozřejmě si řekneme něco i o krásné pleti a zdravých vlasech, nebo o chorobách, které nás mohou potrápít ve stáří, případně jak se dobře vyspat, aby byl náš den plný pohody. Doufáme, že budeme vaším průvodcem při krásných jarních toulkách a že náš časopis bude společníkem nejen v ordinaci lékaře, ale i třeba při pátečním večerním posezení či při relaxu ve wellnesu.

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 zdravého stylu, povídání o psychické pohodě, o možnostech relaxace, ale i trochu alternativní medicíny, která si postupem času našla své místo po boku medicíny tradiční. Mějte krásné jaro.

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. 775 776 690
Předplatné: asistentka@inpg.cz
Registrační číslo: MK ČR E 23359
Za obsah inzerce odpovídá inzerent

Titulní foto: Shutterstock.com



JARNÍ DEPRESE, NEBO NOVÉ ZAČÁTKY SE ŠŤASTNOU MYSLÍ

S PŘÍCHODEM JARA SI MŮŽEME VYBRAT, ZDA SE PODDÁME JARNÍ ÚNAVĚ A DEPRESI, NEBO TOTO OBDOBÍ POJMEME JAKO NOVÝ ZAČÁTEK. TAKOVÝ POMYSLNÝ RESTART PO DLOUHÉ A ÚNAVNÉ ZIMĚ NENÍ VŮBEC K ZAHOZENÍ. PROBLÉM NASTANE, POKUD SE NÁM TO NEDAŘÍ, AČKOLIV CHCEME. S JAREM TOTIŽ PŘICHÁZÍ NÁHLÝ PŘÍVAL ENERGIE, ALE TO ČLOVĚKA UMÍ TAK ZASKOČIT, ŽE DOJDE VLASTNĚ TAKÉ K NÁHLÉMU VYČERPÁNÍ. JAK TEDY UDRŽET BALANC, ABY NÁS TO NEPOLOŽILO? PROTOŽE TO, JAK JSME NASTAVENI UVNITŘ NAŠÍ MYSLI, MŮŽE OVLIVNIT TAKÉ TO, JAK JSME NÁCHYLNÍ K SEZÓNNÍM ONEMOCNĚNÍM, JAKO JE NACHLAZENÍ, CHŘIPKA, ÚNAVA NEBO JARNÍ DEPRESE. A PROTOŽE SE SEDMIČKA POVAŽUJE ZA ŠŤASTNÉ ČÍSLO, TAK MÁME PRO VÁS SEDM TIPŮ, JAK BÝT NA JAŘE SPOKOJENÍ.

1 PŘIPRAVTE SE

Staré pořekadlo praví „jednou řež, dvakrát měř“, a není to úplně náhoda. Pokud se na něco v životě psychicky připravíme, nejspíš budeme odolnější. Na konci zimy je tedy vhodné udělat si čas sám pro sebe a popřemýšlet nad tím, co nás na jaře čeká, co od tohoto období očekáváme a co si chceme splnit. Nemějte na sebe však přehnané nároky. Fakt, že už je zase možné sportovat i venku nebo že svítí více sluníčka, a máme tak více energie, neznamená, že musíme být super výkonní. Napište si na papír nějaké záchytné body a těch se držte. Například si vyberte jednu fyzickou aktivitu (brusle, kolo, cokoli jiného), napište si na seznam jednu knížku a jeden film, naplánujte si maximálně dvě společenské události, abyste měli třeba i každý druhý víkend odpočinek v teple domova. Pokud si stanovíte, že budete trénovat 4x týdně, přečtete pět knih za měsíc, absolvujete kurz a každý pátek a sobotu někam zajdete s přáteli, tak se stane maximálně to, že polovinu z toho nezvládnete, a pokud ano, budete vyčerpaní a nezbude vám čas na sebe samotné ani na tak potřebný oddech. Mezitím totiž musíme také chodit do práce nebo být rodičem. Myslete tedy na sebe, a to především. Z nedodržených cílů se pak snadno upadá k depresi, frustraci a také ke stagnaci, kdy přestane dělat vůbec všechno, místo toho, abychom

S příchodem jara se pokuste také zařadit do jídelníčku co nejvíce ovoce a zeleniny, nejlépe bez tepelné úpravy.

se opravdu snažili dodržet alespoň dvě stanovené věci. Vždy platí pravidlo, že pokud nedokážeme dávat sobě, nemáme pak sílu dávat ostatním. Starejte se tedy o své štěstí, naučte se odpočívat a mít radost z malých krůčků. Pak teprve budete moci naplno podporovat také své blízké, rodinu a děti, dávat jim lásku a energii. Pravý přítel jistě pochopí, že někdy chcete být také doma a je v pořádku říct ne. Příprava na jaro je tedy jasná – stanovit si dosažitelné cíle a zahrnout do plánu také čas pro sebe samotné a čas na odpočinek.

2 SVĚT WELLNESS A JEHO KOUZLO

Wellness svět není jen představa dovolené, ale životní styl. Lidé čím dál víc chápou, jak důležité je pro tělo i mysl navštěvovat wellness a jeho procedury. Například sauna není jen o tom, že z těla vypotíte škodlivé toxiny. Uvolníte tím také ustaranou mysl. Masáže jsou jistě příjemné pro naše svalstvo a pohybový aparát, ale lidský dotek má také prokazatelně léčivé účinky v oblasti psychického zdraví.

Akupunktura umí odstranit různé zdravotní neduhy, například migrénu a jiné, a zároveň, pokud nás nic nebolí, bude nám díky ní lépe i psychicky. Otužování se je nejen zdravé pro náš imunitní systém, ale také dokáže osvěžit mysl a „nakopnout“ pro další dny. Wellness centrum by tak měl navštěvovat tu a tam každý z nás. Děláte





ROYAL SPA

LÁZEŇSKÉ HOTELY & RESORTY

*Partner pro vaši
harmonii a zdraví*

JARNÍ REGENERACE ZAŽIJTE UZDRAVUJÍCÍ SÍLU LÁZNÍ

MARIÁNSKÉ LÁZNĚ

Lázeňský hotel ROYAL

RELAX POBYT - 7 nocí

od **11 550 Kč/os**

LUHAČOVICE

Lázeňský hotel VILA ANTOANETA

TÝDEN PRO ZDRAVÍ - 7 nocí

od **10 900 Kč/os**

VELKÉ LOSINY

Lázeňský hotel ELIŠKA

LÁZNĚ NA ZKOUŠKU - 7 nocí

od **13 600 Kč/os**

Wellness hotel DIANA

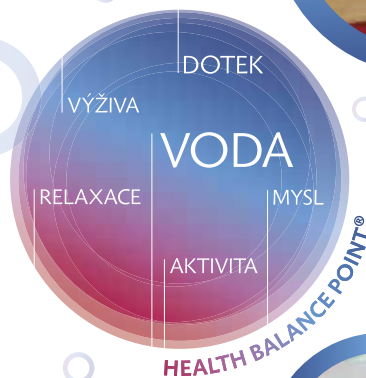
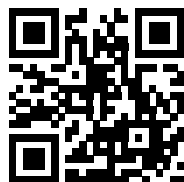
JARNÍ REGENERACE 2–5 nocí

od **3 900 Kč/os**

TERMÁLY LOSINY

Bazény napouštěné přírodní termální vodou, vodní atrakce, masáže, sauny, dětský koutek, restaurace.

www.royalspa.cz



to nejen pro své tělo, ale také pro šťastnou a odpočinutou mysl. Uvidíte sami, jak krásně se budete cítit, až budete odcházet po takovém wellness dni domů. Hlava se zbaví napětí, a pokud budete mírně unavení, klidně si po proceduře dopřejte dvacet minut spánku. Takový relax den zkuste absolvovat alespoň jednou či dvakrát do měsíce. Můžete chodit s kamarádkou či partnerem, ale vůbec nejlepším lékem je být občas sám a v tichu. To některé lidi děsí anebo to neumějí, je to pro ně k nevydržení. Ale poznáte, jak si krásně srovnáte myšlenky a odpočnete si. Účinným prostředkem je také meditace. Samozřejmě, pokud si můžete dopřát prodloužený víkend, nebo týden, je to ještě mnohem lepší.

Výběr je velmi široký. Můžete se například vložit do rukou profesionálů v luxusním pěťhvězdičkovém hotelu **Nové Lázně** v malebném prostředí Mariánských Lázní. Užijte si opravdový relax přímo v hotelu, kde se nacházejí mysl i tělo omlazující Římské lázně, nebo si vyzkoušejte ozdravné procedury, jež využívají přírodní léčivé zdroje jako slatinu, minerální vody a přírodní CO₂. Královskou péči si můžete dopřát ve stylové Královské kabině, ve které si svého času užíval odpočinku anglický král Eduard VII. Pobyt doprovází špičkové wellness a beauty služby a v rámci péče o zdraví je kladen důraz na zdravou a vyváženou stravu, nad kterou dohlíží šéfkuchař Jiří Kupricht.

Skvělé služby si také můžete užít v lázeňském hotelu **Hvězda**, ve kterém se nachází největší hotelový bazén v celých Mariánských Lázních. Bazén je součástí Aqua wellness centra, ve kterém se můžete navíc nechat hýčkat masážními sprchami či relaxovat ve vířivce. V hotelu si dopřejete koupelí, masáží, zábalů nebo plynových koupelí ve více jak třiceti terapeutických místnostech, k dispozici vám bude i saunová zóna. Hotel vám učaruje velkolepým nádvořím s panoramatickými výtahy a zaručí vám kvalitně strávený pobyt v luxusních pokojích, jejichž interiéry snoubí historické dědictví s moderními prvky.

Vyzkoušet můžete i **Termály Velké Losiny**.

Jedná se o unikátní termální park, jediný svého druhu v České republice. Využívá přírodní léčivé zdroje z lázní Velké Losiny. Poskytuje zdroje pro dosažení harmonie těla a mysli – záleží jen na vás, jaký koktejl si z nich namícháte.

Vyzkoušejte devatero termálních bazénů a vodní atrakce. Nechte své tělo hýčkat při profesionálních masáží. Načerpejte energii při pohybových aktivitách v bazénu. Dopřejte své imunitě pobyt ve čtyřech typech saun. To vše s vaší rodinou, v zázemí našeho termálního parku.

Naším tipem jsou i **Sirnaté lázně Ostrožská Nová Ves**. Což jsou lázně se stoletou tradicí v malebné lázně v srdci Moravského Slovácka, v kraji vína a vinic, uprostřed rozsáhlého lesoparku, které nabízejí komplexní služby pod jednou střechou, příjemné ubytování, restauraci a vybavený balneoprovoz.

Vyrazit samozřejmě můžete i do zahraničí. Zacvičit si jógu na břehu moře, nebo si zasurfovat na vlnách a vyplavit trochu adrenalinu...

3. DOPLNĚNÍ VITAMÍNŮ

Zima je opravdu dlouhá a vyčerpávající. Proto je dobré si s příchodem jara zajistit přísun vitamínů také v podobě doplňků stravy. Nejlépe dělají ti, kteří se o toto starají celoročně, ale nikdy není pozdě začít. Výborný je vitamín C, který působí jako prevence proti sezónním nemocem, ale podporuje také imunitu a mnohé procesy v těle. Dále bychom neměli opomenout zařadit vitamín D, který je tak

potřebný, zvláště v období, kdy máme méně přirozených slunečních paprsků. Celkově pak pro podporu nervového systému slouží vitamíny skupiny B, dále hořčík a draslík. Pokud budete zobat také je, pak se lépe ubráníte jarní depresi. Všeobecně se pak nedoporučuje brát multivitamin. To z toho důvodu, že sice obsahuje více vitamínů v jedné tabletce, avšak každý je zastoupen v tak nepatrném množství, že jejich účinky nejsou takové, jaké by měly být. Snažte si tedy každý vitamín koupit zvlášť a poctivě ho zobat. Brát vitamín každý třetí den asi taky nebude úplně nejúčinnější. Navíc vnitřní výživa by měla být dlouhodobého charakteru. Vitamíny můžete najít v lékárnách a drogeriích v podobě tablet, šumivých tabletek určených pro nápoje nebo v podobě sypkého prášku pro váš koktejl. S příchodem jara se pokuste také zařadit do jídelníčku co nejvíce ovoce a zeleniny, nejlépe bez tepelné úpravy.

4. UMĚNÍ SE ROZMAZLOVAT

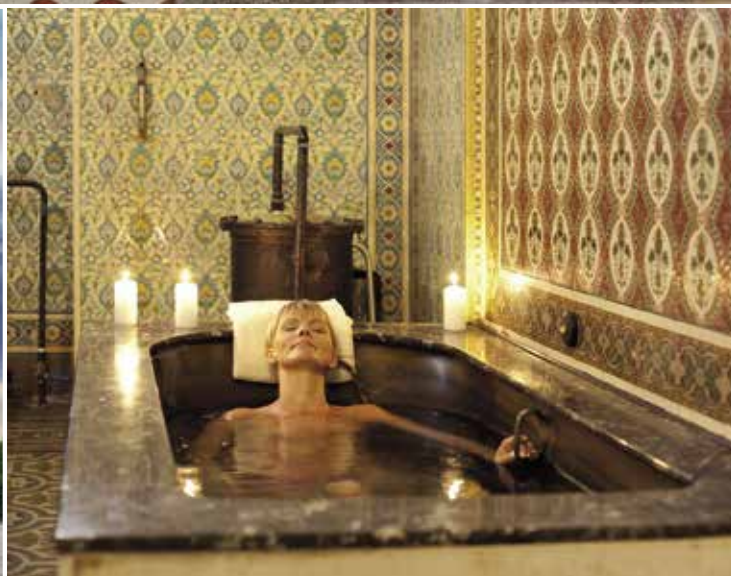
Je čas udělat si čas. A na co či na koho? No přeci na sebe. Pokud se neumíte potěšit, pak máte opravdu velkým problémem. Většina lidí totiž čeká na to, až je udělá šťastnými někdo jiný. Nejčastěji toto žádáme od partnera, následně pak od svých dětí. Čekáme, že partner nám bude nosit dary a vážit si nás, děti naopak, že budou hodné, poslušné a dobře se učit. Realita je však zcela jiná. A pokud neumíte udělat sami sebe šťastnými, jak to má pak umět někdo jiný? I kdyby vám partner denně nosil květiny a děti měly samé jedničky, nejspíš by se vám i tak nezavděčili, jelikož vy se musíte prvně, a především umět udělat šťastnými sami. Jak ale na to? Zkuste jednoduché věci, jako je třeba nákup krásného spodního prádla. To dodá odvalu a sebevědomí každé ženě. Je jedno, jakou máte velikost, kupte si prádlo, které vám padne na míru. Zamilujte se do svých křivek a naučte se cítit krásná a sexy. Jakmile toto dokážete, pak vás tak bude vidět i váš partner. Spodní prádlo tedy vybírejte pečlivě, aby splnilo svůj účel nejen vizuálně, ale také jako podpora vašeho psychického zdraví. U někoho můžou podpořit sebevědomí naopak krásné boty, šik kabelka, nový účes, kosmetika, manikúra nebo nové dioptrické brýle. Dopřejte si tuto péči o sebe samotné. Je to nedílnou součástí toho, jak zůstat v životě šťastný, mít se rád a předcházet depresím z pocitu méněcennosti. To na jaře může hrozit, zvláště když téměř každý z nás přibral nějaké to kilo po Vánocích. Nebudte tedy smutní a mějte se rádi.

5. SPORT PRO ZDRAVOU MYSL

Abychom neupadali do jarní deprese, a naopak začali příchod jara s úsměvem, je potřeba se také hýbat. Navíc tím podpoříte také fyzickou kondici, a možná vyběháte vánoční kila navíc. Sport je velmi účinnou formou v boji proti depresím. Při vyšší fyzické zátěži se do těla uvolňují tzv. hormony štěstí neboli endorfiny. Ty způsobují to, že i když jste po tréninku fyzicky příjemně unavení, psychicky se cítíte skvěle. Lidé, kteří se pravidelně hýbou jsem nejen mnohem zdravější, fyzicky více zdatní, ale také šťastnější, více v pohodě a mají lepší náladu. Je o tedy taková prevence pro všechno. Nemusíte zrovna dřív ve fitku nebo posilovat, stačí se hýbat a být aktivní alespoň 2–3krát do týdne. Na jaře si můžete vybrat procházky s vaším domácím mazlíčkem, bruslení, kolo, běhání nebo jogging. Můžete chodit plavat do krytého bazénu, navštěvovat lekce jógy, zumbu nebo aerobik. Cokoliv, co vás bude lákat.



Opravdové lázně v lázních



Mariánské Lázně
Health Spa Hotels
Healing Power of Nature

Aktuální nabídku lázeňských pobytů
najdete na webových stránkách

ensanahotels.com

6 TŘI OŘÍŠKY PRO POPELKU

Jistě jste již někdy slyšeli o tom, jak jsou ořechy blahodárné pro lidskou mysl. Je tomu tak, a s příchodem jara by každý z nás měl nějaký ten oříšek zařadit do svého jídelníčku. Působí totiž jako prevence psychických potíží. Ale pozor, některé ořechy jsou tučnější a postačí opravdu jen pár kousků denně.

PEKANOVÉ OŘECHY

- jsou bohaté na zdraví prospěšné tuky
- obsahují spoustu antioxidantů, které pomáhají chránit před oxidativním stresem a záněty

PARA OŘECHY

- mají vysoký obsah selenu, který má vliv na naši náladu, ale také působí jako prevence zánětů v těle
- obsahují vápník, draslík, měď a fosfor

KEŠU OŘECHY

- jsou bohaté na nenasycené mastné kyseliny
- mohou pomoci zmírnit potíže premenstruačního syndromu
- jsou plné zinku, který podporuje imunitní systém

PISTÁCIOVÉ OŘECHY

- působí jako silné antioxidanty
- mají vysoký obsah vitamínů skupiny B a E
- obsahují minerální látky jako je měď, hořčík, draslík, zinek.
- jsou zdrojem mononenasycených a polynenasycených tuků
- jsou bohaté na bílkoviny

7 ŠTĚSTÍ JE NA DOSAH...

No, a nakonec je nutné si říct, že štěstí je často kolem nás, jen ho nevidíme. Neumíme se už radovat a bavit se. Vše bereme automaticky a ničeho si nevážíme. Začneme tedy být vděčnější za to, co máme, a bude nám lépe. Uvidíte, že pokud každé ráno v duchu poděkujete za to, že jste zdraví, že vaše děti jsou zdravé, že máte práci a můžete vydělávat, namísto toho, abyste si přáli dostat chřipku a nemuset vstávat do práce, pak se jistě změní také vaše myšlení. Krůček

po krůčku a den po dni. S větším vděkem za vše, co již máme, se dostavuje větší spokojenost a psychická pohoda. Nejsme totiž zvyklí děkovat za to, co už máme, nýbrž za něco nového. A tak jsme věčně nespokojení, protože i z nového, z toho, za co jsme kdysi děkovali a byli z toho nadšení, se časem stane staré, samozřejmé a vděku nehodné. Neumíme se tak radovat a věčně se za něčím ženeme, dokud to nezískáme. A jakmile to či ono získáme, už už je tu další cíl, kterého

chceme dosáhnout. Tato věčná touha a její neukojení vede k rozmrzelosti, často až k depresím. Netvrdíme, že není vhodné mít stanovené cíle a sny, za kterými si člověk chce jít. Ale pokud se neumíme radovat z toho, co nás denně obklopuje, čeho jsme již dosáhli a co máme v našich životech, tak nás tato nežirná touha po novém zničí a nebude uspokojena ani tehdy, až bude cíle dosaženo. Můžete v duchu tedy děkovat, stávat a žít s pocitem vděčnosti. Pokud musíte udělat nějakou činnost, která je nudná či otravná, zkuste v duchu poděkovat za to, že právě vy máte tu možnost, aby něco ve vašem životě bylo i nudné a otravné, protože jsou lidé, kteří mají jen věci, které jsou těžké a prováděny z donucení, aby vůbec přežili. Můžete také používat afirmace. To jsou věty pronášeny v duchu nebo nahlas v přítomném čase o sobě samotném či svém životě. Například: „Jsem krásná, inteligentní a šarmantní žena.“ To je afirmace, která pomůže dodat sebevědomí. Zvláštností afirmací je, že čím častěji jsou pronášeny nahlas či uvnitř sebe, tím víc jím věříme, tím více jsou pravdou, tím více oním způsobem vyzá-

řujeme a jednáme – až se nakonec stanou. Nezapomínejte tedy, že štěstí je na dosah ruky, je všude kolem nás, a čím více se ho naučíme vnímat, tím lépe se nám bude žít, tím radostněji budeme prožívat naše životy a tím snadněji se vyhneme nejen jarní depresi, ale všem druhům psychických neduhů. Vděčnost a úsměv jsou klíčem ke spokojenosti.

Vděčnost a úsměv jsou klíčem ke spokojenosti.



NÁSLEDUJTE SVOU PŘIROZENOU TOUHU CESTOVAT TOP DESTINACE PRO AKTIVNÍ CESTOVATELE

Máte sedavou práci a potřebujete změnu? Pohyb vám není cizí a nabíjí vás endorfiny? Průvodci a experti z cestovní kanceláře pro opravdové cestovatele Radynacestu.cz vybrali tři destinace, kde znovu najdete ztracenou radost, protáhnete tělo, nadechnete se mořského vzduchu a nasajete radost na mnoho dalších týdnů dopředu. Jak?

Jóga na Azorách

Je pro vás jóga prozatím velkou neznámou? **Ranní cvičení na břehu Atlantiku vás nadchne.** Do jogínského tajemství vás zasvětil zkušená profesionálka, a jakmile rozproudíte v těle novou energii, můžete vyrazit poznávat ostrov Pico a jeho lávové pobřeží. Ve vinařské vesničce ochutnáte zdejší produkty a den můžete zakončit ve vodách nedaleké zátoky.



Turistika na Madeiře

Nedávejte si malé cíle! Východ slunce na Pico Arieiro (1 818 metrů) a přechod na nejvyšší horu ostrova Pico Ruivo (1 862 metrů) se zdá jako dobrý nápad. **Téměř tříhodinový přechod hřebenovky je nejlepší cestou k poznání sebe sama** a chutná espetada (maso připravované na jehle) na večeri a kapka ponči (ovocná šťáva s rumem) v baru zase způsob, jak se seznámit s místními obyvateli i ostrovem.

Surfování v Portugalsku

Peniche si své jméno Capital das Ondas neboli „Hlavní město vln“ zasloužilo. Právě tady je totiž možné chytat vlny všech velikostí celoročně. **Surfařský ráj se navrch může pochlubit pevností Fortaleza, která sloužila jak vězení, nebo úchvatnými kostely.** Jako přístav ale nabídne i tradiční gastronomické zážitky – caldeirada (směs ryb s bramborami) nebo arroz de marisco (mořské plody s rýží).



radynacestu.cz

ZÁJEZDY PRO CESTOVATELE

Stáhněte si katalog
zájezdů 2022





DESATERO PRO PREVENCI PŘED JARNÍ ÚNAVOU

JAKO KAŽDÝ ROK, TAK I LETOS S SEBOU JARO NEPŘINÁŠÍ JEN VELKÝ PŘÍVAL ENERGIE A DOBROU NÁLADU. NĚKOHO TATO NÁHLÁ VLNA DOKÁŽE DOSLOVA POLOŽIT. JE TO, JAKO KDYBY DO NÁS UDEŘIL BLESK. V JEDEN MOMENT ZÁŘÍME A PŘEKYPUJEME ENERGIÍ, V DRUHÝ JSME TOTÁLNĚ ZNIČENÍ. ASI TAKTO VYPADÁ JARNÍ ÚNAVA. EXISTUJE VŠAK PREVENCE, JAK JÍ PŘEDCHÁZET.

1 ROZDĚL A PANUJ

Toto staré známé rčení má cosi do sebe – rozděl a panuj. Pokud si ho přebereme jako sobě vlastní, pak nám může také dost pomoci. Znamená to, že nemusíme vše zvládat sami. Jistě úkoly, ať už domácí práce, či aktivity, můžete přidělit dětem, manželovi, tchýni, babičce či kamarádce. Neznamena to však, že své povinnosti hodíte na někoho jiného. Je ale správné si



pro naši mysl, která může alespoň částečně vypnout od štěbetajících myšlenek, které neustále proudí od rána do večera naší myslí. Někdy to ale lidé přehánějí a spí například deset a více hodin denně se slovy, že jsou i tak stále unavení. Ono totiž nejde o to, že čím déle budeme spát, tím víc odpočinutí budeme. Naopak, pokud se přespáváme, můžeme být více unavení, rychleji nám dochází energie, a navíc můžeme být psychicky

Pokud se přespáváme, můžeme být více unavení, rychleji nám dochází energie a také můžeme být psychicky rozladění či podráždění.

uvědomit, že v domácnosti vás žije více, a nejste tak jediní, kdo musí uklízet, vařit, prát, chodit na setkání rodičů do školy nebo na rodinné oslavy. Pokud cítíte, že vám docházejí síly, vytvořte doma rozpis služeb, kdy a kdo bude danou věc dělat – například vynášet smetí, utírat prach, vařit, nakupovat a podobně. Krásným donucovacím prostředkem neboli motivací pro vaše ratolesti jsou samozřejmě peníze nebo nějaký slib. Tedy něco za něco. Jednoduše si tak děti své kapesné zaslouží nebo dostanou něco navíc k tomu, co jim běžně dáváte jen tak. Pokud si nepřejete, aby se jednalo o peníze nebo toto nelze uplatnit na partnera, může se jednat o výměnný obchod, dohodu či kompromis. Například váš manžel půjde ochotně na rodičovské schůzky výměnou za to, že vy umyjete okna. Může si vybrat, co chce dělat. Obecně platí, že muži se raději domácím pracím vyhnou. Buďte tedy chytří, když rozdělujete. Není to o tom, že by vám partner tímto pomáhal, on se také musí podílet na chodu domácnosti nebo být součástí života vašich dětí. Je to tedy buď, anebo. Navíc budete tak hodná, že mu dáte vybrat, co bude pro něj milejší.

2 SPOŘIČ ENERGIE

To, že naše počítače, tablety a chytré telefony umí spořič energii, víme. Je to kouzelné tlačítko, které umožní, že se elektronika vybíjí pomaleji. Jistě, během nastavení tohoto režimu možná nefungují veškeré aplikace, ale to hlavní ano – tedy někdo se nám dovolá, můžeme přijímat zprávy nebo použít internet. To samé bychom měli udělat také se sebou. Není nutné dávat všemu svou energii a pozornost. Nejste tady 24 hodin denně pro všechny až do roztrhání nebo totálního odpadnutí z únavy. To, čemu věnujete pozornost, by mělo stát za to. Vybírejte si, co je pro vás důležité, co méně a co vlastně vůbec není, a možná to děláte jen kvůli někomu jinému či skrz dobrý pocit. Ať už se jedná o lidi, či aktivitu, buďte obezřetní, čemu věnujete svůj čas, protože ten máme všichni omezený, a to doslova.

3 ŠÍPKOVÁ RŮŽENKA JE JEN JEDNA

Spánek a odpočinek jsou velmi důležité. Jak pro naše fyzické tělo, které se během této doby regeneruje, tak

rozladění či podráždění. Spát by se mělo něco okolo 6–8 hodin denně. Kratší ani delší spánek se nedoporučuje. Jsou ale případy, kdy se lidé naučili i na 5 hodin spánku a vždy měli dost energie. V konečném důsledku jde totiž o režim. Nejlépe uděláte, pokud se naučíte na svůj spánkový režim, který vám bude vyhovovat a vy jej budete denně co nejlépe dodržovat. Pokud tedy kolem desáté večer pocítujete únavu, běžte si každý den lehnout v tento čas.

4 VITAMÍNY A SUPER POTRAVINY

Tělo je občas potřeba nakopnout i zevnitř. Vlastně i mysl, protože vitamíny nepůsobí jen jako prevence proti nemocem a podpora imunity. Jsou výborné také pro naši mysl a nervovou soustavu. To samé pak platí o superpotravinách. Ty většinou obsahují zdravé tuky, vlákninu, bílkoviny a minerály, které tělo tak moc potřebuje doplnit. Ne vše si zvládneme vyrábět sami v sobě, a proto tyto potraviny a doplňky stravy existují. Dodají vám na síle, a působí tedy i proti únavě. Navíc se tak vyhnete třeba i sezónním nemocem, jako je chřipka, angína nebo nachlazení. To je na jaře velmi běžné a nežádoucí. Pokud lehnete s nemocí třeba na týden do postele, další týden se ještě budete sbírat na nohy a chodit jako tělo bez duše. Proto je velmi důležité o sebe pečovat, pokud nechceme podlehnout jarní únavě. Možná si říkáte, že nemáte čas řešit, co jíte, nebo myslet na to, že si denně máte po ránu dát pět vitamínů. Pokud si na sebe však nevyhradíte ani těchto 10 minut času, můžete pak později brečet nad špatným hrobem, jelikož jste si o jarní únavu vyloženě řekli. Stará-li se člověk prvně o sebe, své fyzické i psychické zdraví, může se pak starat také o druhé. Pokud jste vyčerpaní, sotva se držíte na nohou a psychicky jste v koncích, jen těžko pomůžete druhým, budete dobrým kolegou v práci nebo se plnohodnotně postaráte o své ratolesti. Jaké doplňky stravy a super potraviny tedy konzumovat s příchodem jara, abyste nepodlehli jarní únavě? Doporučujeme zařadit vitamíny C, B a D, jako úplný základ. Dále nezapomeňte na minerály, například hořčík a draslík. Ze super potravin pak sáhněte po avokádu a oříšcích.

TRÁPÍ VÁS ČASTÉ PROJEVY NEDOSTATKU HOŘČÍKU?



KŘEČE



ÚNAVA



NERVOZITA



NESPAVOST



Při řešení těchto potíží vám nabízí pomoc doplněk stravy EXTRAMAG

Třívrstvá tableta umožňuje postupné uvolňování hořčíku z Mrtvého moře během dne, jeho optimální vstřebávání a dobrou snášenlivost.

Pro více informací navštivte www.extramag.eu
Žádejte ve své lékárně.



Bez lepku – Bez cukru – Bez laktózy – Bez GMO – Bez složek živočišného původu

Výrobce: HERBATECH, 25 Avenue des Peupliers, 84110 Vaison-la-Romaine, Francie
Distributor: ROUGIER s.r.o., Opletalova 1015/55, 110 00 Praha 1

ROUGIER člen skupiny **COOPER PHARMA**

5 LIDSKÝ DOTEK JE LÉČIVÝ

Již ve starých dobách se vědělo, že lidský dotek dokáže zázraky. Postupem času se právě pomocí doteků začali léčit různé zdravotní neduhy. V dnešní době tuto formu léčby nazýváme masáž. Pokud nechodíte pravidelně na masáže, zkuste si ji od teď dopřát alespoň jedenkrát za tři měsíce. Tedy v čase, kdy startujeme nové čtvrtletí roku. Proč zrovna tehdy? To proto, že se mění nejen roční období, ale také počasí, druh aktivit, které děláme, a způsob, jakým trávíme volný čas. Například s příchodem jara jsme aktivnější, trávíme více času na čerstvém vzduchu, možná i sportujeme a méně často ležíme doma v teple na gauči, jak je tomu v zimě. To vše je krásné, ale dokáže to také unavit po tom, co jsme tři předešlé měsíce strávili sledováním pohádek a přejídáním se. Je prokázáno, že lidský dotek kladně působí na naši mysl. Masáží tedy nedáváte odpočinout jen unavenému tělu a ztuhlému svalstvu, ale také hlavě. Po dobu masáže zkuste nepřemýšlet nad starostmi a jen si užívejte. Naučte se vypnout hlavu a relaxovat. Vnímejte každý dotek, vůni aroma olejů, zvuky meditační hudby nebo naprosté ticho, podle toho, co při masáži preferujete.

6 HÝBEJTE SE S MÍROU

Pokud vedle sebe nemáte zrovna nějakého Míru, nevadí. Hýbat se s mírou znamená, že nic se nemá přehánět. Tedy neměli byste celé dny proležet v posteli, dívat se na televizi a cpát se jídlem, i když nemáte hlad, nebo jen tak podřimovat. Na druhou stranu, pokud jste si předsevzali, že od jara začnete cvičit a třeba i nějaké to kilečko zhubnete, pak to také nepřeháňejte. Výkon z nuly na sto může mít nějaké super auto, ale pokud mu nedodáte benzín, nejspíš stejně rychle přestane jezdit. Tak je to i s naším tělem. Můžete se vyhecovat, že od jara se do toho obujete, a začít cvičit třeba 5x týdně, ale nejspíš s tím také brzy skončíte. Zkuste si dát předsevzetí, že budete cvičit alespoň 1–2x týdně. To by mohlo pro začátek stačit. Pokud se vám toto podaří, pak můžete nějaký trénink časem přidat. Je totiž velmi důležité, aby tělo stíhalo mezi jednotlivými tréninky regenerovat, stejně jako hlava. Svádět každodenní boj s tím, že se vám nechce, ale musíte, to není to pravé ořeškové. Každý totiž ví, že nejhorší je se takzvané dokopat ke cvičení. Jakmile již přijдете do posilovny nebo na trénink, pak už to tak nějak jde. Necvičit ale vůbec taky nedoporučujeme. Bez ohledu na to, zda je někdo hubený, má ideální postavu a nepotřebuje tedy hubnout či tvarovat. Cvičení znamená udržování se ve fyzické kondici, podpoření pohybového aparátu a jeho pružnosti a flexibility. Kromě toho se při sportu do těla vyplavují endorfiny neboli hormony štěstí, které blahodárně působí na naši náladu a celý nervový systém. Lidé, kteří pravidelně cvičí, jsou méně často nemocní a unavení, mají všeobecně optimističtější a lepší náladu a na stáří mají méně problémů s pohybovým aparátem. Samozřejmě něco jiného jsou vrcholoví sportovci, kteří si tvrdým celoživotním tréninkem mohou naopak koledovat o problémy v důchodovém věku. Jde tedy o balanc a zlatou střední cestu, kdy se udržujete v kondici, ale umíte mít také dny určené k odpočinku. Uvidíte, že budete méně unavení než z naprostého nicnedělání.

7 POTRAVA PRO MYSL

Abychom předcházeli jarní únavě, musíme se starat také o svou mysl. Ta je často přetížená všedními myšlenkami o tom, co vše je potřeba v práci nebo doma udělat, co nakoupit, zařídit, kde a koho vyzvednout, s kým se potkat, jak stíhat chodit cvičit, platit účty, cokoliv. Je toho na nás zkrátka hodně a doba je velmi uspěchaná. Naučte se tedy uniknout mimo realitu všedních

dnů. Jak na to? Zkuste začít číst knihy, které vás vtáhnou do děje svého příběhu. Vyberte si takový žánr, který vás baví, a budete se tak ke čtení vracet rádi. Časem tato činnost může být až návyková, jelikož chcete vědět, co se bude v knize dít dál, jak příběh pokračuje. Jistě, díváme se na filmy a chodíme do kina, ale četba knihy je něco jiného. Tam musíte svou pozornost věnovat na plno. U filmu je člověk často roztěkaný, zároveň se dívá do telefonu, s někým mluví nebo podřimuje. Právě knihy jsou tou správnou potravou pro mysl. A mysl nás všech je víc než unavená a zaslouží si zvláštní péči.

8 PLÁNUJTE

Svět přeje připraveným. A únava zase těm nepřipraveným. Pokud ve vašem životě vládne chaos, všude dobíháte taktak na poslední chvíli a kolikrát na něco zapomenete, pak se vám jarní únava přímo nabízí a zhroucení se také. Pokud si dokážete zorganizovat svůj čas, máte vyhráno. Nezapomínejte přitom nejen na povinnosti, ale také na odpočinek, spánek, čas pro sebe samotné, čas pro přátelé a rodinu. To vše si můžete naplánovat, pokud toho máte v životě hodně. Jistě je krásné vzbudit se ráno a říct si, že máte dnes náladu na to, abyste jeli na výlet. Jenže to mnohým z nás nedovoluje náš čas – ať už kvůli práci nebo škole, tak kvůli rodině a dětem. Proto si plánujte alespoň přibližně každý následující týden. Budete tak schopni zvládat více věcí, vědět, kdy je čas někomu říct ne, a taky, kdy je čas se zastavit a zpomalit.

9 UMĚNÍ ODMÍTNOUT

Osmý bod již naznačil, že je potřeba umět říct NE. To proto, abyste se úplně nevyčerpali pro druhé a měli stále dostatek energie pro sebe a pro to, co je pro vás důležité. Pokud tedy máte své vlastní plány, není nikterak nezdořilé někoho odmítnout. Nemusíte tady vždy a za každých okolností být pro druhé, nemusíte se rozdat nebo pokaždé přispěchat na pomoc. Stavte své zájmy na první místo, a tím docílíte toho, že nebudete k smrti vyčerpaní z neustálého pomáhání jiným a zachraňování světa. A není to od vás vůbec sobecké, i kdyby to snad někdo jiný takto nazval. Pokud se rozdáte pro jiné, tak vám brzy nezbude kapka energie, a již nikomu nepomůžete. Navíc lidé si velmi rychle zvyknou na to, že tady pro ně vždycky jste a někteří toho dřív nebo později začnou využívat. Starejte se vždy a především o to, abyste měli dostatek sil vy, ne druzí.

10 BAVTE SE JAKO DĚTI

K tomu, abyste předcházeli únavě, je nedílnou součástí umět se také bavit a radovat se ze života. Lidé, kteří jsou věčně vystresovaní, naštvaní, rozmrzelí a zamračení, jsou také unavení a docela dost nepříjemní na své okolí. Takoví vážně chcete být? Musíte se umět smát, bavit se a dělat blbosti se svými dětmi nebo jen tak s kamarády. Nechte v sobě to vnitřní dítě, aby žilo také v dospělosti. Dospělost je totiž něco, co si dnešní společnost vymyslela. Ale od přírody v sobě máme všichni jakousi tendenci zvědavosti, chceme se smát, užívat si a být šťastní. Nejlépe to můžeme pozorovat u malých dětí. Pokud je nerušíme, můžeme vidět, jak zkoumají okolní svět, mají ze všeho radost, vše je zajímavé, často se smějí nad maličkostmi. To jen výchova v dospělácký život v nás tyto touhy postupem času zabila. Pokud si dovolíte bavit se a užívat si života stejným způsobem jako děti, váš život se stane plnohodnotnějším a také protivné chování a únava budou tytam.



E-shop

Klášterní officína

s přírodními bylinnými produkty

Co u nás najdete?

- bylinné extrakty
- bylinné likéry
- ovocné džemy
- oleje lisované za studena
- hořčice
- grilovací omáčky

Navazujeme na tradici a receptury středověkých klášterních lékáren, znovuobjevujeme zapomenuté byliny a hledáme inspiraci v přírodě.

www.klasterniofficina.cz





KDYŽ SE PLETI NEDAŘÍ – **ATOPICKÝ EKZÉM**

SVĚDĚNÍ, SUCHÁ KŮŽE A NEVZHLEDNÉ FLEKY PO TĚLE, MNOHDY ROZPRASKANÉ AŽ DO KRVE. VINU ZA TYTO POTÍŽE NEJČASTĚJI NESOU ATOPICKÝ EKZÉM NEBO LUPÉNKA. V ZIMNÍM OBDOBÍ, KTERÉ UŽ NASTĚSTÍ POMALU KONČÍ, SE VĚTŠINOU O SLOVO HLÁSÍ NEJVÍCE.

Atopický ekzém a lupénka jsou dvě různá onemocnění, která ale mohou mít velmi podobné příznaky. Odlišit je od sebe tak může být obtížné jak pro laika, tak i pro lékaře. Každopádně jsou to onemocnění, která dokážou nehezky potrápít. A to nejen svými kožními projevy a přidruženými nemocemi, ale negativně mohou ovlivnit i psychiku svého nositele. Proto není dobré je podceňovat. Ačkoliv je zcela dnešní medicína vyléčit neumí, dokáže je alespoň zmírnit nebo dokonce zcela zmírnit, nebo dokonce zcela utlumit. Pomoci si ale můžeme i sami, velký vliv na obě onemocnění totiž má stres a životospráva.

ATOPICKÝ EKZÉM

Atopický ekzém neboli atopická dermatitida je chronické kožní zánětlivé onemocnění, které se nejčastěji objevuje už v dětském věku, a to jak u kojenců, tak i u starších dětí a mladistvých. Často však s dospíváním zcela vymizí, případně se jeho projevy zmírní.

Projevuje se suchou pokožkou, zčervenáním, otoky, zánětlivými ložisky, pupínky, ale i mokvajícimi ložisky a prasklinami v kůži. Střídají se u něj období klidu a období vzplanutí, kdy se výskyt ekzému zvyšuje. Velmi nepříjemným problémem, který atopický ekzém doprovází, je úporné záchvatové svědění zánětlivých ložisek.

V průběhu života se mohou ložiska ekzému po těle stěhovat. V kojeneckém věku je pro atopickou dermatitidu charakteristický výskyt na hlavě, a to nejčastěji tváří a bradě, někdy i ve vlasech. Objevit se ale může i na předloktích, nohách a trupu. V důsledku svědění může děti trápit nekvalitní spánek, mohou být podrážděné a plačtivé. V pozdějším dětském věku se ekzém často stěhuje na krk, zápěstí, celé nohy i zadek. Typicky se objevuje také v loketní a podkolení jamce. Děti si ekzematická ložiska často škrábou, mohou se tak na kůži tvořit krvavé strupy. Po vyléčení ložiska zůstávají na pokožce změny pigmentace, které přetrvávají i několik měsíců.

U dospívajících a dospělých pacientů bývá často postižen obličej, krk, trup, ruce a prsty na rukou.

PŮVOD

Atopický ekzém má většinou alergický původ a dle posledních výzkumů vzniká kvůli snížení odolnosti lipidové kožní bariéry. Dochází při ní k nedostatečné hydrataci, v důsledku čehož se pokožka stává citlivější k dráždivým látkám a alergenům.

Na vzniku atopického ekzému se podílí více faktorů. V první řadě jsou to genetické dispozice. Kromě toho se spouštěčem atopické dermatitidy může stát setkání s alergeny, infekce, stres, špatné životní prostředí, nevhodná strava či špatná životospráva.

LÉČBA

Léčba atopické dermatitidy je dlouhodobá a zahrnuje jak přímou ošetření lokálních míst na pokožce, kde došlo ke vzplanutí ekzému, tak režimová opatření. Právě díky nim lze dalším vzplanutí předcházet nebo jej alespoň zmírnit.

Atopický ekzém se projevuje suchou pokožkou, zčervenáním, otoky, zánětlivými ložisky, pupínky, mokvajícimi ložisky a prasklinami v kůži.



LOKÁLNÍ OŠETŘENÍ

Při dlouhodobých a opakovaných problémech s výskytem zánětlivých ložisek na kůži je nejhodnější navštívit dermatologa. Ten přesně určí diagnózu a nastaví vhodnou léčbu. V dnešní době jsou v nejakutnější fázi nemoci často využívány masti a přípravky s kortikosteroidy. Jedná se o hormony s protizánětlivými účinky, které lze však užívat jen na základě doporučení lékaře. Atopikům může velmi pomoci při hojení a proti svědění i roztok s aktivním kyslíkem.

Musíme si uvědomit, že kyslík hraje jednu z nejdůležitějších rolí při hojení ran! Rychlost hojení ran je závislá na dodávce kyslíku. Ischemické rány se hojí špatně a dlouho, a je zde navíc mnohem větší pravděpodobnost vzniku infekce. Většina ran ve skutečnosti trpí sníženým přísunem kyslíku a současně menším přísunem potřebné energie, která je důležitá pro tvorbu nové tkáně. Při nedostatku kyslíku a energie se proces hojení výrazně prodlužuje.

Singletový kyslík 1O_2 je jedním z nejúčinnějších baktericidních a virucidních činidel. Hraje významnou roli v mnoha přírodních biologických procesech.

Při kontaktu s kůží, sliznicí, krví nebo spodinou rány okamžitě spouští reakci tím, že na sebe váže elektrony z membrán bakterií, virů, kvasinek a plísní. Tím fyzikálně ničí strukturu celých mikroorganismů. Působí tak jako vysoce účinné, přírodní a šetrné antimikrobiální činidlo. Proti singletovému kyslíku nemají mikroby účinnou obranu!

DLOUHODOBÁ PÉČE

O atopickou pokožku je ale důležité pečovat i v jejím klidovém období, a to zejména u dětí. Je vhodné kůži zbytečně nevysušovat, pravidelně ji promazávat neдрáždivými krémy a tělovými mléky, používat speciální šetrná mýdla a šampony. Měli bychom si uvědomit, že mýdlo je od pradávna tím nejúčinnějším prostředkem pro dokonalou hygienu. Je také až čtyřikrát účinnější v odstranění virů z pokožky než klasická tekutá mýdla, takže je i bojovníkem proti koronavirovým virům. Pro atopiky je obzvláště důležité vybrat šetrné a kvalitní mýdlo, které jim nedráždí pokožku.

Stav ekzému může ovlivňovat i oblečení a prací prostředky, ve kterých oblečení a ložní prádlo pereme. Opět je lepší používat neдрáždivé materiály, ideálně přírodní a prodyšné.

Vzhledem k tomu, že je atopická dermatitida často alergického původu, je pro zlepšení jejího stavu důležité vyhnout se alergenům, které ji vyvolávají. S určením konkrétní alergie pomůže pacientům alergolog. Nejčastějšími alergeny jsou prach, pyl, roztoči, ale i některé potraviny jako mléko, rajčata, ořechy, citrusy, koření, čokoláda a další.

Projevy ekzému také může výrazně zhoršovat stres, a to jak u dospělých, tak i u dětí. Proto se u nich ekzém může zhoršovat například v období nástupu do školky či školy. Stejně tak prostředí, ve kterém pacient žije, ovlivňuje stav kůže. Velmi negativní vliv má například cigaretový kouř či znečištěné ovzduší.



TRIODERM®

Zdraví, péče, ochrana

PĚNA NA VELMI SUCHOU POKOŽKU

Pro ošetření velmi suché, citlivé a strupovité pokožky. Doplnková péče při lupénce nebo atopické dermatitidě.

Přináší úlevu a zklidnění, zjemňuje a zvláčňuje pokožku.



PRO VELMI SUCHOU POKOŽKU



Aplikace pomocí lehké pěny



K ošetření celého těla



Obsahuje přírodní oleje



Vhodné pro děti od 3 let



Vhodné i pro diabetiky



Na lokty, chodidla, paty



Bez alergenů

K zakoupení v každé dobré lékárně a e-shopech.

www.trioderm.cz



Text: Kamila Fuchsová, foto: Shutterstock.com

The background of the page is a light blue gradient, overlaid with several dark blue, stylized virus particles. These particles are spherical with multiple protruding spikes or tentacles, resembling coronaviruses. They are scattered across the page, with some in sharp focus and others blurred in the background.

JAK POSÍLIT IMUNITU

JARO JE POMALU TADY, ALE VY NAMÍSTO VÝLETU DO PŘÍRODY MÍŘÍTE S KAŠLEM, RÝMOU A HOREČKOU K LÉKAŘI. UŽ ZASE. MOŽNÁ JE NA ČASE ZAMYSLET SE NAD SVOU IMUNITOU A ZAČÍT JI AKTIVNĚ POSILOVAT.

N Ne náhodou se imunitě říká také obranyschopnost. Jejím úkolem je totiž bránit naše tělo před nejrůznějšími škodlivými vlivy. A to jak těmi z vnějšího světa, tak před těmi, které si náš organismus omylem vytvoří sám. Náš imunitní systém tak každý den bojuje s viry, bakteriemi, plísněmi, toxiny a chemickými látkami, ale také s nádorovými buňkami. Organismus se jim umí bránit hned několika způsoby. První strategií je, škodliviny pokud možno do těla vůbec nepustit. Tento úkol mají na starosti kůže a sliznice, které mechanicky zabraňují vniknutí patogenů do organismu.

Občas si ale škodliviny cestu do těla přece jen najdou. V takovém případě se spouští rychlá obranná reakce, která působí na všechny „vetřelce“ bez rozlišení, a tou je zánět. Pokud zánět k vyřešení problému nepostačí, spouští náš organismus i třetí způsob obrany. Začne proti patogenům v těle vytvářet protilátky vytvořené přímo na míru konkrétnímu viru či jinému „vetřelci“.

Bez těchto imunitních reakcí bychom v normálním světě dlouho nepřežili. U zdravého člověka jsou součástí každodenního života, aniž by o tom sám „majitel“ zdravého imunitního systému věděl. Na jeho fungování se podílí nejrůznější složky organismu. Jsou to například imunitní orgány jako lymfatické uzliny, kostní dřeň, brzlík, ale i bílé krvinky a v neposlední řadě i bakterie žijící ve střevě.

ZDRAVÉ STŘEVO

Mikroorganismy, které sídlí ve střevním traktu lidského těla jsou pro obranyschopnost organismu velice důležité. Celkem ve střevě žije přes pět set druhů bakterií, ale také různé druhy virů, hub či prvoků a dohromady váží kolem půl kilogramu. Jejich metabolická aktivita je srovnatelná s metabolickou aktivitou jater.

U zdravého člověka je většina z nich zdraví prospěšná. Střevní mikroorganismy pomáhají s trávením a vstřebáváním některých látek z potravy, zneškodňují toxické látky a brání jejich pronikání do těla, tlumí zánětlivé procesy a působí i jako bariéra proti virům. Také ovlivňují celkový vývoj imunitního systému.

Jedním ze způsobů, jak podpořit fungování imunitního systému, tak je udržovat zdravá střeva a s nimi i jejich zdravou mikroflóru. To lze do značné míry ovlivnit vhodnou stravou. Díky ní se totiž do organismu dostávají důležité látky v přirozené, dobře stravitelné podobě. Pro správné fungování střevní mikroflóry jsou důležité potraviny obsahující vlákninu. Ta je obsažena především v zelenině, luštěninách, ovoci a také celozrnných potravinách. Vhodná je také konzumace potravin, které obsahují prospěšné bakterie.

Jsou to zejména fermentované produkty, jako kysané zelí, živé jogurty, kefir či kombucha.

Podpořit zdraví svého střeva můžete i konzumací prebiotik, například cibulí nebo česneku, a také probiotik. Přípravků s jejich obsahem je na trhu celá řada. Naopak zdravému střevu příliš neprospívá vysoký příjem sacharidů. Omezit bychom měli i nezdravé tuky. Naopak na ty zdravé

není dobré zapomínat. Jsou to tuky nenasycené s výjimkou transmastných kyselin. „Zdravé“ tuky najdeme například v rostlinných olejích, ořeších a semínkách, ale také v rybím mase.

Dalšími důležitými prvky, které imunitní systém potřebuje, jsou vitaminy C, D, B, E a také minerální látky, zejména selen a zinek.

ZDRAVÁ IMUNITA MIMINEK

Jistě není žádnou novinkou, že pro vybudování imunity dětí je důležité kojení. Na začátku je vytvářeno tzv. kolostrum, které můžeme právem považovat za „superpotravinu“. Obsahuje všechny živiny potřebné pro růst a vývoj novorozenceho miminka. Navíc poskytuje ochranu v podobě protilátek a mnoha dalších biologicky aktivních látek, které podporují imunitu dětí i vývoj jejich mozku. S růstem kojence se složení mateřského mléka mění, tak jak se mění potřeby dítěte.

V mateřském mléce jsou obsaženy složité cukry, kterým říkáme prebiotické oligosacharidy, a jsou velmi důležité pro zdraví dětí. Na jejich tvorbu spotřebuje maminka zhruba 10% energie, kterou vynakládá na tvorbu mléka. Přitom tato prebiotika nejsou pro kojence stravitelná. Zdánlivě je to tedy nepochopitelné plýtvání matčinými zdroji energie a živin. Tato prebiotika jsou však nenahraditelná a pro zdravý vývoj kojence naprosto nezbytná. Slouží totiž jako růstový aktivátor, který podporuje rozvoj střevní mikroflóry, která u kojence v prvních měsících života prodělává zásadní změny.

Zdravá střevní mikroflóra, kterou nacházíme plně rozvinutou pouze u kojených dětí, podporuje bariérové funkce střeva a brání tak vzniku infekcí. Bez ní nemůže nastat přirozený vývoj slizniční imunity a zprostředkovaně ovlivňuje i celkovou individuální imunitní reaktivitu.

Bez nadsázky lze říci, že do velké míry určuje další život, protože zajišťuje základ přirozených osídlovacích vzorů sliznice střeva, které si udržujeme po zbytek života.

U dětí, které nejsou kojeny, vidíme větší vnímavost k infekcím. Především je u nich vyšší riziko poruchy imunity, které vedou k různým onemocněním, např. alergiím.

Definitivní osídlovací vzor je vytvořen pouze za předpokladu, že kojenému dítěti je v optimálním období zařazena pevná strava. Oddalování jejího zařazení, které bylo doporučováno ještě v nedávné minulosti, je podle současného konceptu škodlivé.

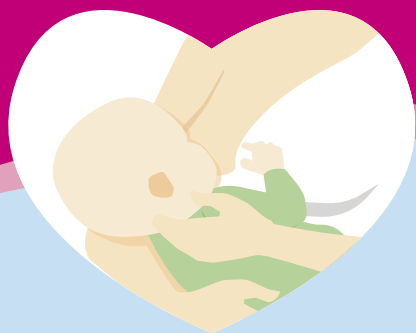
Pokud je zapotřebí mateřské mléko nahradit, je možné výživu kojence zajistit náhradními mléky.

Všechna kojenecká mléka, která jsou u nás na trhu, procházejí pečlivými kontrolami. Mohou se od sebe odlišovat v některých konkrétních složkách.

S ohledem na význam budování střevní mikrobioty, budování slizniční a celkové imunity dítěte, je vhodné preferovat kojenecká mléka, která obsahují mimo další živiny, např. nenasycené mastné kyseliny a vitamíny, také prebiotické oligosacharidy.

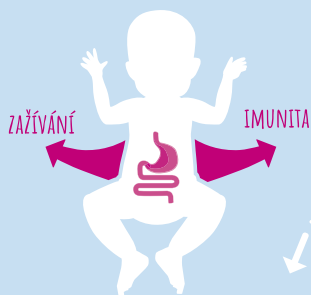
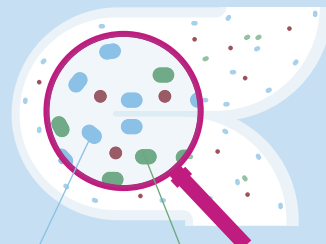


PROBIOTIKA A PREBIOTIKA V MATEŘSKÉM MLÉČE ZLEPŠUJÍ ZAŽÍVÁNÍ A IMUNITU DÍTĚTE.



STŘEVA

děti jsou od narození skoro sterilní a až postupně u nich dochází ke kolonizaci miliardami bakterií. Některé jsou prospěšné, mezi ně patří probiotika, a jiné zase škodlivé. Dohromady tvoří střevní mikroflóru.



VYVÁŽENÁ STŘEVNÍ MIKROFLÓRA

je základem jak pro dobré zažívání, tak pro imunitu.
Ve střevní sliznici se nachází až 80 % buněk imunitního systému.

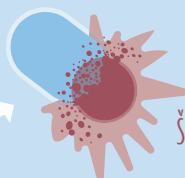
PROČ PROBIOTIKA?

Protože střeva dětí potřebují chránit. Probiotika jsou živé bakterie, které se usazují ve střevních stěnách, kde brání organismus proti škodlivým bakteriím. V tomto boji ale slábnou a potřebují pravidelně nabírat novou sílu.

PROČ PREBIOTIKA?

Prebiotika jsou specifickým typem sacharidů, které zdraví prospěšným probiotikům dodávají energii.

PROBIOTIKA



ŠKODLIVÉ BAKTERIE



Kojení je pro kojení to nejlepší.

INZERCE

Immun44®

PRO NORMÁLNÍ FUNGOVÁNÍ IMUNITNÍHO SYSTÉMU

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

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



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



www.immun44.cz

A close-up photograph of a hand holding a clear glass filled with white milk. The background is a soft, out-of-focus light grey. The text is overlaid on the lower half of the image.

MALÝ PRŮVODCE **POTRAVINOVOU ALERGIÍ**

STALO SE VÁM, ŽE JSTE NĚCO SNĚDLI A REAKCÍ ORGANISMU BYL PRŮJEM, ZVRACENÍ, NEBO TŘEBA VYRÁŽKA? V TOM PŘÍPADĚ SE MOHLO JEDNAT O POTRAVINOVOU ALERGIÍ. JEDNÁ SE O ONEMOCNĚNÍ, O KTERÉM NIKDO Z NÁS MNOHO NEVÍ, DOKUD SE S NÍM NESETKÁ...



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

PROJEVY POTRAVINOVÉ ALERGIE

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

PROBLEMATICKÉ POTRAVINY

Přestože alergenem může být teoreticky cokoli, všechny potraviny nemají stejnou schopnost alergizovat organismus. Existují skupiny potravin, o kterých se již dlouho ví, že mají tendenci alergické potíže způsobovat.

Patří mezi ně například tyto potraviny:

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

V případě alergie je třeba vyloučit danou potravinu z jídelníčku. Někdy se to může zdát těžké až nemožné (alergie na mléko), ale většina pacientů po nějaké době zjistí, že to jde. Samozřejmě je nutné také podrobně sledovat složení jednotlivých průmyslově vyráběných potravin, které v sobě obsahují mnoho různých složek a přídatných látek.

Pojďme se podrobněji podívat na celiakii neboli intoleranci lepku.

NEMOC ZVANÁ CELIAKIE...

Podle odhadů se celiakie týká jednoho procenta obyvatel ČR. To jsou ale jen potvrzené případy. Těch neprokázaných je bohužel mnohem víc.

Bezlepková dieta je zatím jedinou plnohodnotnou možností „léčby“ intolerance lepku. Ze svého jídelníčku musíme velmi důsledně odstranit příčinu zdravotních potíží, kterou je právě lepek.

Lepek neboli gluten je směs bílkovin, která se přirozeně vyskytuje v těchto obilovinách:

- pšenice
- žito
- ječmen
- oves

Cílem bezlepkové diety je tedy vyhnout se těmto čtyřem obilovinám a všem výrobkům z nich, a přitom ve svém jídelníčku zachovat dostatečný podíl sacharidů.

TYPICKY LEPKOVÉ POTRAVINY

- pšeničná mouka (včetně grahamové, špaldové, kamutové, semolinové) a pšeničná krupice
- méně časté mouky jako žitná, ječná a ovesná
- všechny druhy chleba a pečiva (pokud nejsou označeny jako bezlepkové)
- tradiční strouhanka (chlebová i rohlíková)
- některé slané crackery (pečené i smažené)
- většina druhů běžných těstovin (včetně tarhoni)
- kuskus

**MEZINÁRODNÍ
DEN CELIAKIE
– 16. KVĚTEN**

**DIAGNÓZA CELIAKIE
– KDYŽ TO MUSÍ JÍT
BEZ LEPKU!**

Mezinárodním dnem celiakie je 16. květen. Společnost pro bezlepkovou dietu pravidelně pořádá k tomuto datu Fórum celiaků spojené s představením výrobců bezlepkových potravin Gluten Free Prague Expo. V letošním roce se akce bude konat 21. května v PVA Expo Praha.



Jednoduché vaření a pečení bez lepku

Žijeme bez lepku



Založené / Since 1991

S chlazenými bezlepkovými výrobky Novalim navaříte nebo napečete jednoduše, rychle a hlavně chutně.



Bezlepkové pařené buchty, knedlíky nebo hotová těsta koupíte např. v Racionální výživě na Černém Mostě v Praze nebo v e-shopu dietyinshop.cz

www.novalim.net

- kroupy (včetně bulguru)
- vločky, otruby a mšli (včetně granoly a cereálních lupínků ochucených ječným nebo pšeničným sladkem)
- některé náhražky masa (robi, seitan apod.)

POTRAVINY, KTERÉ MOHOU OBSAHOVAT LEPEK

Pšeničná mouka, pšeničný škrob nebo čistý lepek se mohou skrývat v těchto potravinách:

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

U výše uvedených potravin je nutné individuálně zjišťovat jejich složení. Komplikovaný výběr způsobují zejména škroby, které jsou opravdu velmi rozšířené. Pokud není na výrobku jasné uvedeno, že byl použit bezlepkový škrob (kukuřičný, bramborový, tapiokový apod.), nebo pokud celý výrobek není označen jako zaručeně bezlepkový, pak bychom jej neměli kupovat. V potravinářském průmyslu se také často používají pšeničné sirupy, které mohou obsahovat stopy lepku. Jde vlastně o alternativní „přírodní“ sladidla používaná zejména do pečiva, ale bohužel nejen tam.

BEZLEPKOVÉ VARIANTY POTRAVIN

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

- bezlepkové mouky: kukuřičná, rýžová, amarantová, pohančková aj.

- bezlepkové chleby, housky, sušenky, piškoty, zákusky
- bezlepkové mšli
- bezlepková strouhanka
- bezlepkové těstoviny
- bezlepkové pivo a další

PŘIROZENĚ BEZLEPKOVÉ POTRAVINY

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

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

LAKTÓZOVÁ INTOLERANCE...

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

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

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



WWW.CELIAK.CZ

portál pro celiaky

o bezlepkové dietě a životě bez lepku

poradna - diskuze - webináře

edukační materiály



GLUTEN FREE PRAGUE EXPO 2022

17. FÓRUM CELIAKŮ

21. květen 2022 PVA EXPO Praha



přednášky a odborný program
BEZLEPKOVÝ VELETRH
u příležitosti Mezinárodního dne celiakie
pořádá

Společnost pro bezlepkovou dietu

Akce je realizována za finanční podpory Úřadu vlády České republiky.

INZERCE

*Lehce
strávený
den*

- obsah laktózy menší než 0,01 %
- Široký sortiment produktů
- Lahodná chuť



www.meggle.cz | www.bez-laktozy.cz

Které potraviny jsou z hlediska laktózy nejrizikovější?

Hlavním zdrojem laktózy jsou samozřejmě mléčné produkty:

- mléko (plnotučné, polotučné, odstředěné, kyselé, acidofilní, sušené)
- jogurt
- tvaroh
- smetana
- sýr
- máslo
- kefir
- syrovátka
- mléčný zákys
- podmáslí
- pudink
- pomazánkové máslo
- žinčica

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

HLÍDAT SI SKRYTÉ MLÉKO

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

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

Samotná laktóza se přidává například do některých mléčných čokolád, zmrzlin, ochucených bramborových lupínků nebo sladkého pečiva. Přítomnost laktózy může překvapit i v šunce nebo jiných uzeninách.

MLÉČNÉ VÝROBKY BEZ LAKTÓZY

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

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

Stojí zhruba o třetinu více než tradiční druhy.

KTERÉ MLÉČNÉ VÝROBKY NÁM NEMUSEJÍ VADIT?

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

Vedle obsahu tuku je určitým vodítkem i to, zda mléčný výrobek prošel kvašením. Bakterie mléčného kvašení (laktobacily, bifidobakterie a jiné kultury) totiž přeměňují laktózu na neškodnou kyselinu mléčnou – ve výrobku samotném i ve střevech člověka. Některé mléčné produkty tak mohou bez potíží konzumovat i některé osoby s nesnášenlivostí laktózy:

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

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

Klasické máslo obsahuje malé množství laktózy, které lidem s mírnější formou intolerance nemusí vadit. Ve specializovaných prodejnách potravin je možné zakoupit i přepuštěné máslo (ghee), v němž je obsah laktózy prakticky nulový.

Někteří „bezlaktózáci“ snášejí sýry – tvrdé i tavené. Zatímco laciný 30procentní eidam může dělat problémy, i když je ho jen pár deka, kvalitní uleželý cheddar nebo gouda nikoliv.

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

ALERGIE NA BÍLKOVINU KRAVSKÉHO MLÉKA (ABKM)

Pokud hovoříme o laktóзовé intoleranci, měli bychom zmínit i o alergii na bílkovinu kravského mléka, která patří mezi nejčastější potravinové alergie v kojeneckém věku. Tato alergie postihuje 2–5 % kojenců. Prakticky veškerá ABKM vzniká ještě v prvním roce života – hovoří se o 95 % všech ABKM bez ohledu na poctivé kojení. Většinou ustupuje do cca. tří let věku (až u 90 % dětí) a děti poté tolerují kravské mléko bez obtíží. U některých kojenců s ABKM se může projevit při zavádění nemléčných příkrmů alergie i na další potraviny.

ABKM se může (ale nemusí) projevit bezprostředně po prvním kontaktu s antigenem – bílkovinou kravského mléka. Důležitá je skutečnost, že se tento antigen dostává již do mateřského mléka, pokud kojící maminka konzumuje mléčné produkty. Z toho vyplývá, že se první projevy mohou objevit do doby krátce po porodu, výjimečně již do druhého týdne po narození. Nicméně obvyklou dobou prvních obtíží s ABKM je druhý až třetí měsíc věku i u plně kojeného dítěte.

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

PROJEVY ALERGIE NA BÍLKOVINU KRAVSKÉHO MLÉKA

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

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

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

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



Směs bílá bez lepku
Vhodná pro všestranné pečení
a vaření (zahušťování polévek
a omáček, palačinky,
cukroví – v kombinaci
s chlebovou bílou a jiné).
Vhodná i pro kynutá
těsta litá do formy
Složení: směs (rýže, brambor,
tapioky, kukuřice a pohanky)



**Směs na tmavý chléb
bez lepku**
Kromě lahodného chleba též
vhodná pro všestranné
pečení (mazanec, makovec,
krekry, vdolky na plechu
a jiné). Skvělá v kombinaci se
Samokypřící směsí.
Vhodná i pro kynutá těsta litá
do formy.
Složení: směs (rýže, brambor,
pohanky a karubinu,
vlákna z cukrové řepy),
xanthanová guma

Směsi na chléb a pečení

RYCHLÉ MAKOVKY BEZ LEPKU



Ingredience:

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

Postup:

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



Rýžová mouka

Vhodná pro všestranné
použití – pečení i vaření.
Složení: směs bílé a celozrnné rýže



Samokypřící směs bez lepku
Vhodná pro šlehaná a kynutá
litá těsta do formy
(všestranné pečení, muffiny,
dorty, bábovky).
Složení: směs (rýže, brambor,
tapioky, kukuřice a pohanky),
kypřící přísady



Směs na světlý chléb bez lepku

Směs na bílý chléb, též vhodný
pro vánoční cukroví, vánočku,
pizzu, těstoviny a jiné.
Vhodná i pro kynutá těsta litá
do formy.
Složení: směs (rýže, brambor,
tapioky, kukuřice a pohanky),
kypřící přísady

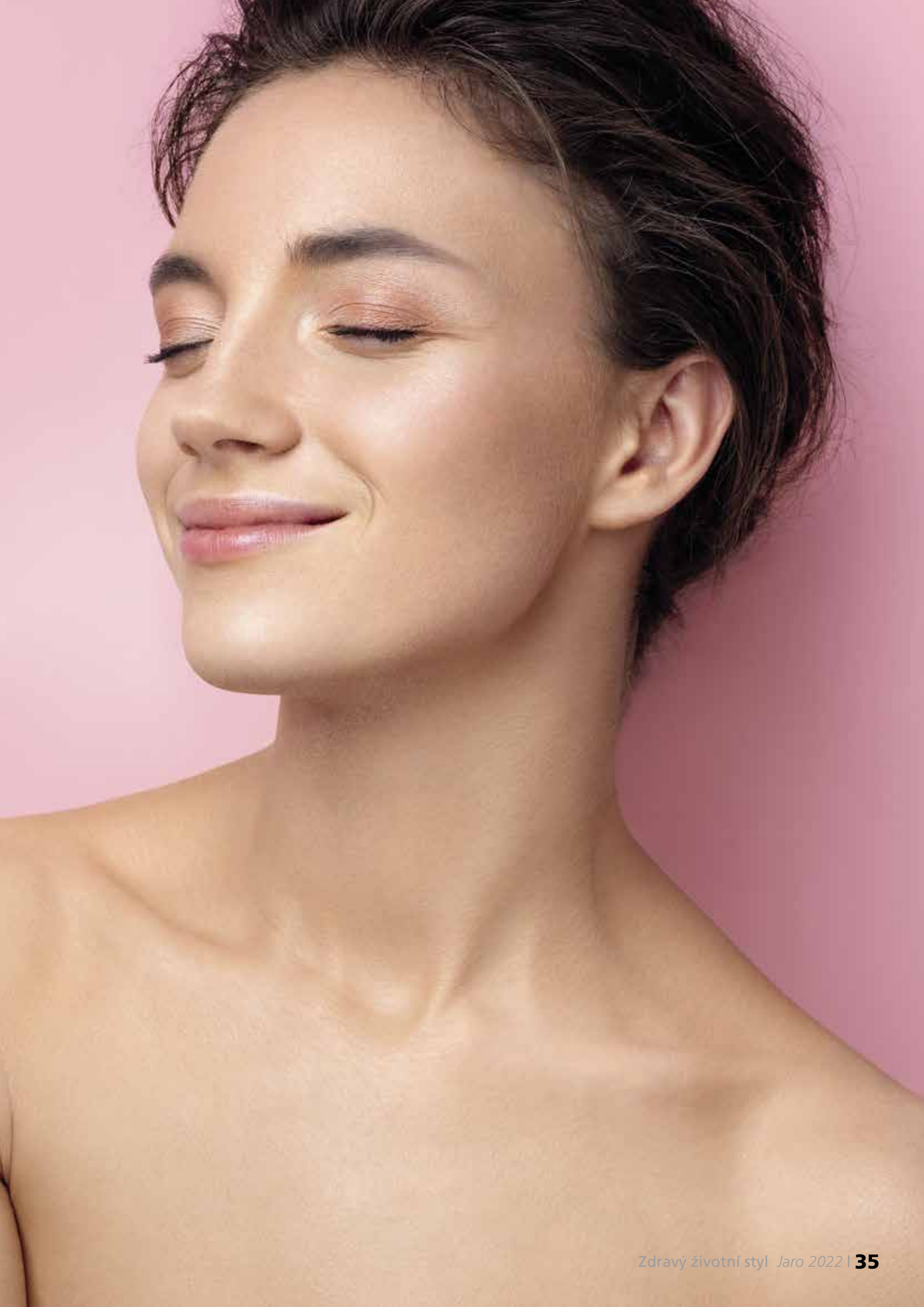
Rozmanité recepty na www.dovesfarm.cz a FB Free – Doves Farm

V prodeji v síti Kaufland, Albert, Tesco, Globus, Billa, Lekarna.cz, Rohlik.cz, Kosik.cz, Grizly.cz

PÉČE O PLEŤ NA JAŘE

PO ZIMĚ POTŘEBUJE NAŠE PLEŤ NASTARTOVAT. VŠAK TAKY DOSTALA ZABRAT. PODEPSALY SE NA NÍ MRÁZ, PLÍSKANICE I VÝKYVY TEPLIT. JAK JI VRÁTIT DO KONDICE?





Cítíte se po zimě unavená? Není divu, přechod ze zimy do jara znamená pro náš organismus velkou zátěž. Stejně se cítí i naše pleť. A tak bychom jí právě teď měli věnovat zvýšenou péči. A nejen my, ženy, ale i pánové.

Vysušená a popraskaná pleť, šupinky, pupínky, zarudnutí a mnoho dalšího, s čím se nyní potýkáme. V zimních měsících nám chybělo sluníčko a vitamíny, přidejme k tomu časté přechody z vyhřátého domova do mrazu. Nic z toho nedělá pleť dobře. Vždyť je to jedno z nejtenčích a nejcitlivějších míst na těle, zvláště ta pod očima. Pleť není tolik chráněná tukem jako ostatní části těla, a tak se rychleji vysušuje. Navíc ji i v zimě neustále vystavujeme rozmarům počasí. A tak jí nyní věnujme intenzivnější péči. Dobrá zpráva je, že pokožka má skvělou vlastnost, a sice to, že se dokáže dobře a poměrně rychle zregenerovat. Za necelý měsíc tak může zase zářit. K tomu jí však musíte dopomoci.

PEELING

Než se pustíte do dalších kroků a záplavy všech možných pomocníků, nejdříve pleť dokonale vyčistěte. Aby totiž mohla dokonale přijímat vitamíny, minerály a další látky, které jí dostanou do kondice, potřebuje být dobře vyčištěná, bez nánosů odumřelých buněk. A k tomu vám dopomůže peeling. Obsahuje drobné mikročástice, které šetrně vyčistí pleť, odstraní z ní odumřelé buňky a podpoří krevní oběh. Pleť navíc vyhladí a zjemní, aby byla schopná vstřebávat to, co jí následně dopřejete. Vybírejte však peeling určený speciálně pro váš typ pleti. Používat byste ho měla pravidelně, stačí však jednou týdně. Není dobré ho aplikovat denně, to byste mohla svou pleť zbytečně podráždit.

HYDRATACE

Nyní potřebuje vaše pleť zavlážit. Skvěle vám k tomu poslouží například termální voda, která obsahuje spoustu minerálních látek. Zanechá pleť hebkou, měkčí a svěžejší, zklidní ji a současně podpoří její obnovu. Dodá jí navíc antioxidanty, vitamíny a minerály, a oceníte ji i v případě akné či jiných „ranek“, protože urychluje regeneraci. Pleť se rozzáří a bude lépe chráněná.

KOLAGEN

V poslední době se o něm často hovoří jako o elixíru mládí. Kolagen je pro naši pleť skutečně velmi důležitý. Navíc ho každým rokem postupně ztrácíme. Odborníci uvádějí minimálně jedno procento ročně. Spíše víc, záleží na našem životním stylu. Rozhodně mu neprospívá například kouření. Kolagen je bílkovina, která se nachází v celém našem těle. Nejvíce, až 70 % ho „spolknou“ kloubní chrupavky. Kolagen ale mimo jiné stojí i za pevností a odolností naší pleti. A potěší vás, že si poradí i s vráskami. A jak ho do těla dostat? Nejlépe zvenku i zevnitř - bývá součástí pleťových krémů, obsahují ho potraviny jako vepřová želatina, a seženete ho i ve formě potravinových doplňků.

KYSELINA HYALURONOVÁ

Další zázrak pro naši pleť. Přirozeně se nachází v lidském těle. Má tu úžasnou vlastnost, že na sebe dokáže vázat vodu, a to ve velkém množství. Díky tomu podporuje obnovu tkáň a okysličuje pleť. Hydratuje ji, vyživuje, regeneruje a udržuje pevnou a pružnou, čímž dokáže významně redukovat vrásky. A to je důvod, proč se kyselina hyaluronová využívá



BalneoPeat™

COSMETIC

Rašelinová koupel
COOL FLORAL
/ jasmín a frézie

Vychutnejte si
v pohodlí domova
Rašelinové a bylinné koupele

Rašelina působí protizánětlivě a prohřívá organismus. Velmi vhodné pro pokožku s ekzémy nebo lupenkou, podpora celkové imunity těla. Koupele neobsahují pevné částice, nezanáší odpady.

www.balneopeat.cz

INZERCE



WETYZO

**Kolagen + komplex
vitamínů a minerálů
na vlasy zdarma.
Vše v jednom
balení.**

sleva
20 %
BD20



v kosmetice a přidává se do pleťových přípravků. Můžete si zakoupit séra, krémy, gely atd.

KAVIÁR

Ať už tuhle delikatesu milujete na talíři, nebo se jí naopak vyhýbáte, v oblasti kosmetiky vám může hodně prospět. Není to však levná záležitost, a důvod je prostý. Kaviár se získává z jiker jeseterů, kterým dlouhá léta trvá, než dosáhnou pohlavní dospělosti, aby mohli poskytnout jikry pro kaviár. Ne, nebudete si na obličej mazat jikry, ale kosmetické produkty obsahují kaviárový extrakt v koncentrované formě. Takže pleť získá to nejlepší. A co vám dodá? Mnoho aminokyselin, které napomáhají hydrataci, minerálních látek, ale i vitamíny A nebo D, který je po zimě velmi důležitý a běžně se nám ho nedostává. Kaviár podpoří tvorbu kolagenu, dokonale pleť zvlhčí a zregeneruje a současně vyhladí vrásky. Ochrání pleť před předčasným stárnutím a zlepší její celkový vzhled.

NA VLNĚ BIO

Žijete v souladu s přírodou? Pak zřejmě vyhledáváte i přírodní kosmetiku. Takové produkty obsahují pokud možno pouze látky z rostlin či minerálů. Tedy nic, co by mohlo škodit životnímu prostředí, a už vůbec ne našemu zdraví. Ještě přísnější kritéria musí splňovat bio kosmetika, která by měla pocházet z ekologického zdroje a nesmí se testovat na zvířatech. Jak poznat přírodní kosmetiku? Vždy si přečtěte složení výrobku. Výrobky by měly mít certifikát, který zaručuje, že neobsahují ropné či chemické produkty, konzervační látky ani barviva. Certifikovaná přírodní kosmetika (CPK) obsahuje pouze suroviny získané z přírodního zdroje, suroviny nejsou v žádném případě geneticky modifikované, nejsou testované na zvířatech a ani nepoužívají suroviny získávané ze zvířat. Sběr rostlin i zpracování se provádí šetrně k přírodě.

BAMBUCKÉ MÁSLO

Říká se o něm, že je to přírodní zázrak, který má blahodárné účinky pro naši pleť i vlasy, a dokonce i na naše trávení. Získává



Kaviár podpoří tvorbu kolagenu, dokonale pleť zvlhčí a zregeneruje a současně vyhladí vrásky. Ochrání pleť před předčasným stárnutím a zlepší její celkový vzhled.

se z ořechu Máslovníku afrického. Jak sám název napovídá, dováží se k nám z Afriky. V kosmetice se používá od nepaměti, vždyť ho znali už ve starém Egyptě. A tak je to sázka na jistotu. Má řadu skvělých vlastností. Už samotný fakt, že je vhodné pro všechny typy pleti. Mohou ho používat i lidé s velmi citlivou pleť. Bambucké máslo ji vyživí a zvlhčí. Lze ho používat i na rty a vlastně na celé tělo. Podporuje pleť, aby sama začala tvořit více kolagenu. Je protizánětlivá, a tak se ho nemusíte bát ani při kožních potížích, jako je akné či ekzém. Najdete v něm hodně vitamínu E. A je to přírodní produkt.

KOSMETICKÝ SALON

A co si takhle udělat na sebe čas, svěřit se do rukou odborníka a nechat se hýčkat? V kosmetickém salónu se o vaši pleť postarají komplexně. Kosmetička přesně zjistí, jaký máte typ pleti, v jakém je pleť stavu a dobře pozná, co potřebuje. Pleť hloubkově vyčistí a šetrně ošetří. Vy si přitom vychutnáte masáž obličeje, která je nejen příjemná, ale také zpevňuje pleť a pomáhá

v prevenci proti vráskám. Zrelaxujete se a budete odcházet odpočatá, jako vyměněná. A to se projeví i na vaší rozzářené tváři.

SPRÁVNÁ STRAVA

Byť byste se snažila sebevíc, nelze si pomáhat pouze vnějšími vlivy, nutné je dobře se vyživovat zevnitř. A tak nezbyvá než se podívat na zoubek tomu, co jíte. Strava pro zdravou pleť by měla být plná vitamínů, minerálních látek, antioxidantů, ale i vody. Vhodné jsou ryby, které vám dodají omega-3 mastné kyseliny, bílkoviny a vitamíny. O ty se postará i porce ovoce či zeleniny. Čím barevnější, tím lepší. Doplněte je o ořechy či semínka nabitá zdravými tuky a antioxidanty. Omezte alkohol a kávu, zahodte cigarety, a pokud možno se vyvarujte stresu. Právě ten pleti rozhodně neprospívá.

POMŮŽEME VÁM CÍTIT SE LÉPE

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

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



ANI V ZIMĚ NENÍ PROBLÉM OMLÁDNOUT O PÁR LET.

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

Acare
Clinic

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

Více na www.acareclinic.cz

TĚŠÍ MĚ, BRÝLE...

BRÝLE PATŘÍ DO ŽIVOTA VĚTŠINY Z NÁS. POKUD MÁMĚ ŠTĚSTÍ A ZRAK SE NÁM NEHORŠÍ, JSOU NAŠÍM DOPLŇKEM A OZDOBOU BRÝLE SLUNEČNÍ. TRÁPÍ-LI NÁS NĚJAKÁ PORUCHA ZRAKU, PŘIJDOU NA ŘADU BRÝLE DIOPTRICKÉ. JAKÉ SI ALE VYBRAT?





M MATERIÁLY

Od historických počátků optiky bylo jediným používaným materiálem pro výrobu brýlových čoček minerální sklo. Až v polovině 20. století, kdy byl objeven materiál CR39, začaly produkci minerálních čoček nahrazovat čočky organické (plastové).

MINERÁLNÍ BRÝLOVÉ ČOČKY

Materiál minerálních brýlových čoček je tvořen převážně směsí tzv. sklotvorných oxidů, přičemž hlavní složkou skloviny je oxid křemíku. Přidáním dalších oxidů, jako je oxid olovnatý nebo barnatý, lze změnit index lomu materiálu. Pomocí zvýšení indexu lomu materiálu dosáhneme při užití menšího množství skloviny zachování dioptrických hodnot a průměru brýlové čočky.

PLASTOVÉ BRÝLOVÉ ČOČKY

Plastové brýlové čočky se dostaly na trh v roce 1960, kdy se začal používat materiál CR39, který je lehký a prakticky nerozbitný. Všechny plastové čočky je třeba opatřit kvalitními tvrzenými vrstvami a dalšími vrstvami, jako je hydrofobní, popřípadě oleofóbní vrstva nebo antistatický povrch. Tyto vrstvy se nenanášejí bez kvalitní antireflexní úpravy.

POVRCHOVÉ ÚPRAVY A TENČENÍ

Povrchové úpravy jsou nedílnou součástí brýlových čoček, kdy pomáhají čočku udržovat a zlepšují její optické kvality. Kromě tvrzeného povrchu, který lze nanášet samostatně, jsou ostatní vrstvy vázány na antireflexní úpravu. Povrchy dosahují různých kvalit podle množství jednotlivých vrstev. S kvalitním povrchem lze prodloužit životnost čočky.

• Tvrzení

Základní vrstvou, kterou by měly být ošetřeny všechny brýlové čočky, je tvrzení. Tato zpevňující vrstva, 3–5 mikronů silná, snižuje riziko podřezání povrchu čočky. Základním nanášením je máchání v lázni tvrdidla. Tak se vrstva nanese pravidelně na obě plochy čočky. Kromě ochranné funkce je tvrzený povrch základem pro nanášení dalších vrstev.

• Antireflexní úprava

Kvalita obrazu, který je vnímán při pozorování přes brýlovou čočku, závisí na třech fyzikálních vlastnostech materiálu – odrazivosti, propustnosti a absorpci. Díky odrazivosti vznikají na přední i zadní ploše čočky nepříjemné odrazy, které mohou rušit pohodlné vidění. Zároveň dochází k tomu, že světlo dopadající na povrch čočky ztrácí intenzitu, a tím ubírá na kvalitě vnímaného obrazu.

• Hydrofóbní úprava, oleofóbní úprava

Hydrofóbní nebo oleofóbní úprava jsou součástí multičetného povrchu a jsou vázány na antireflexní vrstvu. Je to vrstva, která odpuzuje v případě hydrofobní úpravy vodu, v případě oleofóbní úpravy vodu a mastnotu. Tato vrstva pomáhá udržet povrch čočky v čistotě a usnadňuje čištění.

• Antistatický povrch

Kromě mastnot, které mohou ulpívat na povrchu čočky, přitahují povrchy (vlivem elektrostatické elektřiny) také drobné částice prachu. Materiál samotný je izolátor, proto sám o sobě elektrostatickou energii nevytváří. Ta vzniká otíráním povrchu čímž se produkují částice se záporným nábojem, které následně přitahují částice s kladným nábojem. Proto se mezi nanášené vrstvy zařadí vrstva nanočástic, které zamezují vytváření výše popsaného elektromagnetického náboje. Díky tomu nejsou částice k povrchu přitahovány ani na něm neulpívají.

• Ochrana proti UV záření

UV záření je záření s kratší vlnovou délkou, než jakou má viditelná část spektra, tj. viditelné světlo, jehož přirozeným zdrojem je Slunce. Z hlediska biologických účinků dělíme UV záření podle vlnové délky do tří kategorií – UVA, UVB, UVC.

Ochranou před poškozením zraku jsou kvalitní sluneční brýle s vhodným UV filtrem. UV filtr je samostatná vrstva a nemá nic společného s intenzitou nebo barvou slunečních brýlových čoček.

TYPY BRÝLOVÝCH ČOČEK

Brýlové čočky se používají ke korekci dvou stavů – refrakční vady oka a presbyopie. V případě refrakční vady je třeba nahradit nedostatek optického aparátu oka brýlovou čočkou. Dál se oko chová zcela přirozeně,

tj. akomoduje na všechny vzdálenosti. V případě presbyopie, stavu, kdy dochází k úbytku zaostřovací schopnosti, je třeba nahradit chybějící akomodační výkon.

Brýlové čočky lze volit jednoohniskové a víceohniskové. Zatímco běžné refrakční vady řešíme jednoohniskovými čočkami, čímž „pouze“ nahradíme dioptrickou nedostatečnost oka, v presbyopickém věku s ubývajícím zaostřovacím výkonem řešíme pohled do tří zón – do dálky (např. řízení motorového vozidla), na střed (např. práce na počítači nebo vaření) a do blízka (čtení nebo navlékání nitě do jehly, jemná práce v dílně atp.). Při výběru typu brýlové čočky je nejdůležitější ujasnit si, jak chceme brýle používat, které zóny jsou pro nás důležité.

JEDNOOHNISKOVÉ BRÝLOVÉ ČOČKY

Jednoohniskové čočky se používají ke korekci refrakčních vad, kdy se dioptriemi nahrazují nedostatky optického aparátu. Se správnou korekcí vykonává oko všechny přirozené funkce bez obtíží. V případě presbyopie používáme jednoohniskové čočky jako jednozónové, to znamená, že je využíváme pro danou konkrétní vzdálenost. Vhodné jsou pro ty, kdo chtějí dlouhodobě využívat blízkou pracovní vzdálenost.

BIFOKÁLNÍ BRÝLOVÉ ČOČKY

Bifokální čočky jsou tzv. dvouzónové. Lze je využít pro zónu do dálky a do blízka, střední zóna bývá rozostřená. Nevýhodou je skok obrazu, který vzniká na rozhraní dvou dioptrických hodnot, a viditelný přechod mezi hodnotami do dálky a do blízka. Jsou vhodné pro osoby, které nepotřebují pozorovat předměty ve střední zóně a kterým z estetického hlediska nevadí viditelný přechod mezi zónou do dálky a zónou do blízka.

PROGRESIVNÍ (MULTIFOKÁLNÍ) BRÝLOVÉ ČOČKY

Progresivní brýlové čočky umožňují pozorování objektů ve všech vzdálenostech plynule bez skoku obrazu. Z estetického hlediska není předěl mezi dioptrickými hodnotami patrný. Jsou nejlepší volbou pro osoby, které potřebují vidět kvalitně na všechny tři zóny a to i v případě, že do dálky dioptrické hodnoty nepotřebují. V presbyopickém věku jsou vynikající náhradou nedostatečného akomodačního výkonu. Člověk využívající výhod progresivních čoček může bez rušení řídit auto, vidí pohodlně palubní desku i navigaci a následně může bez zbytečné výměny brýlí i číst. Dalším vývojem dosáhli výrobci toho, že přechody mezi dioptrickými hodnotami jsou plynulé. Vzhledem k plynule se zvyšující dioptrické hodnotě v průběhu čočky, byla tato čočka nazvána progresivní. Vzhledem k tomu, že se čočka neskládá z jednotlivých segmentů, nelze v jednotlivých bodech zaměřit dioptrickou hodnotu.



NEPODCEŇUJTE

MĚŘENÍ



ZRAKU

Abyste viděli svět v plné kráse a ostrosti, je potřeba dát očím tu správnou podporu.

Zrak se v čase mění, proto je třeba jej alespoň jednou za dva roky změřit.

Zkušení odborníci z GrandOptical vám nejen změří zrak, ale také doporučí to nejlepší řešení přesně na míru pro vás. Při nákupu brýlí máte navíc měření zdarma.

Rezervujte si termín měření rychle a jednoduše online na www.grandoptical.cz

GRAND OPTICAL

Pomáháme Vám vidět lépe



Text: Zuzana Holmanová, foto: Shutterstock.com

15

SUPERPOTRAVIN, KTERÉ BY VÁM V JÍDELNÍČKU NEMĚLY CHYBĚT



POD POJMEM SUPERPOTRAVINY SI VĚTŠINA Z VÁS NEJSPÍŠE VYBAVÍ
CIZOKRAJNÉ BOBULE JAKO ACAI ČI GOJI. SPOUSTU POTRAVIN,
KTERÉ JSOU NADUPANÉ ZDRAVÍ PROSPĚŠNÝMI LÁTKAMI, PŘITOM ALE BĚŽNĚ
NAJDETE I DOMA V LEDNICI NEBO VE SPIŽÍRNĚ. PROČ DO JÍDELNÍČKU
PRAVIDELNĚ ZAŘAZOVAT TAKÉ BORŮVKY, JABLKA ČI JOGURTY?

CO JE VŮBEC SUPERPOTRAVINA?

S pojmem „superpotravina“ už jste se určitě někdy setkali, i když možná netušíte, co to přesně znamená. Jedná se o potraviny, které mají dle nejnovějších vědeckých studií celou řadu benefitů pro lidský organismus. Především se jim přisuzuje moc posilovat imunitu, a to díky vysokému množství vitamínů, minerálů i látek s prokazatelnými antioxidačními účinky. Mnoho z nich je navíc bohatých na vlákninu podporující zdravé trávení, příznivě ovlivňuje činnost kardiovaskulárního systému nebo pomáhá snižovat záněty.

BOBULE Z ČESKÝCH LESŮ

Jestli je něco nadupané antioxidanty, pak je to zejména bobulovité ovoce.

A nemusíte pro něj chodit nikam daleko. Brusinky

i borůvky si snadno nasbíráte v lese nebo už je možná pěstujete na zahrádce. Právě tohle ovoce je navíc zdrojem flavonoidů snižujících riziko infarktu a skvěle chutná třeba ve smoothie, v obilninové kaši nebo na lívancích. Zatímco borůvky vynikají obsahem vlákniny, manganu a vitamínu K, v brusinkách najdete spíše vitaminy C a E, měď či mangan. Brusinky se navíc doporučují při potížích s močovými cestami (např. u zánětů), a to nejčastěji ve formě čaje.



Bobule acai pocházející z Jižní Ameriky jsou svým vzhledem velmi podobné našim borůvkám. Vynikají obsahem aminokyselin i vitamínů A, C, E a skupiny B, ale nachází se v nich i nezanedbatelné množství flavonoidů, bílkovin nebo vlákniny. Co se týče fyzického těla, právě díky aminokyselinám podporují správný metabolismus. Jsou skvělé také při rekonvalescenci, kdy odstraňují pocit únavy a dodávají člověku tolik potřebnou energii. Užívat je můžete například ve formě prášku, který snadno rozmícháte ve vodě nebo džusu.

JIHOAMERICKÁ BORŮVKA

Bobule acai pocházející z Jižní Ameriky jsou svým vzhledem velmi podobné našim borůvkám. Vynikají obsahem aminokyselin i vitamínů A, C, E a skupiny B, ale nachází se v nich i nezanedbatelné množství flavonoidů, bílkovin nebo vlákniny. Co se týče fyzického těla, právě díky aminokyselinám podporují správný metabolismus. Jsou skvělé také při rekonvalescenci, kdy odstraňují pocit únavy a dodávají člověku tolik potřebnou energii. Užívat je můžete například ve formě prášku, který snadno rozmícháte ve vodě nebo džusu.



ASIJSKÝ ZÁZRAK JMÉNEM GOJI

Kustovce neboli goji je typická svými drobnými červenými plody, v nichž kromě mnoha vitamínů a minerálů nechybí ani 18 aminokyselin včetně osmi esenciálních. Goji dále vyniká obsahem betasterolu bojující proti zánětům.

Východní medicína ho cení proto, že podporuje imunitu, navrácí tělu ztracenou energii a vitalitu a reguluje hladinu krevního cukru i cholesterolu. Skvělou zprávou také je, že dokonce odbourává napětí, takže vám pomůže se uvolnit v náročném období plném stresu.



SLAĎOUČKÉ JAHODY A MALINY

Také milujete tohle ovoce, které si v horkých letních dnech můžete natrhat na zahrádce? Možná vás nepřekvapí, že obsahují především vodu, a to až z 85%. Bohaté jsou nicméně i na vitamin C, který ne nezbytný nejen pro naši obranyschopnost,



ale i pro tvorbu kolagenu, díky němuž zůstává naše pleť krásně pevná. V jahodách dále najdete i kyselinu listovou důležitou zejména pro nastávající maminky. Maliny jsou pak zásobárnou manganu, hořčíku, železa či mědi a jejich konzumací určitě neprohloupíte v případě, že máte zvýšenou hladinu cholesterolu. Pomáhají jí totiž snižovat.



ZÁVOR, ŠTIPLAVÝ POMOCNÍK

I obyčejný zázvor, z něhož se připravuje hřejivý čaj nebo bonbóny určené na bolesti v krku, patří mezi superpotraviny. A to zcela zaslouženě. Už ve staré Číně se používal pro medicínské účely pro své léčivé účinky. Zázvor je bohatý na antioxidanty, které mají navíc protizánětlivé účinky, pomáhá posilovat imunitní systém, a navíc se doporučuje jako prevence srdečních chorob i demence. Velkým přínosem tohoto štiplavého kořene je to, že působí proti nevolnostem a zvracení, takže ho oceníte v těhotenství i při plavbě po moři.



KURKUMA NEBOLI INDICKÝ ŠAFRÁN

Dost možná máte v kuchyni prášek, který se mimo jiné používá i jako účinné přírodní barvivo. Svým barvicím schopnostem je žlutý kořen vděčný účinné látce jménem kurkumin, která nabízí velmi silné antioxidační a protizánětlivé účinky, a je účinnou prevencí mnoha chronických nemocí (např. cukrovky či infarktu). Příznivě ale ovlivňuje i psychiku, a to při emočním napětí, kdy přináší duševní pohodu. Při nachlazení nebo chřipce si z kurkumy si pak můžete připravit čaj ochucený zázvorem, kajenským pepřem, citronovou šťávou a medem.



ZELENÝ ČAJ JAKO SPALOVAČ TUKŮ

O tomto nápoji toho bylo napsáno již mnoho. Kromě toho, že je bohatý na antioxidanty a protizánětlivé fenoly, pomáhá bojovat proti nachlazení, nadýmání i střevním potížím. Zelený čaj původem z Číny vyniká ale i tím, že podporuje spalování tuků a zrychluje metabolismus, takže jeho pravidelným popíjením neuděláte chybu při hubnutí. Pamatujte ale na to, že díky určitému množství kofeinu zvyšuje energii, takže se mu raději vyhněte ve večerních hodinách. Naopak skvělý bude při fyzických aktivitách, kdy zlepší vaši výkonnost.



MACA PRO DODÁNÍ ENERGIE

Přezdívá se jí peruánský ženšen a roste zejména ve vysokohorských oblastech And. Užívá se nejčastěji ve formě prášku hořce zemité chuti, který si můžete přidat do smoothie, ranní kaše nebo jogurtu. Nicméně pokud vám chuť macy nebude příjemná, můžete sáhnout po kapslích. A čím budou vašemu zdraví prospěšné? Nejenže zvýší hladinu energie a zlepší váš výkon při cvičení, ale také podpoří budování svalové hmoty, zvýší vám libido a dodá tělu nezanedbatelné množství vitamínů, minerálů či bílkovin.



Ghi

#JezteDobřeTuky



Jenom **GHÍČKO**
má modré víčko

www.ceskeghicko.cz

INZERCE

Bílý jogurt z Valašska bifido

NOVINKA



Klinické studie ukazují na fakt, že kmen Bifidobacterium, BB-12® - ať už samostatně nebo v kombinaci s našimi dalšími probiotickými kmeny – může mít pozitivní účinky na trávicí trakt a imunitní systém.

Samostatně může probiotický kmen Bifidobacterium, BB-12®:

- Snížit riziko žaludečních nevolností
- Zlepšit imunitní odpověď organismu
- Snížit četnost onemocnění dýchacích cest
- Podpořit správné fungování střev
- Snížit četnost pláče, neklidu a podrážděnosti u kojenčů



www.mlekarna-valmez.cz



KMÍN PRO ZDRAVÍ I KRÁSU



Mezi superpotraviny samozřejmě patří Český dvouletý kmín, který se řadí k nejstarším kořením světa. V našem jídelníčku by proto neměl chybět kmínový olej. Vysoce koncentrovaný obsah silic, obsažený v tomto oleji předurčuje jeho roli při dochucování pokrmů, dresinků, zeleniny a masa. Je vhodný pro nakládání masa a zeleniny. Pro jeho velmi silnou chuť doporučujeme kmínový olej ředit s jiným olejem např. řepkovým za studena lisovaným. Má ovšem i další přidanou hodnotu – zdravotní. Doporučuje se užívat jej při kolikách, zklidňuje trávicí systém, má příznivý vliv na dýchací systém, předchází respiračním onemocněním, blahodárně působí na laktaci kojících žen.

MÁK PRO UKLIDNĚNÍ



Další superpotravinou je mák. Semena máku již znali staří Egypťané. Prostřednictvím arabských obchodníků se pěstování rozšířilo do Persie, starověkého Chorasánu a Indie.

Olej z bílého máku má lehkou oříškovou chuť a typickou jemnou vůni máku.

Má světlou zlatou barvu a příjemnou svěží chuť. Je vhodný pro ochucení salátů, studených omáček, lze jej použít při pečení moučnicků či dochucení finálních dezertů (např. potírat jím čerstvě vytažený jablečkový závin). Je výborný také při dochucování hotového drůbežního masa. Mák obsahuje nejvíce vápníku ze všech nám dostupných potravin až 1400 mg/100 g. Vzhledem k vysokému obsahu vápníku a hořčíku se doporučuje jej konzumovat při špatné kvalitě vlasů a nehtů, při osteoporóze, pálení žáhy, při neurózách. Uklidňuje nervovou soustavu, uvolňuje svalové křeče a tlumí bolesti v týlu hlavy. Skvělý také pro použití na jemnou a citlivou pokožku kojenců.

OBYČEJNÉ JOGURTY JAKO ELIXÍR MLÁDÍ



O tom, že zakyšané mléčné výrobky působí příznivě na střevní mikroflóru, není třeba pochybovat. Mimo jiné ale také chrání střevní sliznici před působením toxinů a zlepšují zažívání. Co jsem ale možná dosud netušili, je fakt, že fermentované produkty působí příznivě i na imunitní systém a pomáhají snižovat příliš vysoké hladiny cholesterolu v krvi. O důvod víc, proč kefíry, jogurty či podmáslí zařazovat do jídelníčku co nejčastěji.

ZÁZRAČNÉ GHÍ

Máselný tuk, kterému se dnes říká podle indické kuchyně ghí, není žádnou novinkou ani v českých lužích a hájích. Naše babičky, nebo slavná kuchařka Magdalena Dobromila Rettigová, mu říkaly přepuštěné máslo nebo šmolc. Oceňovaly především to, že díky absenci vody a bílkovin nezhlukne, takže v dobře uzavřené nádobě vydrží na chladném a tmavém místě i několik



měsíců. Ghí je čistý tuk, který se připravuje velice pomalým přepuštěním másla. Při této proceduře se z másla odpařuje voda, ale i vznikající pěna, ve které jsou mléčné bílkoviny, cukry a další látky, které obsahuje běžné máslo.

Výsledným produktem je opravdu čistý tuk, který má žlutou barvu a lahodnou máslovou vůni i chuť s mírně nasládlým, ořechovým podtónem.

Ghí se sice vyrábí z másla, ale díky zpracování se v něm nenachází laktóza ani kasein. Díky této vlastnosti si ho mohou, po poradě s lékařem, dopřát i lidé, kteří mají rádi chuť másla, ale trpí alergií na některou z mléčných složek.

Další z jeho neocenitelných vlastností je velmi vysoký bod zápalnosti, který se pohybuje okolo 240°C. Těto schopnosti je dosaženo právě díky tomu, že při přepuštění másla jsou odstraněny všechny jeho příměsi. Při pečení nebo smažení tak nedochází k přepalování látek obsažených v tucích s nižším bodem kouřivosti a k jejich škodlivému uvolňování do potravin.

OVES PLNÝ BETA-GLUKANŮ



Ovesné vločky či otruby jsou báječnou surovinou pro přípravu lívanců, kaší i slaných pokrmů jako karbanátky. Ačkoliv je mnozí z nás mají na jídelníčku každý den, dost možná jste dodnes netušili, co vše v sobě ukrývají. Kromě lehce stravitelných bílkovin, minerálních látek a vitamínů skupiny B představují vynikající zdroj beta-glukanů. Látky, které se takto označují, jsou podobné vláknině, příznivě ovlivňují hladinu glukózy v krvi, a navíc snižují hladinu cholesterolu.

AVOKÁDO V KUCHYNI I PRO KRÁSU

Působí spíše jako zelenina, ovšem botanicky patří k ovoci. Avokádo je bohaté na vitaminy rozpustné v tucích (A, E, E a K) a určitě se nemusíte bát, že by vám po něm vyskočil cholesterol. Hladinu LDL naopak pomáhá snižovat. Příznivě ale působí i na celý nervový systém včetně mozku, chrání srdce a cévy a podporuje krveoběh. Jako potravina je pak ceněné mezi ženami proto, že pomáhá vyživovat pleť a vlasy. I to je důvod, proč se z avokáda vyrábí také oleje, který si můžete nejen přidat do salátu, ale také si ho namazat na obličej.



JABLKO JAKO DOSTUPNÁ SUPERPOTRAVINA

Denně jablíčko pro vaše zdravíčko, říkávaly naše babičky. A dobře věděly proč. Jablka jsou plná vitamínu C či vlákniny (jedno jablko jí obsahuje až 20% DDD) a doporučují se při výskytu trávicích obtíží, a to zejména průjmů, protože váží vodu.

Podporují také tvorbu žlučových kyselin pro lepší metabolismus tuků, chrání cévy před aterosklerózou, a navíc zvyšují pocit sytosti, takže se jejich konzumace doporučuje při hubnutí. Už pouhé jedno jablko vám pomůže snížit denní kalorický příjem o bezmála 200 kalorií.



COLLAMEDIC®

Intensive Collagen Care.



Bioaktivní mořský kolagen Collamedic

100% čistota z Norska
pro pleť bez vrásek, krásné vlasy a nehty



790
Kč

COLLAMEDIC
kolagenový nápoj v prášku



- Nejsilnější kolagen v ČR
- 5000 mg v denní dávce

COLLAMEDIC
kapsle s kolagenem
a kyselinou hyaluronovou



- Intenzivní omlazující kúra
- Patentovaná aktivní látka ExceptionHYAL® Star

890
Kč



COLLAMEDIC
kolagenové sérum



- Účinky přírodního botoxu
- Vysoká koncentrace patentovaných aktivních látek

890
Kč

collamedic.cz

POTRAVINOVÉ DOPLŇKY

PRO IMUNITU A ZDRAVÍ, KTERÉ BYCHOM MĚLI MÍT DOMA

MOŽNÁ JSTE JIŽ SLYŠELI O PROSLULÝCH CBD KAPKÁCH NEBO KOLAGENU. JEDNÁ SE O DVA NEJVĚŠÍ HITY POSLEDNÍ DOBY NEJEN V OBLASTI PÉČE O ZDRAVÍ, ALE I KRÁSU. POJĎME SI JE TEDY SPOLEČNĚ PŘEDSTAVIT. ZÁROVEŇ BY ČLOVĚK NEMĚL ZAPOMÍNAT NA STARÉ DOBRÉ VITAMÍNY A MINERÁLY, KTERÉ NAŠE TĚLO VŽDY POTŘEBOVALO A POTŘEBOVAT BUDE. VYZNÁTE SE VŠAK V JEJICH DĚLENÍ A VÍTE, KTERÉ Z NICH NAŠE TĚLO POTŘEBUJE ČASTĚJI DOPLŇOVAT A PROČ?



CBD KAPKY

Užívání CBD oleje patří mezi současné trendy, jak podporovat své zdraví. Mezi hlavní důvody, proč jsou tak oblíbené, patří, že účinkují rychle a efektivně, jsou diskrétní, je možné je užít také třeba v práci a snadno se dávkuje. Doporučuje se začínat s 2% kapkami a poté postupně přecházet na pěti a více procentní kapky. Olejíček se užívá tak, že si jej kápnete pod jazyk, počkáte přibližně minutu, a až poté polknete. Tímto se kanabidiol vstřebá rychleji do krevního oběhu. Lidé se často bojí, zda nejsou kapky návykové nebo nezmění jejich vnímání. To je však jen mýtus, který si záhy vyvrátíme.

ZÁVISLOSTI SE BÁT NEMUSÍTE...

V lékařství existuje celá řada léků na tlumení bolesti, které vyvolávají závislost, a my je vesele pojídáme. Na kanabidiolu naopak závislost nevzniká, a přesto se ho stále bojíme. Ani ve vysokých dávkách není toxický a oleje neobsahují THC, takže nedochází ke změně stavu mysli, jako při kouření marihuany. Proto se tedy nemusíte bát tento přírodní produkt vyzkoušet.

NA CO JSOU CBD KAPKY DOBRÉ?

CBD nejsou uznávány jako lék nebo léčebný prostředek, ale paradoxně mají mnohem lepší vliv na zdravotní potíže než chemické pilulky, které dostáváme na předpis. Mezi hlavní benefity, které nám přinášejí, patří:

- zmírnění bolesti hlavy
- pomoc při migrénách
- zlepšení spánku (nebudíte se 4x za noc)
- pomoc při usínání a nespavosti
- pomoc při menstruačních bolestech

- odstranění bolesti zubů
- rychlejší hojení (olejíčkem můžete pomazat také akné či jizvu)
- pomoc při bolestech zad, kloubů a svalů
- podpora psychického zdraví
- odstranění úzkostných stavů a stresu
- podpora psychiky při depresích
- výrazné zlepšení u pacientů s chronickými nemocemi (zde se vždy poraďte s lékařem)

MÁME SE BÁT VEDLEJŠÍCH ÚČINKŮ?

U CBD kapek platí, že malé, nebo naopak velké množství neznamená menší nebo větší efekt. Užívají se spíše pravidelně a dlouhodobě. Pokud byste chtěli zvyšovat dávku, nevedlo by to k zvýšení efektu, což si mnoho lidí mylně myslí. Je možné časem přejít na víceprocentní kapky.

Jako u všeho, i zde se může dostavit nějaký ten vedlejší nežádoucí efekt, protože naše těla jsou individuální a každý reagujeme na určité látky odlišně. Mezi vedlejší efekty užívání CBD kapek může patřit menší chuť k jídlu, ospalost nebo průjem. Proto je vždy vhodné konzultovat jejich užívání s lékařem. Obzvláště pokud berete nějaké medikamenty nebo trpíte některou z nemocí.

JAK RYCHLE KAPKY ÚČINKUJÍ?

Účinek je přímo ovlivněn tím, jestli si kapky vezmeme na lačno, během jídla, nebo až po jídle. Dokázalo se, že pokud máme plný žaludek, pak efekt přichází pomaleji. Pokud však konzumujeme mastné potraviny, dochází naopak ke zrychlení. Nejlepšího efektu dosáhnete, pokud budete olej užívat na prázdný žaludek, nakapete si ho pod jazyk a chvíli ho



Lidé se často bojí, zda nejsou kapky návykové nebo nezmění jejich vnímání. To je však jen mýtus.



České špičkové **CBD** produkty pro celou rodinu

**10%
SLEVA**

Nakupujte on-line na www.zelenazeme.cz, nákupní kód „**RODINA**“.
Doprava zdarma od 1500 Kč.



CBD efektivně řeší:

- Podporu imunity
- Potlačení autismu
- Zlepšení spánku
- Zklidnění při ADHD
- Proti bolestem
- Proti projevům menopauzy

Zelená Země – tradice a kvalita

- CBD produkty 100% české výroby
- 10 let na trhu
- Speciální produkty pro děti a seniory
- 99% spokojenost z 2000 referencí na Heureka



Pro vás i vaše děti



NOVINKA

Konopný olej v rybím tuku

S přirozeným obsahem CBD **1 000 mg**. První CBD produkt speciálně vyvinutý pro děti a seniory. CBD + Omega 3-6-9, jedinečná kombinace olejů pro maximální účinek. Příjemná chuť a vůně, nechutná ani nevoní po rybách. Objem 250 ml – 50 denních dávek.



CBD konopný olej 10%

Obsahuje **970 mg** CBD. Má pozitivní vliv na srdeční činnost, hladinu cholesterolu, hladinu glukózy v krvi, normální stav kůže a funkci svalů a kloubů. Objem 10 ml – 250 kapek.

CBD kapsle

Obsahuje **1 000 mg** CBD ve 100 kapslích. Vhodné pro každou příležitost. Snadné užívání. Kapsle harmonizují přirozené procesy v těle a tím podporují jeho obranyschopnost.



www.zelenazeme.cz

zde podržíte. Avšak ne každému konopná chuť vyhovuje, a tak je možné si kapku přimíchat do nápoje. Ani horký nápoj jako třeba čaj nezmění efekt CBD, avšak jeho část se při průchodu kyselým prostředím žaludku rozloží.

Účinek CBD kapek přichází pozvolna, takže si toho lidé většinou z počátku ani nevšimají. Pokud se ale budete pozorovat, možná vás efekt oleje překvapí. Poznáte to například podle toho, že se nebudete tak moc rozčilovat nebo stresovat v situacích, kdy byste normálně už „vybuchli“. Může se vám lépe usínat, budete se třeba méně často budit během noci nebo se vyspíte takzvaně do růžova. Také se může stát, že pokud olejíček kápnete na bolavý zub, bolest rychle odezní, aniž byste ji museli tlumit prášky na bolest. Kromě toho, trpíte-li na akné, které se nechce zahojit, pak postižené místo můžete kapičkou olejíčku namazat, a uvidíte, že se kůže rychleji uzdraví. Také mnoho žen si kapky pochvaluje skrz menstruační bolesti, kdy se dříve nemohly ani pohnout z postele, a nyní nevědí, že nějakou menstruaci mají.

DÁVKOVÁNÍ PRO DOSPĚLÉHO ČLOVĚKA

Doporučené dávkování si můžete přečíst na obalu produktu. Toto je přehled na 75 kg osobu a konkrétní zdravotní potíže. Výhodou je, že kapky obsahují pipetu se stupnicí, a lze je tak přesně dávkovat.

- Úzkosti: 10 až 31 mg,
- neuropatická bolest: 13 až 39 mg,
- nespavost: 12 až 36 mg,
- akné: 9 až 27 mg,
- artritida: 12 až 36 mg,
- Crohnova choroba: 13 až 39 mg,
- ulcerózní kolitida: 13 až 39 mg,
- deprese: 14 až 43 mg,
- epilepsie: 29 až 88 mg,
- migrény: 9 až 27 mg,
- nevolnost: 9 až 26 mg,
- Parkinsonova choroba: 22 až 66 mg,
- roztroušená skleróza: 10 až 29 mg,
- syndrom dráždivého tračníku: 13 až 38 mg.

KOLAGEN

Pojem kolagen slyšel v dnešní době skoro každý. Ne každý však ví, proč je pro tělo potřebný. Nepomáhá nám jen ke krásnějšímu vzhledu a kráse, ale také k lepšímu zdraví a fyzické kondici. Kolagen proto obsahují nejen různé kosmetické přípravky, ale i potravinové doplňky. Můžeme ho přijímat v různých formách, poslední dobou se do popředí dostává tekutý kolagen. Jedná se o nejrozšířenější druh proteinu



Princip, jak funguje kolagen, by se dal srovnat s lepidlem. Kolagen totiž vytváří vazivo.

SÍLA KONOPIÍ, SÍLA PŘÍRODY



Dr.CBD®

BioVita
group



CBD oleje k dostání v lékárnách na vyžádání.

+ DÁREK

Při nákupu na www.silakonopi.cz zadejte do poznámky „**chci dárek**“. Jako poděkování vám zašleme 150 ml **VitaOrto gel**. Při nákupu nad 500 Kč je poštovné zdarma. Platí pro objednávky **od 1. 3. do 30. 6. 2022**

VitaPro Klouby a pohyb

Komplexní složení pro radost z pohybu

- CBD, MSM, Vitamín C, kolagen, chondroitin, glukosamin

VitaSkin Paměť a koncentrace

Komplexní složení pro podporu mozkové činnosti a duševní aktivity

- Vitamín C, B3, B6, B2, B1, Biotin, B12, CBD, Ginkgo biloba, Vitamín E
- Pro manažery, studenty, řidiče, seniory



LABORATORNĚ
TESTOVÁNO



PŘÍRODNÍ
SLOŽKY



ČESKÝ
VÝROBEK



BEZ SYNTETICKÝCH BARVIV, SILIKÓNŮ,
MINERÁLNÍCH OLEJŮ GMO A UMĚLÉ PAFEMACE

Navštivte náš e-shop

www.silakonopi.cz



v těle, a proto by jeho užívání měl zvážit každý z nás. Je nezbytný nejen pro naše orgány, svaly a tkáně, ale také pro správné fungování našich buněk.

CO SI PŘEDSTAVIT POD POJMEM KOLAGEN?

Jedná se o komplexní protein, který je tvořen velkým obsahem dílčích peptidů. Ty mají specifické účinky na naše zdraví. Celkově je kolagen považován za nejdůležitější druh proteinu, jelikož je v lidském těle nejobsáhlejší. Tento protein tvoří 19 různých aminokyselin, a celkově v rámci našeho organismu představuje 30 % veškerých bílkovin. Kolagen dále rozlišujeme dle jeho typu, a existuje tak celá řada typů kolagenů. Nejvíce je však zastoupen kolagen I. typu, který obsahuje například kůži nebo kosti. Druhým, velmi významným kolagenem, je kolagen II. typu, jenž představuje zastoupení v chrupavkách a kloubech.

ZASTOUPENÍ KOLAGENU V JEDNOTLIVÝCH ČÁSTECH TĚLA:

- 90 % očního bělma
- 80 % šlach
- 75 % pokožky
- 60 % chrupavek
- 30 % kostí
- 1–10 % svalové hmoty

JAK FUNGUJE KOLAGEN?

Princip, jak funguje kolagen, by se dal srovnat s lepidlem. Kolagen totiž vytváří vazivo. Podporuje tedy strukturu svalové tkáně, pokožky, ale také kostí a šlach. Protein je

koncentrován zejména v takzvané extracelulární matici (ECM). Funguje to jako podpůrný systém, jenž drží naše buňky pohromadě, a vytváří tak pomyslnou síť v těle. Po této „síti“ jsou vysílány signály, které snižují záněty a pomáhají regenerovat a napravit poškozené buňky.

JAK JDE ČAS...

Kolagen se přirozeně nachází a sám vytváří v našem těle. Bohužel s přibývajícím věkem se tato schopnost snižuje a okolo 35. roku života dochází k výraznému zpomalení. Ve věku 40 let pak dochází jak k rychlejšímu úbytku kolagenu v těle, tak k jeho menší produkci. A okolo 60 let z těla zmizí více než polovina kolagenu. Z tohoto důvodu

je vhodné začít s potravinovými doplňky klidně již od 25 let, jako s prevencí. Pokud se chcete na staří stále dobře pohybovat a vyvarovat se bolesti a nemocem pohybového aparátu, je to to nejlepší, co pro sebe můžete udělat (samozřejmě kromě zdravého životního stylu a pohybu). A věřte, že i v pozdějším věku není nikdy pozdě začít užívat tento doplněk stravy. Musí však být užíván dlouhodobě a nástup jeho účinků je pomalý. Kromě zdraví také

Kolagen — jedná se o komplexní protein, který je tvořen velkým obsahem dílčích peptidů.

GOLD COLLAGEN®

pro kůži¹, vlasy² a nehty²

VYPIJ MĚ

PURE
ORIGINÁL
od roku 2011

Náš celosvětový BESTSELLER³ 20+

FORTE
ZPOMALUJE stárnutí

Extra Síla 40+

ACTIVE
MULTIFUNKČNÍ

Klouby a kůže

HAIRLIFT
VYŽIVUJE vlasy

S obsahem keratinu

VEGAN
ROSTLINNÁ ALTERNATIVA KOLAGENU

Podporuje stravování veganů NOVINKA

GOLD COLLAGEN® SE ZAVAZUJE K POUŽÍVÁNÍ RECYKLOVATELNÝCH LAHVÍČEK 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 knihách⁴. S 30 miliony celosvětově prodaných lahviček⁵ 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 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



**BEZPEČNÁ
KRÁSA**

¹Obsahuje 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. ²Náš nejlépe prodáváný 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. ³Všechny publikace a patenty jsou zveřejněny na gold-collagen.com/uk/science ⁴Lahvičky GOLD COLLAGEN® prodané po celém světě, od Japonska, UK a Evropy po USA a Kanadu mezi 8/2012 a 10/2019.



*Kolagen je
skvělou prevencí
také před
infarktem nebo
cévní mozkovou
příhodou.*

zamezíte předčasné tvorbě vrásek a budete si udržovat stále mladistvý vzhled.

BENEFITY UŽÍVÁNÍ KOLAGENU

1. Krásná pokožka

Díky kolagenu se snižuje tvorba vrásek, naše pleť je nejen pevnější a pružnější, ale také vypadá mladistvě. Z tohoto důvodu jej obsahují různé krémy a kosmetické přípravky, ale nejlepší je výživa zevnitř, tedy kolagen jako potravinový doplněk.

2. Zdravé klouby

Bolest kloubů se může týkat mladých i starších lidí bez ohledu na to, zda jste vrcholovými sportovci, nebo máte artritidu. Naše klouby používáme denně, a dochází tak k jejich opotřebení. Není ani možnost, jak jinak je regenerovat a obnovovat jejich poškození, nežli kolagenem, pokud nepočítáme možnost operace. Kolagen má schopnost zmírňovat bolest kloubů, jelikož je tvořen aminokyselinami, prolinem a glycinem. To působí podobně, jako když namažeme olejem zrezivělé a skřípající panty u dveří.

3. Správná funkce střeva

Pokud trpíte zvýšenou propustností střev, pak je kolagen vhodný také na tyto obtíže. Střeva zajišťují, že se v těle vstřebávají

živiny, voda, elektrolyty a minerály. Pokud však střevní bariéra prosakuje, pronikají zbytky nestráveného jídla, mikroby a toxiny do krevního řečiště. Střevní stěna je tvořena mikroskopickými záhyby, které se nazývají klky, a ty jsou vyrobeny právě z kolagenu.

4. Podpora zdraví mozku

Pokud máme v těle vyšší obsah hladiny kolagenu VI. typu, pak to můžeme považovat

za prevenci proti onemocnění mozku, například Alzheimerovy choroby. Tento kolagen působí tak, že brání mozkovou kůru před přespřílišným ukládáním bílkoviny, která způsobuje právě toto onemocnění. Pokud je tento typ kolagenu v těle nedostatečně zastoupen, pak dle výzkumů dochází nejen ke spontánnímu odumírání buněk, ale také ke snížení motorických a paměťových úloh. Dále může hrozit zesílení oxidačního stresu a docházet ke zvyšování neurotoxicity.

5. Prevence pro zdravé srdce

Kolagen je skvělou prevencí také před infarktem nebo cévní mozkovou příhodou. To z toho důvodu, že dokáže snižovat hladinu cholesterolu v těle a působí preventivně před nahromaděním tukové hmoty a bílých krvinek ve stěnách tepen.

6. Kolagen pro silné kosti

Pokud se bavíme o silných kostech, pak nám většinou přijde



na mysl vápník. Avšak je to právě kolagen, kterého je v kostech zastoupeno více nežli vápníku. Kolagen tak představuje až jednu třetinu hmoty našich kostí. Zároveň je podporou pro tvorbu buněk, tedy i těch kostních, které jsou nazývány osteoblasty. Právě tyto buňky nás chrání před vznikem osteoporózy a jejich nedostatek naopak onemocnění vyvolává. V těle to pak funguje jednoduše – čím více kolagenu v krevním řečišti, tím lepší hustota kostí.

7. Správná funkce jater

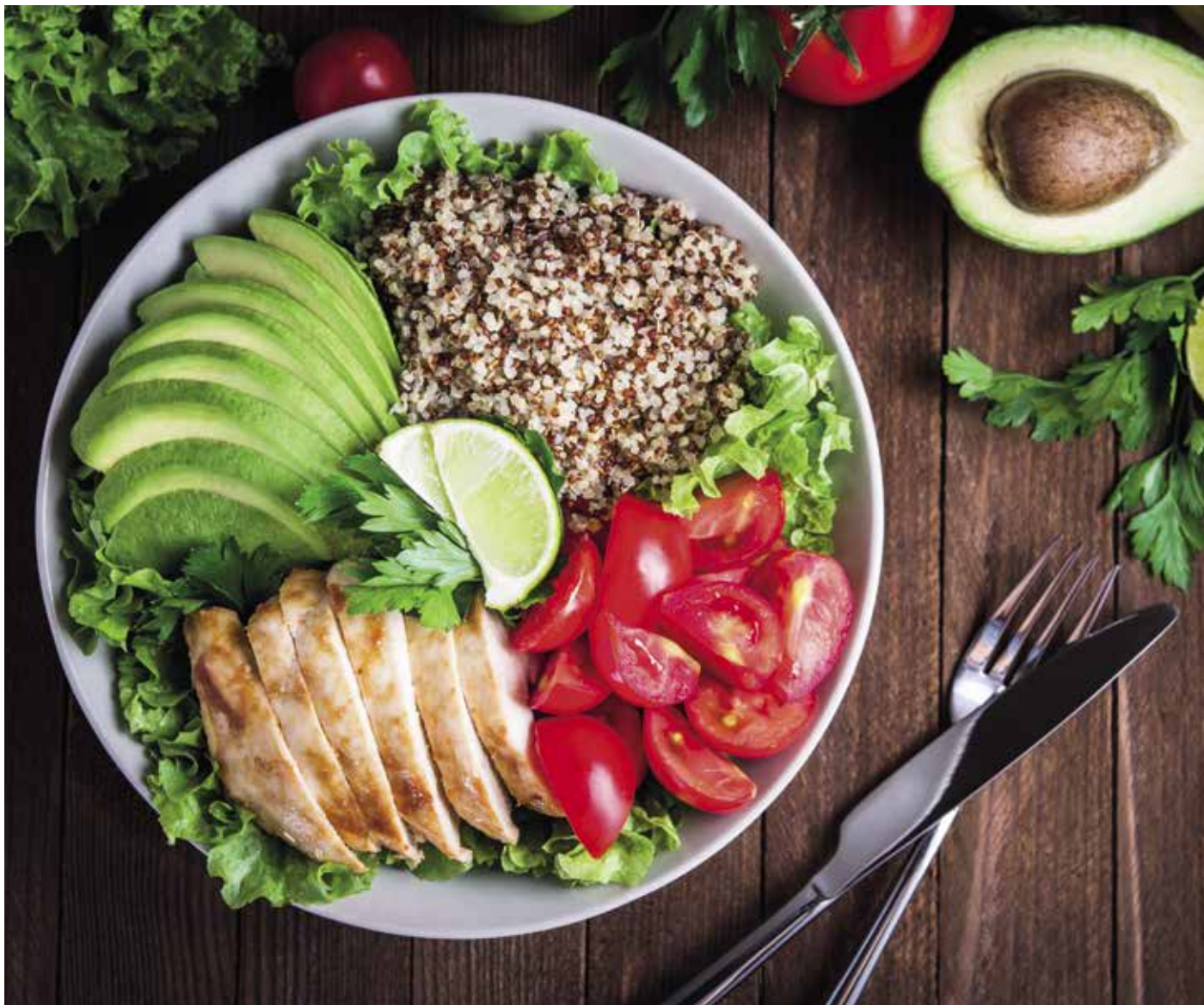
Kolagen obsahuje aminokyselinu glycin, která podporuje funkci jater, jejich zdraví a je potřebná také pro tvorbu vlastního kolagenu. Játra jsou „narázníkem“ pro častý nezdravý životní styl a je známo, že například vlivem léků, smažených a průmyslově zpracovaných potravin, nezdravých nápojů nebo alkoholu velmi trpí. Přitom jsou játra velmi důležitá pro detoxikaci těla. Je to právě glycin, který jim dokáže pomoci snižovat jejich poškození.

VITAMÍNY A MINERÁLY

Nezbytnou součástí naší potravy jsou také vitamíny a minerály. Jsou potřebné pro správné fungování těla, ale také pro naše zdraví. Působí jako katalyzátory těla pro chemické reakce. Vitamíny a minerály jsou zároveň součástí procesu metabolismu živin, a bez toho nemůže naše tělo fungovat tak, jak má. Ve velmi omezeném množství je náš organismus schopen produkovat některé z vitamínů, avšak pro správnou funkci imunitního systému je důležité, abychom se podíleli na jejich doplňování pomocí potravinových doplňků nebo spolu s potravou.

PROČ JSOU VITAMÍNY NEZBYTNÉ PRO NAŠE TĚLO A JAKÉ JSOU TY NEJDŮLEŽITĚJŠÍ?

Vitamíny jsou součástí mnoha procesů v těle a bez nich by docházelo k selhání. Také imunitní systém se staví právě na jejich přítomnosti. Pro snadnější pochopení fungování



těla jsme se naučili rozdělovat vitamíny do dvou skupin na základě chemicko-fyzikálních vlastností.

První skupinu představují vitamíny, které jsou rozpustné v tucích a nazývají se lipofilní. Sem řadíme vitamíny A, D, E, a K, které jsou pro tělo velmi důležité. Tyto vitamíny se ukládají do zásob, a jsou tak v těle zastoupeny i po sobu několika měsíců.

Druhou skupinu pak tvoří vitamíny rozpustné ve vodě, takzvané hydrofilní. Do této skupiny patří všechny vitamíny B, tedy B-komplex, a vitamín A. Vitamíny rozpustné ve vodě, kromě vitamínu B12, se nám neukládají do tělesných zásob, a proto je potřeba je neustále doplňovat. Nejlépe uděláte, pokud si pořídíte doplněk stravy, jelikož spolu s potravou se nám jich dostane zcela nepatrné množství. Vyvarujte se ale koupi multivitaminů, protože ty sice obsahují celou škálu vitamínů, avšak opět v tak malém množství, že se žádoucí efekt nedostaví. Je lepší si každý vitamín pořídít zvlášť. Konzumace doplňků stravy by měla být dlouhodobějšího charakteru tak, aby se dostavily žádoucí účinky.

Zdroje vitamínu C jsou především čerstvé ovoce a zelenina, šípky, bylinky, lesní plody.

Nepravidelné pobírání nezaručí efekt, který očekáváme.

NEJDŮLEŽITĚJŠÍ VITAMÍNY

Existuje 13 základních typů vitamínů, přičemž všechny mají v těle svoji specifickou funkci. Některé jsou ale pro fungování lidského organismu zcela zásadní. Které to jsou?

- **Vitamín A** je nezbytný pro všechny důležité funkce v těle včetně obranné schopnosti. Je nutný pro dobrý zrak, nezbytný pro růst, vývoj kostí, pro zdravý vzhled pleti a v posledních letech se zmiňuje i jeho protinádorový účinek. Zdrojem vitamínu A jsou játra, vaječný žloutek, rybí tuk a máslo. Ve formě beta karotenu je přítomen v ovoci a zelenině se žlutým nebo oranžovým zabarvením a jeho zdrojem jsou tmavozelené listy zeleniny, bylinky.



- **Vitamíny skupiny B** představují komplex vitamínů (B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12), kdy každý z nich má vliv

Probudte se mladší a krásnější: dopřejte si živý kolagen nové generace

O tom, jak je kolagen důležitý pro správné fungování organismu, už nikdo nepochybuje. Ale není kolagen jako kolagen. Proto buďte o krok napřed a vyzkoušejte průlomový produkt – živý kolagen.



MINUTOVÁ ANTI-AGE PÉČE

s živým kolagenem
nebyla nikdy tak
jednoduchá a účinná

Omlazující a regenerační Přírodní kolagen Inventia® FACE na obličej s přirozeně obsaženými peptidy a elastinem má gelovou konzistenci. Nanáší se na vlhkou pleť před použitím vlastní kosmetiky, tak se nemusíte vzdát své oblíbené kosmetické značky. Je vhodný k ošetření všech typů pleti – mladé, zralé, unavené, stárnoucí i stresované.

Čistý, 100% přírodní, hypoalergenní, biologicky aktivní kolagen zvyšuje hydrataci, oživuje, regeneruje, rozjasňuje a přirozeně omlazuje pleť, vyhlazuje ji a vypíná, obnovuje elasticitu, redukuje vrásky a předchází vzniku nových. Je určený k omlazení a zpevnění kontur obličeje, krku a dekoltu, na ochabující oční víčka a jemnou kůži kolem očí a úst. Neobsahuje parabeny ani jiné konzervanty. V nabídce balení 50, 100 a 200 ml.

Spřibývajícím věkem a stresem bychom rozhodně neměli ponechat stav ani kvalitu tělesného kolagenu náhodě. Vždyť množství systémového kolagenu v těle ovlivňuje nejen délku a kvalitu života, ale vypovídá i o našem biologickém věku. Proto bychom neměli vidět kolagen pouze jako přípravek chránící tvář před vráskami, ale měli bychom ho vnímat ve všech souvislostech," říká **Eva Sojková – zakladatelka poradenského kolagenového centra Wellness klubu Nezestarni.cz**. Kolagen rozhoduje nejen o stavu našich kostí, kloubů a pojivových tkání, ale hraje i důležitou úlohu v kvalitě našich cév a určování cévního věku.

„KOLAGENOVÝ“ PRŮLOM

Na trhu s kolagenem, kolagenovou kosmetikou a doplňky stravy se kolagen objevuje v nejrůznějších podobách a někdy je i pro odborníky velmi těžké se v této nabídce orientovat. V poslední době se vedle hydrolyzovaných kolagenů objevil nový pojem – **hydrát živého kolagenu nové generace**, vyrobený speciálními technologiemi – **Triple Helix Formula**. Ta umožňuje zachování živé struktury trojitě šroubovice a představuje historický průlom v doplňování kolagenu do organismu. To dokládají i vědecky potvrzené účinky na rychlost obnovy a kvalitu tvorby vlastního kolagenu v tkáních.

OVĚŘENO ODBORNÍKY

Pro své omlazující a regenerační účinky se živý kolagen právem dostává do popředí zájmu předních odborníků. "Některým z nich jsem ho na základě osobní zkušenosti doporučil i já," říká přední plastický chirurg a celoživotní sportovec **doc. MUDr. Jan Měšťák, CSC.**, kterému hydrát živého kolagenu pomohl v 70 letech při regeneraci těžkého zánětu Achillovy šlachy. Toto výjimečné kosmeceutikum účinně doplňuje kolagen do těla a dlouhodobě oddaluje přirozené procesy stárnutí. Dokáže obohatit mezibuněčnou tkáň ve všech vrstvách pokožky o cenné aminokyseliny, čímž posiluje aktivitu fibroblastů ke znovuoobnovení produkce vlastního kolagenu.

Nativní hydrát Přírodního kolagenu Inventia® vznikl po 14letém výzkumu. **Nejvyšší kvalitu dokládají tři mezinárodní certifikáty kvality ISO** (Bezpečnost kvality, Bezpečnost potravin), rovněž jsou vyráběny pod nejpřísnějšími GMP normami nejvyššího standardu farmaceutické kvality, které se pravidelně obhájí.



NEZESTARNI.CZ
Živý kolagen nové generace

V lyofilizované podobě tvoří hydrát živého kolagenu mimořádně účinnou látku doplňků stravy – kolagenových kapslí řady INVITA
INVITA SKIN BEAUTY plus CoQ10 – nově téměř o 100 % více kolagenu pro udržení krásné a pevné pokožky, pojivových tkání, pružného těla, ohebných kloubů a zdravých vlasů a nehtů. Dodává buňkám, které mají za úkol tvořit a regenerovat tělesný kolagen, nejdůležitější peptidy volné aminokyseliny a hydroxylové aminokyseliny, zejména hydroxyprolin a hydroxylysin. Obohacený o koenzym Q10 a vitamin E.



doplňků stravy

INVITA ACTIVE je aktivní kolagenová podpora pro namáhané a unavené klouby, vazy a šlachy k udržení dobré kolagenové kondice. Lyofilizovaný hydrát kolagenu je obohacený o žraločí chrupavku, chondroitin, glukosamin, kyselinu boswellovou a kyselinu hyaluronovou. Tyto biologicky aktivní látky jsou přítomné v kloubních chrupavkách i součástí kloubní synoviální tekutiny.

ORIGINÁLNÍ PRODUKTY S ŽIVÝM KOLAGENEM SI MŮŽETE OBJEDNAT
V E-SHOPU DOVOZCE na www.nezestarni.cz | +420 775 373 379

Inca Collagen®

Mořský kolagen | Doplněk stravy | 100% čistý bez přísad

KOLAGEN OVĚŘENÝ ZÁKAZNÍKY, KTERÝ OPRAVDU POMÁHÁ

- 100% mořský kolagen nemaskovaný sladidly ani ochucovadly
- Prokazatelně bioaktivní (živý) kolagen z ověřených zdrojů
- Zpracován šetnou metodou hydrolyzy
 - 3000mg v denní dávce, které tělo dokáže efektivně využít
 - Výrobek s certifikáty ISO
 - Samostatně balená denní dávka pro zachování účinků živého kolagenu
 - Snadno rozpustný ve vodě s výbornou vstřebatelností
- Vitamin C jako dárek ke každému balení kolagenu



www.incacollagen.cz

- **Vápník** jakožto nejznámější minerální látka je důležitý pro zdravou stavbu kostí a zubů, je také nezbytný pro krevní srážlivost a činnost svalů. Nejlepším zdrojem vápníku jsou mléčné výrobky, ryby, tofu, luštěniny, ořechy, mák nebo fíky.
- **Hořčík** má uvolňující účinky, podporuje obranyschopnost, působí preventivně proti křečím, pomáhá regeneraci po fyzické zátěži, reguluje srdeční rytmus a zajišťuje normální stav nervové soustavy. Zdrojem hořčíku je kakao, ryby, ořechy, semínka, ovoce jako banány, sušené meruňky, dále zelenina, luštěniny a celozrnné výrobky.
- **Železo**, ač jeden ze zcela nezbytných minerálních prvků, je dnes snad nejvíce problematickým minerálem, neboť jeho nedostatkem trpí velká část populace. Přitom železo je nezbytné pro tvorbu červených krvinek, které okysličují celé naše tělo, a roznášejí tak kyslík z plic do dalších tkání. Dobrý zdroj železa jsou především játra a maso, dále pivovarské kvasnice, celozrnné výrobky, brokolice, červená řepa, luštěniny, bylinky a listová zelenina.
- **Sodík** organismus potřebuje pro stimulaci nervů a fungování svalů, zachování vyvážené rovnováhy pH tekutin v tělesných buňkách a svoji roli hraje i při trávení. Sodík se přirozeně nachází v zelenině, mase či mořských plodech, ale najdete ho v podstatě ve všech průmyslově zpracovaných potravinách. Jeho nadbytek zvyšuje krevní tlak.
- **Draslík** je klíčovým prvkem pro zachování správného srdečního rytmu. Organismus jej potřebuje k výstavbě bílkovin z aminokyselin, stejně tak k rozkladu sacharidů a k zachování vyvážené hladiny pH v krvi. Hlavním zdrojem draslíku jsou brambory, banány, rajčata, maso, vejce či houby.
- **Zinek** je důležitý pro imunitní systém, chrání ho před infekcí a záněty. Napomáhá hojení ran a popálenin, pro ženy má zásadní vliv na kvalitu vlasů, nehtů a pokožky, u mužů má pak ovlivňuje hladinu testosteronu. V potravě jsou hlavními zdroji zinku játra, tmavé maso, vaječné žloutky, mořští živočichové a mléčné výrobky. Z rostlinných produktů pak především luštěniny, ořechy a dýňová semínka nebo celozrnné potraviny.
- **Selen** je v organismu nejučinnější za doprovodu vitamínu E. Je silným antioxidantem, který chrání buňky před oxidativním poškozením. Je nezbytný pro správné fungování imunitního systému a štítné žlázy. Především ořechy, hlavně pak para ořechy, vnitřnosti, sýry, vejce, ryby a maso jsou hlavním přírodním zdrojem selenu.
- **Jód** ovlivňuje fungování hormonů štítné žlázy, které regulují chování téměř každé buňky v těle. Kromě toho má vliv i na kvalitu nehtů, vlasů a zdraví kůže. V našich zeměpisných šířkách je hlavním zdrojem jódu jodizovaná stolní sůl, dále pak mléčné výrobky, mořské ryby a plody moře, případně mořské řasy.

Velmi důležité je doplňovat minerály v množství odpovídající skutečné potřebě každého jednotlivce.



THE CBD AREA

Místo, kde si můžete
koupit štěstí



Slevový kód: zdravi15

Objevte svého nejlepšího přítele v podobě produktů ze CBD. Nespavost, stres, sportovní přetížení a další neduhy vyřeší tři písmena - CBD

Navštivte e-shop www.cbdarea.cz nebo naše tři pražské prodejny.



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





JAK USTÁT KRIZI STŘEDNÍHO VĚKU

RYCHLÉ AUTO, MLADÁ MILENKA A NEOCHOTA PŘIPUSTIT SI, ŽE UŽ NEJSOU NEJMLADŠÍ. TAK SE KRIZE STŘEDNÍHO VĚKU TYPICKY PROJEVUJE U MUŽŮ. OSTATNĚ SE TENTO POJEM NEJČASTĚJI SKLOŇUJE PRÁVĚ V MUŽSKÉM RODĚ. POTÝKAJÍ SE S NÍ ALE I ŽENY, NICMÉNĚ U NICH SE OBVYKLE PROJEVUJE JINAK.

HONBA ZA ZTRACENÝM MLÁDÍM

Krise středního věku je označení pro psychologickou krizi, která přichází právě ve středním věku, obvykle mezi 45. a 65. rokem života. Právě toto období je plné životních změn, děti odcházejí z domova, začínají se objevovat různé neduhy a nemoci, musíme se vyrovnat se smrtí rodičů či s faktem, že si už nestihneme pořídit vlastní děti. Tato krize zkrátka bývá způsobena událostmi, které souvisejí se zvyšujícím se věkem. Lidé si začínají uvědomovat vlastní smrtelnost a ohlížejí se za svým životem.

STRACH, LÍTOST I DEPRESE

Lidé mohou pociťovat úzkosti z nedostatku životních úspěchů, strach z toho, že už si nesplní své sny. To může vyvolat nejen lítostné stavy, ale i deprese. Krize středního věku se také mnohdy projevuje až přehnanou touhou po zachování mladistvosti, radikálními změnami životního stylu či snahou změnit minulé rozhodnutí a události. U mužů trvá krize středního věku přibližně 3 až 10 let, ženy ji prožívají průměrně 2 až 5 let. Rozhodně ale neplatí, že si touto krizí musí projít každý.

NEJČASTĚJŠÍ SPOUŠTĚČE

Krizi středního věku může vyvolat i samotný fakt, že stárneme. Většinou jde o kombinaci stárnutí se změnami a problémy, které ho doprovázejí. Mohou se týkat práce, stárnutí nebo smrti rodičů, partnerských vztahů, dospívání dětí, případně bezdětnosti, hormonálních výkyvů způsobených menopauzou či fyzických změn spojených se stárnutím.

STÁRNUTÍ A VZHLED

Zatímco starší muži mají charisma, ženy stárnou. Šediny nejsou sexy, vrásky jim nesluší. Trápit se nad vzhledem je ale zbytečné, dnešní doba přináší spoustu možností, jak situaci zlepšit. S šedinami zatočí kadeřník, vrásky vyhladí krémy. Potřeba je jen smířit se s tím, že veškerá péče bude spolu s věkem náročnější, a tím pádem i nákladnější.

SYNDROM PRÁZDNÉHO HNÍZDA

Syndrom prázdného hnízda je pocit zklamání a opuštěnosti rodičů potom, co se děti osamostatní a opustí rodinu. Dříve nic takového téměř neexistovalo, péče o děti plynule přecházela v péči o vnoučata. Dnes ale lidé zakládají rodinu ve vyšším věku, a tak se jejich rodičům může zdát, že se snad vnoučat ani nedočkají. Pro některé rodiče je právě odchod dětí z domova dobrou příležitostí k tomu, aby se začali věnovat jen sami sobě. Jiní mohou nést fakt, že přišli o možnost pečovat o své nejbližší, těžce a volný čas nedokážou vyplnit.

MENOPAUAZA

Menopauza představuje milník, který je náročný nejen fyzicky, ale také psychicky. Má nepříjemné projevy jako návaly horka, pocení, výkyvy nálad nebo třeba problémy se spánkem. Ve spojení s krizí středního věku jde ale hlavně o ztrátu plodnosti. Pro ženy může být těžké vyrovnat se s faktem, že už si (další) děti nepořídí. I když je třeba ani neplánovaly.

PRÁCE BEZ PERSPEKTIVY

Po letech v zaměstnání může být náročné rozvířít stojaté vody. „Je ještě kam kariéře růst? Má moje práce vůbec nějaký smysl? Čeho ještě můžu dosáhnout?“ Takové otázky mohou vyvolat změnu v chování, zejména u žen, které nechtějí jen odevzdaně čekat na důchod.

SENDVIČOVÁ GENERACE

Nastala situace, že musíte pečovat o své rodiče. Zároveň ale chcete být při ruce dětem a užívat si vnoučat. Do toho všeho stále pracujete a důchod je zatím v nedohlednu. Je toho přeci jenom trochu moc, sil spolu s věkem ubývá, avšak povinnosti se kupí.

JAK ŽENY PROŽÍVAJÍ KRIZI STŘEDNÍHO VĚKU

Ženy na krizi středního věku reagují nejčastěji pomyslným útekem, nebo bojem. Plastické operace, dramatické změny účesu či stylu oblékání, pozdní těhotenství, nový životní styl či diety. Odhodlání a stále nové cíle. Takto může vypadat boj s vlastním stárnutím. Na druhé straně je „útek“, uzavření se do sebe a odmítnutí přiznat si stárnutí a změny, které probíhají. Tady je ale třeba dát pozor! Z apatie a uzavření se sama do sebe můžete lehce sklouznout k lítostným stavům, úzkostem i depresím.

JAK Z TOHO VEN?

PLÁNUJTE REALISTICKY

S chladnou hlavou se zamyslete nad tím, čeho chcete v životě dosáhnout a co chcete změnit. Plánujte tak, aby byly vaše cíle realistické. Nezapomínejte se jen krátkodobými cíli, a přemýšlejte i nad trvalejšími změnami. Rozhodně nemusí jít o drastické změny. Třeba přijdete na to, že jste se svým životem vlastně spokojená a trápí vás problémy, které nejsou tak důležité.

ZMĚŇTE ÚHEL POHLEDU

Je třeba si uvědomit, že toho máte ještě hodně před sebou. Život sice utíká, ale nesprintuje. Střední věk má své mouchy, ale také výhody.

VAŽTE SI VLASTNÍCH ÚSPĚCHŮ

Ne každý úspěch je vidět, a dokonce vás za něj nemusí ani nikdo nahlas chválit. Pochvalte se sama! Pro někoho je úspěch povýšení v práci, pro jiného jeho rodina, krásná zahrada,

sportovní výkon nebo okruh přátel. Možná, že některé věci, které byste mohla považovat za úspěch, berete jako samozřejmost.

ZAPOMEŇTE NA STARÉ CHYBY

Co bylo, bylo. Nikdo z nás není dokonalý a každý dělá chyby. Stále se nevracejte k tomu, co se vám zrovna nepovedlo, a posuňte se dál.

PADESÁTKOU ŽIVOT NEKONČÍ

Názna, že právě vás přepadla krize středního věku, může být i pocit, že ty nejlepší roky života už máte dávno za sebou. Mládí už vám sice nikdo nevrátí, ale život rozhodně nekončí v padesáti. Ještě toho máte spoustu před sebou. Užívejte si života a pečujte o sebe tak, abyste mohla naplnit všechny své cíle a plány.

Krise středního věku se projevuje až přehnanou touhou po zachování mladistvosti, radikálními změnami životního stylu či snahou změnit minulé rozhodnutí.

Dr. Müller
PHARMA



DOPLŇKY STRAVY

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 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.

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
www.muller-pharma.cz

INZERCE

LABORATOIRES
VIVACY
PARIS

VĚDA O ANTI-AGEINGU

Dermokosmetická řada produktů péče o pleť profesionální kvality, které dokáží zachovat mladistvost Vaší pleti.



K dispozici na: www.vivacybeauty.cz

KDYŽ NÁS NAVŠTÍVÍ ZÁCPA

ZÁCPA, TEDY OBTÍŽNÉ VYPRAZDŇOVÁNÍ TUHÉ STOLICE, NENÍ NIČÍM PŘÍJEMNÝM. ČASTO JI NAVÍC DOPROVÁZEJÍ POCITY DISKOMFORTU V OBLASTI STŘEV, KTERÉ ČLOVĚKA DOKÁŽÍ NEPĚKNĚ POTRÁPIT. ZÁCPOU PŘITOM PODLE ODHADŮ TRPÍ AŽ 30% DOSPĚLÉ POPULACE, NICMÉNĚ SE NEVYHÝBÁ ANI DĚTEM. CO TEDY DĚLAT, POKUD I VY NECHODÍTE NA VELKOU ČASTĚJI NEŽ JEDNOU ZA TŘI DNY?



ZDRAVÁ STOLICE JE ZÁKLAD

Většina lidí je přesvědčena o tom, že musí mít stolicí každý den. Není to tak úplně pravda. Pokud u vás nedochází ke každodennímu vyprazdňování, nemusí to být nutně ukazatelem nesprávné funkce střeva. Nejdůležitějším ukazatelem toho, že vaše střevo pracují, jak mají, je pravidelnost, správná konzistence a bezbolestnost stolice. Zdravý člověk může na velkou chodit jak třikrát týdně, tak třikrát denně. Podle tradiční čínské medicíny je však tlusté střevo v činnosti každý den od páté do sedmé hodiny ranní. V tuto dobu bychom měli vstávat a ideálně se i jít vyprázdnit.

KDY UŽ MLUVÍME O ZÁCPĚ

Frekvence vyprazdňování je u každého člověka samozřejmě jiná. Pod pojmem zácpa se ale ukrývá obtížné vyprazdňování tuhé stolice, které je doprovázené nepříjemnými pocity přeplnění. Člověk trpící zácpou chodí na záchod méně než třikrát týdně. Nezřídka se u něj objevuje i pocit nedostatečného vyprázdnění, nadýmání nebo bolesti břicha. Přetrvává-li u vás takový stav déle než 14 dní, případně se u vás zácpa střídá s průjmem, určitě je na místě navštívit lékaře.

ZÁLEŽÍ, JAKÉ MÁ ZÁCPA PŘÍČINY

Velmi tuhá stolice může být způsobena prostým nedostatkem tekutin, malým příjmem vlákniny, které bychom měli denně zkonzumovat kolem 30 gramů, ale i nedostatkem pohybu (jedná se o zácpu primární). Tento stav ale může stejně tak signalizovat vážnější problémy, které je schopen spolehlivě odhalit jedině lékař (tady pak mluvíme o zácpě sekundární). Často trápí pacienty trpící poruchou činnosti jater, cukrovkou, sníženou funkcí štítné žlázy nebo střevních zánětů.

NENÍ ZÁCPA JAKO ZÁCPA

V podstatě se dá říci, že rozlišujeme dva druhy zácpy. Pro jednu je typická ochablá střevní svalovina (atonická zácpa), při druhé se naopak střevo nachází v křeči (spastická zácpa). Při atonické zácpě se střevo pohybuje velmi málo, a na několika místech může být dokonce jakoby prověšené. Při spastické se naopak objevuje zvýšená střevní dráždivost, která je typická pro mladé ženy v těhotenství nebo po porodu.

BĚHEM CESTOVÁNÍ NENÍ ZÁCPA NEOBVYKLÁ

Akutní zácpa nás trápí nejčastěji během léta, a to hlavně z důvodu dovolených i cestování jako takového. Na to, jak pracují naše střevo, má totiž vliv nejen strava, pitný režim nebo pohyb, ale i celková změna prostředí. Někteří lidé totiž na cizím místě pociťují nepohodu, která vede k narušení přirozené činnosti střev i jejich zpomalenému pohybu, což logicky vyústí v nepravidelné či obtížné vyprazdňování. Snadno se tak může stát, že když vyrazíte k moři nebo na hory, můžete mít najednou stolicí třeba i jednou týdně.

KDYŽ SE ZÁCPA OBJEVÍ U MALÝCH DĚTÍ

U kojenců, kteří jsou krmeni umělým mlékem nebo u nichž se zavádějí příkrmy, může velmi snadno dojít k zácpě. Stejně jako u větších dětí od dvou do pěti let, které se postupně osamostatňují. Nejsnazší cestou, jak si se zpomalenou činností střev poradit, je návštěva pediatra. Ten dítě vyšetří a doporučí vám, jak byste mu měli upravit jídelníček nebo zvýšit příjem tekutin. Dětem trpícím zácpou se navíc často doporučuje užívání laktobacilů podporujících osídlení střev těmi správnými bakteriemi.

I MAMINKY ZÁCPA ČASTO POTRÁPÍ

Zácpu v období těhotenství způsobují hormonální změny, a zejména vyplavování hormonů, které uvolňuje svalstvo dělohy. Spolu s tím se totiž uvolňuje i hladké svalstvo střev, které s dělohou sousedí. Pohyb střev se tak celkově zpomaluje, obsah v nich zůstává po delší dobu a zároveň se z něj přes střevní stěnu vstřebává do organismu více vody. Úpornou zácpu by ale nastávající maminky neměly zanedbávat, protože při delším trvání může způsobit například i nepříjemné hemoroidy.

PROJÍMADLA JSOU JEN PRVNÍ POMOC

Potrápí-li vás zácpa jednorázově, neostýchejte se vydat do lékárny. Poradí vám zde nejen to, jaké projímadlo vybrat, ale i to, jak jej správně užívat. Výhodu to má především v tom, že se vyhnete možným nežádoucím účinkům spojeným s předávkováním, mezi něž patří například křeče ve střevech nebo průjem. Mějte nicméně na paměti to, že projímadla, ať už ve formě tablet, čípků, nebo kapek, představují pouze nutnou první pomoc a rozhodně nejsou určena pro dlouhodobé a pravidelné užívání.

LNĚNÁ SEMÍNKÁ STŘEVA ZHARMONIZUJÍ

Lněná semínka jsou dobře známá zejména jakožto zdroj prospěšných omega-3 mastných kyselin. Co jste o nich ale možná dodnes nevěděli je to, že napomáhají pročištění střev. Pokud chcete využít jejich lehce projímavých účinků, před použitím je nadržte nebo umelte v mlýnku na kávu. Takto upravená semínka se hodí jak do sladkých, tak slaných pokrmů. Můžete si je přidávat do jogurtu, kaší či pomazánek, ale stejně tak je využijete při pečení domácího chleba. Vyhovuje-li vás spíše pití léčivých „čajů“, pak stačí nadrcená semínka spařit horkou vodou, a poté vypít.

*Lněná semínka
napomáhají
pročištění střev.*

DŮLEŽITÁ JE KONZUMACE VLÁKNINY

Pravidelnému vyprazdňování velmi napomáhá dostatečný příjem vlákniny. Té bychom měli denně přijmout přibližně 30 gramů. Nachází se zejména v zelenině, ovoci, luštěninách a celozrnných výrobcích. Máte-li ale podezření, že jí ve své stravě nepřijímáte dostatek (což se projevuje právě zácpou), můžete navíc



PŘÍRODNÍ
CESTOU

ÚSTA
JÍCEN ŽALUDEK STŘEVA
PRŮJEM ZÁCPA ZÁNĚTY
NADÝMÁNÍ

HEMOROIDY
ULCERÓZNÍ KOLITIDA
CROHNOVA CHOROBA
DRÁŽDIVÝ TRÁČNÍK



Míváte problémy se zažíváním, pálením žáhy, afty, jícnem, žaludkem, nadýmáním, stolicí, zácpou, průjmy, hemoroidy, záněty, propustnosti střev atp.? Máte slabší imunitu či málo životní energie? Jděte přírodní cestou a vyzkoušejte Vitestín® - unikátní doplněk stravy. Darujte sobě a blízkým zdraví, které začíná a končí ve střevech.

V laboratořích Jihočeského vědeckotechnického parku pro vás od roku 2017 vyrábíme Vitestín®, který je svým rozsahem a působením zcela výjimečný. Přírodním způsobem harmonizuje střeva a sliznice celého zaživacího ústrojí a významně je podporuje v jejich normální přirozené funkci. Vitestín® pomohl mnohým z vás i tam, kde nepomohli jiní a kde jste již vyzkoušeli snad úplně vše...

Vzhledem k tomu, že v lidském organismu souvisí vše se vším, má Vitestín® pozitivní účinky na pleť, vlasy, klouby, je skvělý na detox a má preventivní účinky naposílení

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

STŘEVA A ZAŽÍVÁNÍ

ZÁKLAD VAŠEHO ZDRAVÍ A IMUNITY

imunity a psychiky. Cesta mezi střevy a mozkem je **oboustanný** komunikační kanál, takže mikrobiom může způsobit úzkosti a stres dokáže zhoršit stav mikrobiomu střev.

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

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

Doporučená denní dávka je ½ (žaludek, jícen) či 1 (střevo) sklenice 390 ml denně. Tento poměrně větší objem zajišťuje, aby se Vitestín® dostal pokud možno na všechna problematická místa v zaživacím traktu.

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

Počet dní užívání je individuální a pohybuje se v rozsahu 3 a více dní v závislosti od vašeho problému.

Více informací, **dávkování, seznam vybraných prodejen** ve vašem okolí, **e-shop** a **recenze** najdete na našem webu nebo **zavolejte, rádi vám poradíme**.

„Náš syn měl na konci prosince 2020 vážnou operaci rozsáhlého zánětu slepého střeva, musel mít i nějakou dobu vývod. Vitestín přispěl k velmi dobrému postupu vyléčení, proto se syn rozhodl Vitestín používat i nadále.“ Marie a Jaroslav, Šternberk

„Mohu potvrdit **přetrvávající pozitivní účinky** Vitestínu u mé dcery, která má řadu **autoimunitních**

onemocnění. Dokonce i projevy **psoriázy** jsou stále slabší a slabší a **vyprazdňování je stabilizované**.“

Lukešová

„Má 12letá dcera hned **po druhé ranní dávce po ročních průjmech** tuhá stolice. Nevěřila jsem tomu, ale opravdu **to funguje! Přestalo ji bolet břicho**.“ Vladka P., Ústí n.L.

„Už asi dvacet let se léčím s **ulcerózní kolitidou**, Přesvědčil jsem se že, Vitestín na mě **blahodárně působí a i laboratorně mám potvrzeno**, že hodnota kalprotektinu se mi snížila za tři měsíce z hodnoty 665 na 17.“

Dušan V., Č. Budějovice

„20let mám **celiakii** a přes přísnou dietu se mi vrací **zaživací potíže**

a přetrvávají i 4 měsíce. **Zlepšení po Vitestínu bylo do 24 hodin**. S jistotou a důvěrou jej **doporučuji přátelům**.“

Alena K.

„Velmi mě trápí **reflux**. Manžel čirou náhodou objednal Vitestín. Nastalo **zlepšení** mých problémů a v současné době užívám již čtvrté balení. **Doporučuji všem**, aby Váš produkt vyzkoušeli.“ M., Semily

„Střevními problémy trpím od roku 2006. Než jsem vyšla **ráno** do práce, byla jsem **až 8 krát na toaletě**. V práci i 10 krát a k tomu se přidal **dráždivý tráčnik** a únik stolice (něco hrozného). Pak mi zjistili **polypy**. **Po deseti dávkách VITESTINU se cítím velice dobře** a budu ho doporučovat dál. Moc Vám děkuji.“ Jana M., Bohumín

„Zápasila jsem s **nadýmáním** a počínajícím pálením **žáhy**. Brala jsem 5 lahviček na ráno a pak 2 týdně. **Je po problému**. VITESTIN se stává pravidelnou součástí mého života.“ Věra S., Praha

„Silná antibiotika mi před 25 lety odrovnala **imunitu**. Po druhé krabici s Vitestínu se snad stal **zázrak**. Využívala jsem třetí krabici po 15 ks a budu pokračovat, protože problémy **se zmenšily nejméně o 70 %**.“

Olga, Jižní Čechy

„Vitestín mi hodně pomohl se **zácpou a nadýmáním**. A taky s **hemoroidy** tím pádem. Velká úleva nastala a bolení břicha nemám.“ Zdena S., Jihlava

„Celoživotně mě trápily obtíže se **zažíváním** a problémy s **kůží - akné, ekzémy**.. neustále jsem brala antibiotika. Po využívání Vitestínu se všechno se upravilo. **Žádná přeplněnost žaludku - můžu jíst cokoliv, zmizelo pálení žáhy, vyprazdňování v pohodě, žádná plynatost, zácpa ani průjem**. Už nemusím užívat

antibiotika, pleť je zklidněná, bez bolavých míst. **Prostě je mi moc dobře**.“

Eliška H. z Vysočiny

„Užívám Vitestín už druhý měsíc. Měla jsem problémy se zažíváním, **střídavě průjmy, zácpa, nadýmání**. **Vyplatí se investovat peníze do tohoto přípravku**. Je třeba **vydržet** a užívat **delší čas**. Ze zkušenosti můžu říct, že nepomůžou 2 sklenice. **Zdraví za to stojí. DOPORUČUJI VŠEM**.“ Věrka

Se zdravými střevy pocítíte návrat a příliv životní energie.

www.vitestin.cz

Tel.: 389 500 001

777 455 588



160 Kč

VYRÁBÍME S LÁSKOU A PĚCÍ
V ČESKÉ REPUBLICE

bezlepkový výrobek
pro diabetiky a vegany!

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



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

Doplňky stravy nejsou náhradou pestré stravy.



sáhnout i po různých doplňcích stravy. Na vlákninu je bohaté například psyllium neboli indický jitrocel, inulin získaný z kořene čekanky, případně i pektiny pocházející z ovoce.

Psyllium je formou rozpustné vlákniny, která nejen změkčuje stolicí, ale také v trávicím traktu dokáže až 40krát zvětšit svůj objem. Právě tím, že bobtná, vytváří ve střevech jakýsi gel a mechanickou cestou z nich odsouvá škodlivé látky. Denně ho přitom stačí užívat přibližně pět čajových lžiček (u těhotných a kojících žen stačí jedna až jedna a půl), které rozmícháte ve sklenici s vodou a důkladně zapijete minimálně 250 ml další tekutiny, ať už vody, čaje nebo třeba džusu.

Čekanková vláknina neboli inulin je z velké části také rozpustnou vlákninou, která nejen podporuje růst zdravé střevní mikroflóry, ale zároveň zlepšuje zažívání. Svým působením dokáže zlepšovat peristaltiku a změkčovat stolicí, a přináší tak úlevu lidem trpícím zácpou. Pektiny jsou pak opět rozpustnou vlákninou,

Pravidelnému vyprazdňování velmi napomáhá dostatečný příjem vlákniny. Tě bychom měli denně přijmout přibližně 30 gramů.

na niž jsou bohatá zejména jablka. Kromě toho, že podporují pravidelné vyprazdňování, harmonizují činnost střev jako takovou, a navíc usnadňují vylučování toxických látek z těla.

POMŮŽE I PŘÍRODNÍ MEDICÍNA

Při potížích se zácpou doporučovaly naše babičky nejen čerstvé, sušené i kompotované švestky, ale také česnek a nejrůznější bylinky. Oblíbená je kupříkladu pampeliška, z níž je v tomto případě vhodný hlavně kořen sloužící k přípravě čaje. Další bylinkou proti zácpě je třeba zeměžlučový čaj, který stačí užívat jednou denně před jídlem. Zarovnanou čajovou lžičku nasekané natě stačí přelijete 250 ml vroucí vody a necháte 5–10 minut louhovat, a nakonec přecedíte. Skvěle se osvědčila rovněž kombinace 15 gramů krušínové kůry a 30 gramů lístků z máty peprné. Ty společně zalijete 250 ml vroucí vody, necháte 10 minut louhovat a poté opět scedíte. Hotový čaj se pije večer před spaním.

Zhubnout a omládnout v menopauze? Jde to!



TRÁPÍ VÁS NÁVALY HORKA A ČASTÉ POCENÍ? ŠPATNĚ SPÍTE? ZAŽÍVÁTE BEZDŮVODNÉ ÚZKOSTI, DEPRESE A ZMĚNY NÁLAD? PŘIBÍRÁTE SNAD I ZE VZDUCHU A NEDAŘÍ SE VÁM ZHUBNOUT I KDYŽ JÍTE ZDRAVĚ? PROBLÉM MŮŽE BÝT V NESPRÁVNĚ NASTAVENÉ STRAVĚ, KTERÁ NEGATIVNĚ OVLIVŇUJE HORMONÁLNÍ A METABOLICKÉ PROCESY V TĚLE.

Není vždy vinou žen po 40, že jdou kila nahoru. Tělo se v tomto hormonálně vyjatém období mění a ukládá víc tuku. A proto potřebuje i odlišnou péči a přístup. Odborníci zjišťují, že strava je v oblasti antiagingu opravdu mocná. Čím dál častěji se zaměřují nejen na lasery, skalpely, botox apod., ale především na změnu jídelníčku. A to je dobře. Správná volba potravin má prokazatelný vliv na to, jak vypadáme a jak se cítíme. Tím jak se podílí na buněčné výživě těla, ovlivňuje i rychlost našeho stárnutí.

Setkáváme se s mnoha ženami, které drží různé diety, snaží se jíst málo, zdravě, pravidelně cvičí, trápí se - a i když se stravují kvalitně, nedaří se jim zhubnout a stále se necítí ve svém těle dobře. Trápí je zažívací potíže a problémy s trávením, cítí se unavené, špatně spí, chybí jim energie a chuť do života.

Při naší práci využíváme k nastavení optimálního jídelníčku program Metabolic Balance®. Sestavení individuálního jídelního plánu a seznamu potravin probíhá za spolupráce německých lékařů, biochemiků a odborníků na výživu na základě laboratorních hodnot, zdravotní

anamnézy, tělesné analýzy a dalších údajů. Metabolicky „vybalancovaná“ strava může tak být tím pravým „elixírem mládí“. Má totiž, kromě jiného, pozitivní vliv na produkci spánkových, antistresových a antiagingových hormonů a zároveň snižuje produkci stresových hormonů.

Každému připravíme jídelní plán na míru, podle skutečných individuálních biochemických potřeb jeho těla. Každá žena je jiná, v jiném stavu má metabolismus, střevní mikrobiom, hormony, stravovací zvyklosti i zdravotní stav včetně případné medikace. To vše se vzájemně ovlivňuje a hraje významnou roli při sestavování funkčního jídelního plánu. Jídelníčky Metabolic Balance® minimalizují zánětlivé procesy v těle, snižují inzulínovou rezistenci, podporují metabolismus a hormonální rovnováhu, imunitní systém a nastartují spalování tuků.

Jídelníčky obsahují přirozené potraviny, žádné doplňky stravy nebo náhražky pokrmů. Jídla jsou chutná a jednoduchá na přípravu, mnohá z nich se dají vzít i do krabičky s sebou.

Více informací najdete na: www.metabolic-balance.cz





9 TIPŮ, JAK **ZHUBNOUT** I PO 40

ČTYŘICÍTKA JE ZA VÁMI, ALE VÁS TRÁPÍ BOJ S PŘIBÝVAJÍCÍMI KILY.
I KDYŽ JÍTE STEJNĚ JAKO PŘEDTÍM, POMALU SE NEMŮŽETE DOSTAT DO SVÉHO
PŮVODNÍHO OBLEČENÍ. A KDYŽ SE POKOUŠÍTE HUBNOUT, VÁHA NE A NE JÍT DOLŮ.
ŘÍKÁTE SI, CO DĚLÁTE ŠPATNĚ? VYZKOUŠEJTE TĚCHTO OSM SNADNÝCH KROKŮ, KTERÉ
VÁM POMOHOU VAŠE HUBNUTÍ NASTARTOVAT.



Dříve to šlo tak snadno, ale po 40 je to každý den těžší a těžší. A to i přesto, že jste své stravovací návyky natolik nezměnili. Na vině může být sice genetika, ale ta určuje především to, kam přebytečný tuk ve vašem těle poputuje. Za přibývání kil může přirozené stárnutí, ale i tomu se můžete postavit. Základem je dodržovat pár jednoduchých pravidel.

1 NAVYŠTE PŘÍSUN BÍLKOVIN

Bílkoviny jsou hlavním zdrojem energie. Jejich zařazení do jídelníčku vám pomůže vybudovat svalovou hmotu a na delší dobu vás zasytí. Najdete je především v mase, vejcích, mléčných produktech či luštěninách.

2 OVOCE A ZELENINA SOUČÁSTÍ KAŽDODENNÍHO JÍDELNÍČKU

Měly by zastupovat významnou část v každém denním jídle. Neobsahují tolik kalorií a jsou zdrojem důležitých minerálů a vitamínů. Pokud víte, že s ovocem a zeleninou zápasíte, zapracujte na tom. Je důležité si uvědomit jejich zásadní význam v základním jídelníčku. Ovoce i zelenina obsahují pro tělo potřebnou vlákninu, která funguje jna střeva jako kartáč.

3 SNÍDEJTE

Jestli se vám nedaří zhubnout, může za tím stát fakt, že nesnídáte. Snídaně je základní jídlo dne, se kterým nastartujete metabolismus. Ujistěte se, že vaše první jídlo obsahuje dostatek bílkovin, vlákniny a rostlinné tuky, což jsou důležité živiny, které potřebujete ke správnému fungování.

4 JEZTE POMALU

Je to starý fígl, který funguje. Z běžného života jsme zvyklí jít rychle a bezmyšlenkovitě sníst a sousta si ani neuvědomovat. Večerte v kruhu rodiny a udělejte si z posledního jídla rituál. Během večeře se svými blízkými můžete

sdílet zážitky z celého dne, a mezi tím navíc zpomalíte přísun jídle do vašeho těla. Spojíte tak příjemné s užitečným. Pomalá konzumace jídla vám pomůže snížit množství jídla, které jíte, a zároveň dosáhnete pocitu naprosté sytosti.

5 VYDEJTE SE NA KAŽDODENNÍ KRÁTKOU PROCHÁZKU

Začněte po malých krůčcích. Nemusíte chodit rychle. Stačí, když si každý den vyhradíte 20–30 minut na procházku, čímž si navyknete na pravidelný pohyb. Přitom, co zrovna spalujete kalorie, si můžete skvěle utřídit myšlenky, a navíc pravidelným pohybem snižujete riziko osteoporózy.

6 DOSTATEČNÁ HYDRATACE

Pokud jde o hubnutí, to, co pijete, je stejně důležité jako to, co jíte. Pro ženy středního věku může mít hydratace obzvláště hluboké účinky; pití ledové vody je doporučeným řešením pro boj s návaly horka, které často doprovázejí menopauzu.

7 DBEJTE NA SPÁNKOVOU HYGIENU

Kvalitní spánek je jedním z největších životních potěšení a také překvapivě účinným prostředkem hubnutí. Jeho dostatek je tak velmi důležitý. Někdy vám ale mohou bránit určité okolnosti, a vy se nemůžete pořádně vyspat. Pokud to tak je a vy vynakládáte veškeré úsilí, abyste získali regenerační spánek, a stále se necítíte dostatečně odpočatí, zvažte návštěvu spánkového psychologa. Právě on vám může tento problém pomoci vyřešit.

8. DŮLEŽITÉ JE HUBNOUT TUKY NIKOLI SVALY

Problémem většiny redukčních diet je fakt, že při nich tělo ztrácí až 40 % svalové hmoty. Svaly jsou ale hlavními spalovači tuků. Tělo se tedy po skončení diety nedokáže, díky



SNADNÁ CESTA JAK ZHUBNOUT A UDRŽET SI ŠTÍHLOU POSTAVU

VŠICHNI, BEZ OHLEDU NA POHLAVÍ NEBO VĚK, CHCEME VYPADAT DOBŘE A CÍTIT SE PŘITAŽLIVĚ. NE KAŽDÝ MÁ ALE OD PŘÍRODY AUTOMATICKY ŠTÍHLOU POSTAVU. RYCHLE SE ZBAVIT NECHTĚNÝCH KILOGRAMŮ VÁM POMŮŽE JÍDELNÍČEK S NÍZKÝM OBSAHEM SACHARIDŮ. SHODÍTE S NÍM NEJEN VIDITELNÁ KILA, ALE I VISCERÁLNÍ TUK, KTERÝ SE HROMADÍ V DUTINĚ BŘIŠNÍ A MŮŽE VÁŽNĚ OHROŽOVAT VAŠE ZDRAVÍ.

JÍDLO JE 70 % ÚSPĚCHU

Pokud chcete zhubnout, bez úpravy jídelníčku to nepůjde. Důležité je jíst pravidelně, hlídat si pitný režim a hlavně sledovat, co a kolik toho jíte. A to je časově celkem náročný úkol. Rada je jednoduchá. Svěřte se do rukou odborníků, kteří vám poradí, dietu sestaví a dodají na klíč a vy tak nebudete muset nic zdlouhavě studovat a řešit. To vše se zaručeným výsledkem.

Dietní programy KetoMix jsou založeny na principech proteinové a ketonové diety. S pomocí KetoMixu zhubnete rychle, bez námahy a trvale, stejně jako více než 120000 lidí před vámi. KetoMix dieta je, za předpokladu, že dodržíte její pravidla, velmi účinná. Její oblíbenost potvrzují i sami zákazníci: 9 z 10 ji doporučuje.

A jak to funguje? Díky jídlům, která dorazí až k vám domů, výrazně omezíte příjem sacharidů. Vaše tělo se tak přirozenou biochemickou reakcí dostane do ketózy a chybějící sacharidy, které dříve používalo jako zdroj energie, nahradí ketolátkami, které si samo vyrobí z tukových zásob. Žádný extra pohyb nebo cvičení nepotřebujete, hubnout budete při jakékoliv činnosti.

ZKROŤTE NEZVLADATELNÉ CHUTĚ

U klasických redukčních diet lidé většinou pocítují hlad, což bývá jedním z hlavních důvodů, proč dietu vzdávají. S KetoMixem budete jíst 5x denně. Snížíte sice příjem sacharidů, ale budete jíst více bílkovin a správných tuků. Ty vás zasytí na delší dobu a omezí tak nezvladatelné chutě na jídlo.

CHUTNÁ JÍDLA, PO KTERÝCH SE HUBNE

U diety tak nějak automaticky očekáváte restriktce v jídelníčku. S KetoMix dietou ale budete hubnout a přitom si pochutnávat. Skvělých jídel se totiž vzdávat nemusíte. KetoMix vám je poskytne na celou dobu hubnutí, odpadnou tedy starosti s jídelníčkem a vařením.

Proteinové koktejly KetoMix jsou zákazníky hodnoceny jako chutově nejlepší na trhu, navíc vás dokonale zasytí. Stejně tak si pochutnáte i na ostatních jídlech, která připravíte během pár minut – od proteinového pečiva a sušenek, přes těstoviny, tyčinky, kaše, polévky, chipsy a mnoha dalších. Ač jde o dietu, nebudete



se ve výběru cítit omezení. KetoMix jídla jsou navíc zcela bez přidaných glutamátů a škodlivých chemických přísad. Většinu mohou i celiaci a vegetariáni. Celou nabídku najdete na www.ketomix.cz.

PORADENSTVÍ ZDARMA

Někdy není snadné se v přemíře informací zorientovat. Výživové poradkyně KetoMix jsou proto k dispozici bezplatně každý den od osmé ráno do jedenácté večer. Na telefonním čísle **607487417**, emailové adrese **info@ketomix.cz** nebo na chatu, který najdete na stránkách www.ketomix.cz. Velmi rády zodpoví veškeré dotazy a poradí i v těch nejzákladnějších oblastech.

CO DÁL PO DIETĚ

Řada lidí se po skončení diety obává jojo efektu. A právem. Po návratu ke starému jídelníčku se velmi rychle vrací původní váha a často i zdravotní potíže. Tomu se ale vyhnete lehce. Stačí dodržovat zásady zdravého stravování, které se naučíte během KetoMix diety. To potvrzují ostatně i sami zákazníci. 9 z 10 svědomitých zákazníků se po skončení diety na svou původní váhu už nevrátilo. My vám přinášíme tip, který nejen obohatí váš zdravý jídelníček, ale pomůže vám udržet si novou váhu dlouhodobě.

PŘEJDĚTE NA LOWCARB

Přechod na nízkosacharidové stravování je po ukončení diety přirozenou volbou. Jídla s minimem sacharidů udrží vaši váhu na uzdě a mohou také vyřešit celou řadu zdravotních problémů spojených s nadváhou a obezitou. Dobrá zpráva je, že nemusíte trávit celé dny vařením a vybíráním vhodných potravin. S vyváženým a zdravým jídelníčkem vám pomohou jídla DailyMix. V nabídce najdete chutné polévky, proteinová pyré, ořechové krémy, křupavou granolu nebo hotová proteinová jídla, jako jsou těstoviny bolognese či sýrové rizoto. Více na www.dailymix.cz.

Proč se stravovat nízkosacharidově?

- ▶ Váha jde dolů.
- ▶ Zlepší se zdraví.
- ▶ Přibude energie.



úbytku svalů, vypořádat se stejným množstvím energie jako před dietou, a tak logicky přichází jojo efekt. Ketodieta je však založena na úplně jiném principu. Při jejím dodržování hubnete pouze vaše tukové zásoby a většina vaší svalové hmoty zůstává zachována. Ptáte se, jak je to možné?

Ketodieta využívá jednoduchý princip hubnutí, který funguje na všechny bez rozdílu věku či pohlaví. Když kontrolovaně omezíte ve svém jídelníčku příjem sacharidů (tedy cukrů), v těle nastane naprosto přirozená biochemická reakce. Chybějící cukry se začnou měnit na tzv. „ketolátky“, které si tělo samo vytvoří z vašeho uloženého tuku. To znamená - omezíte cukry, a pokud máte zásoby tuku, tělo ketonové látky využije jako náhradní zdroj energie. Tím pádem hubnete jen tuk, nikoli svaly. A vaše kila začnou ubývat. Rychle a bez sebemenší námahy.

CUKR JE I TAM, KDE BYSTE HO NEČEKALI

Pokud se rozhodnete pustit se do ketonového hubnutí sami a bez pomoci, dobře si vše nastudujte. Vyloučit ze stravy sacharidy totiž neznamená vynechat jen sladkosti. Sacharidy obsahují třeba i brambory, rýže nebo pečivo. Najdete je v ovoci i v zelenině. Obsahují je dokonce i některé čaje. A to už vůbec nemluvíme o jogurtech či zdravě se tvářících produktech, kterých jsou v obchodech plné regály.

9 UPRAVTE SVŮJ JÍDELNÍČEK

- Pro snížení váhy musíte snížit i vaše příjmy, nebo je alespoň upravit.
- Zařadte více bílkovin a vlákniny, naopak omezte sacharidy.
- Ujistěte se, že vaše jídla a nápoje obsahují dostatek

bílkovin a menší obsah cukru a tuku.

- Uvědomte si velikost svých porcí. Není třeba jíst nadměrné dávky těstovin, rýže a pečiva. Volte přiměřené porce a zahrňte dostatek zeleniny.
- Jezte pravidelně. Jakmile si tělo zvykne na pravidelný přísun jídla, jeho metabolismus se zrychlí, a vy tak nebudete přibírat.

Pokud jste už absolvovali několik podobných pokusů, a stále se vám nedaří hubnout, obraťte se na odborníky. Hubnutí po 40 stále můžete ovlivnit. Půjde to možná o něco pomaleji, ale půjde to. Hubnout ale musíte s rozumem...

PŘEKOTNÉ SHAZOVÁNÍ KIL MŮŽE ZPŮSOBIT OXIDAČNÍ STRES – CO JE TŘEBA SLEDOVAT?

Jakákoli forma diety – tedy dočasné omezení energetického příjmu či dočasná změna životního stylu je pro organismus náročná. Zhubnout a znovu přibrat je pro naše tělo větším problémem než samotná nadváha. Mnohem důležitější a bezpečnější je proto hubnout pomalu, s ohledem na aktuální zdravotní stav, dosavadní způsob stravování a pravidelnost pohybu. Podle Americké kardiologické asociace (American Heart Association) působí rychlý úbytek a opětovný příbytek na váze zhoubně zejména na oběhovou soustavu a zvyšuje riziko infarktu.

Rychlá dieta zapříčiní nerovnováhu látek v našem těle a může nastat proces zvaný oxidační stres. „Ten probíhá v těle každého z nás, spoluúčastní se na stárnutí organismu a na vzniku mnoha závažných chorob. Ačkoli naše tělo k životu kyslík potřebuje, při mnoha chemických reakcích probíhajících v těle z něj mohou vzniknout toxické kyslíkaté sloučeniny – takzvané kyslíkové radikály,“ vysvětluje



Prodietix
Slim

prodietix.cz

*Lehce,
rychle,
chutně*

dieta, která baví



Prodietix pro život s lehkostí.

Nakupujte na prodietix.cz

MUDr. Petra Vysočanová z Interní kardiologické kliniky FN Brno.

Radiály se uvolňují v těle v momentě, kdy se stresujeme, přetěžujeme, jsme vyčerpaní, pohybujeme se ve znečištěném prostředí nebo například konzumujeme potraviny obsahující konzervanty.

Naše tělo se sice dokáže přizpůsobit a mnohé nerovnováhy vyrovnat, což se týká i volných radikálů, které se snaží neutralizovat pomocí antioxidantů, „ale když trvá oxidační stres příliš dlouho, objeví se různé chronické nemoci zánětlivého charakteru či se projeví jinak – například únavou, depresí, zhoršením kardiovaskulárních potíží či autoimunitními diagnózami, aterosklerózou, infarktem myokardu či srdečním selháním nebo Parkinsonovou nemocí,“ doplňuje MUDr. Vysočanová.

BĚHEM HUBNUTÍ SLEDUJTE NEJEN VÁHU, ALE I TLAK

Jak ale těmto problémům předejít? V první řadě je důležité konzultovat plánovanou změnu stravovacích návyků a životního stylu s vaším lékařem či dietologem, který vám pomůže vysvětlit, jak postupovat a jak dosáhnout trvalé změny. Důležité je dělat vše postupně, od změny stravovacích návyků přes změnu přístupu k životu a k sobě samému, aniž by člověk strádal a ochudil se o požitky z jídla a radosti ze života.

Během této cesty je důležité sledovat nejen úbytek váhy, a to zejména tuku, ale také nárůst svalové hmoty, měřit si obvod pasu, boků a jednotlivých končetin a sledovat také glykemické hodnoty, hladinu cholesterolu a v neposlední řadě výši krevního tlaku. Lidé, kteří trpí nadváhou či obezitou svou vysokou hmotností zvyšují námahu srdce. „Stejně jako je nebezpečná pro náš kardiovaskulární systém nadváha a obezita, rizikem je také rychlá ztráta váhy a opětovné nabrání. Rychlé změny hmotnosti bývají často provázené významnou změnou krevního tlaku – při ztrátě hmotnosti dochází k poklesu, při jejím zvýšení naopak ke zvýšení tlaku. A tyto změny mohou mít dopad na zdravotní stav nemocného. Doporučuji proto pořídit si domů kvalitní validovaný tlakoměr a kontrolovat si pravidelně krevní tlak, aby bylo možné sledovat, zda v důsledku redukce hmotnosti krevní tlak nekolísá,“ vysvětluje kardioložka.

Hubnutí není o tom, abyste se líbili svému okolí, ale je důležité pro vaše zdraví, psychiku a kvalitní život. Chcete-li se opravdu změnit, musíte sami věřit, že to dokážete. Povzbuzujte se, myslte pozitivně a buďte trpěliví. Každá efektivní změna chce čas. Stejně tak, jako trvalo váhu nějakou dobu nabrat, bude i její shazování chtít nějaký čas. A pokud víte, že to sami nezvládnete? Existují kurzy, které vám pomohou a mnohé z nich probíhají i online.

Kontrolujte si pravidelně krevní tlak, aby bylo možné sledovat, zda v důsledku redukce hmotnosti krevní tlak nekolísá.



Věděla jsem, že umím hubnout,
ale neuměla jsem si váhu udržet.
Díky STOBu jsem přestala držet
diety a našla jsem si životní styl,
který neomezuje mě ani mou
rodinu.

**Katka zhubla 23 kg
díky kurzu zdravého
hubnutí.**



*Vyberte si z nabídky
kurzů zdravého hubnutí i vy!*

více
o kurzech na
www.stob.cz

INZERCE

Kefírové mléko nízkotučné z Valašska

až 30,4 g
BÍLKOVIN
v 1 balení

16 g
BÍLKOVIN
v 1 balení



- obsahuje PROBIOTICKÉ KULTURY
(Lactobacillus Acidophilus, Bifidobacterium,
Streptococcus Thermophilus)
- má JEN 1,1 % tuku
- bohatý zdroj BÍLKOVIN



www.mlekarna-valmez.cz





MEDICINÁLNÍ HOUBY

POSILUJÍ ZDRAVÍ – FUNGUJÍ NA CHOLESTEROL, TLAK I IMUNITU

SNÍŽENÍ CHOLESTEROLU, NORMALIZACE KREVNÍHO TLAKU, REGENERACE TKÁNÍ, PODPORA OBRANYSCHOPNOSTI A TAKÉ MOŽNÉ PROTINÁDOROVÉ PŮSOBENÍ – TO JSOU JEN NĚKTERÉ Z LÉČIVÝCH ÚČINKU MEDICINÁLNÍCH HUB, KTERÉ SI I V ZÁPADNÍCH ZEMÍCH ZÍSKÁVAJÍ ČÍM DÁL VĚTŠÍ POZORNOST. PRONIKNĚTE S NÁMI DO SVĚTA HUB, KTERÉ VÁM MOHOU POMOCI UDRŽET LEPŠÍ ZDRAVÍ NAPROSTO PŘÍRODNÍ CESTOU.



O CO SE VLASTNĚ JEDNÁ

Obliba medicínálních nebo jiným názvem vitálních hub v poslední době vzrůstá. Jedná se o speciální druhy hub, které mají příznivé účinky na lidský organismus. Mimo jiné obsahují řadu látek, jež příznivě ovlivňují imunitní systém a inhibují růst nádorových buněk. Hlavními látkami vitálních hub jsou polysacharidy (zejména beta-(1,3)-D-glukany), molekuly složené z jednoduchých cukrů. Právě tyto molekuly vykazují imunostimulační a protinádorové účinky.

„Mezi nejběžněji používané houby patří Reishi posilující vitalitu, životní sílu a odolnost a chránící kardiovaskulární systém a játra. Dále Chaga, kterou používáme při potížích s trávením a která pomáhá chránit sliznici trávicího traktu, například při gastritidách či vředech, nebo Cordyceps, který patří mezi největší dobíječe energie. Posiluje imunitu, zkracuje fázi regenerace a je vhodný u syndromu vyhoření,“ uvádí výživová poradkyně Ivana Bednářová Častvajová, BA.

CO ROZHODUJE O KVALITĚ

Vitální houby můžete koupit v podobě prášku nebo extraktu. Liší se zdrojem a způsobem zpracování, který má na kvalitu přípravku zásadní vliv.

„U medicínálních hub je třeba dávat pozor na zdroj a způsob zpracování. Houbovou surovinu je nutné testovat na nepřítomnost těžkých kovů a jiného znečištění, které je pro houby typické. Způsob zpracování pak určuje kvalitu extraktu a obsah účinných látek. Účinné látky hub jsou schovány v buňkách hub pod jejich obalem chitinem, který nedokážeme trávit, a proto je potřeba houby určitým způsobem zpracovat. Nejúčinnější formou vitálních hub jsou extrakty, kdy je chitinová bariéra prolomena extrakcí horkou vodou, a z houby lze tak získat maximum účinných látek,“ vysvětluje Ivana Bednářová Častvajová.

JAK SE VITÁLNÍ HOUBY POUŽÍVAJÍ

Společnou vlastností většiny léčivých hub je podpora imunitního systému. Toho využijeme nejen v době nachlazení, ale i při vysoké fyzické či psychické námaze, jako je stres z práce či těžká nemoc. Jsou tak mimořádně vhodné v době ochlazení, tedy podzimu, ale jako prevenci je možné užívat po celý rok. V rámci prevence se doporučuje denně jeden g čistého houbového extraktu. Doba užívání trvá 2–3 měsíce a následovat by jí měla měsíční pauza. Pokud se však rozhodnete, že zkusíte používat vitální houby v rámci léčby některého ze zdravotních problémů, je lepší zkontrolovat dávkování přímo s lékařem, který má s medicínálními houbami zkušenosti.

„Vitální houby jsou pro děti i dospělé, kteří chtějí přírodním a účinným způsobem podpořit imunitu, myšlení, snížit hladinu cholesterolu nebo posílit celkovou vitalitu našeho organismu. Jsou rozhodně i pro ty z nás, kdo řešíme konkrétní zdravotní problém. Tady bych ale apelovala na konzultaci s odborníkem, který vám doporučí konkrétní přípravek,“ říká Ivana Bednářová Častvajová.

6 NEJČASTĚJI POUŽÍVANÝCH VITÁLNÍCH HUB V KOSTCE

1. HOUŽEVNATEC JEDLÝ – SHIITAKE

Shiitake je po žampionu a hlívě ústříčné třetí nejčastěji pěstovanou houbou na světě. Tradičně se pěstuje v Číně a její název shiitake v překladu znamená elixír života. Jsou prokázány její účinky na snižování cholesterolu nebo normalizaci krevního tlaku. Obsahuje ergosterol a vitamín B2.

2. KORÁLOVEC JEŽATÝ

Houba připomínající mořský korál má blahodárný vliv na zánehy v oblasti zažívacího ústrojí. Používá se i zevně na kožní onemocnění, jako jsou ekzémy či alergie, nebo na regeneraci tkání při omrzlinách či popáleninách. Zlepšuje revmatické problémy kloubů a zabraňuje vypadávání vlasů.

3. TRSTNATEC LUPENITÝ – MAITAKE

Neboli česky sírovec vyniká obsahem minerálů a vitamínů B2, B3 a D2. Vzhledem k obsahu betaglukanů posiluje Maitake imunitní systém, a tím podporuje obranyschopnost organismu. Dala by se zařadit i mezi adaptogeny, látky, které posilují náš organismus v období, kdy jsou na něj kladeny zvýšené nároky a hrozí oslabení imunity. Má pozitivní účinek na cévy, pomáhá snižovat cholesterol i krevní cukr, dále snižuje krevní tlak a pomáhá i při léčbě hemoroidů.

4. REZAVEC ŠIKMÝ – CHAGA

Cizopasná houba patřící mezi choroše. V ruském lidovém léčitelství má velmi významné postavení, jelikož je plná antioxidantů, které náš organismus chrání před vlivem škodlivých volných radikálů. Dalšími významnými látkami, které Chaga obsahuje, jsou triterpen. Jde o skupinu biologicky aktivních látek s možným protinádorovým působením.

5. HLÍVA ÚSTŘIČNÁ

Poslední dobou velmi oblíbená domácí léčivá houba. Je významná svým obsahem statinů a terpenů, přičemž nejvýznamnější z nich je pleurotin – ten má účinky připomínající antibiotika a v literatuře najdeme i zmínky o jeho antitrombotické aktivitě (tedy zabraňuje tvorbě krevních sraženin). Přírodní látky obsažené v hlívě ústříčné dále podporují zlepšení metabolismu, přirozenou regeneraci buněk, obranyschopnost organismu, snižují hladinu cholesterolu a pomáhají odstraňovat únavu a stres.

6. LESKOKORKA LESKLÁ – REISHI

Houba tradičně doporučovaná při problémech s pamětí. Mimo vitamínů, aminokyselin a polysacharidů obsahuje také velké množství vzácného prvku germania. Jeho působení spojuje některých vědců s protinádorovým účinkem.



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

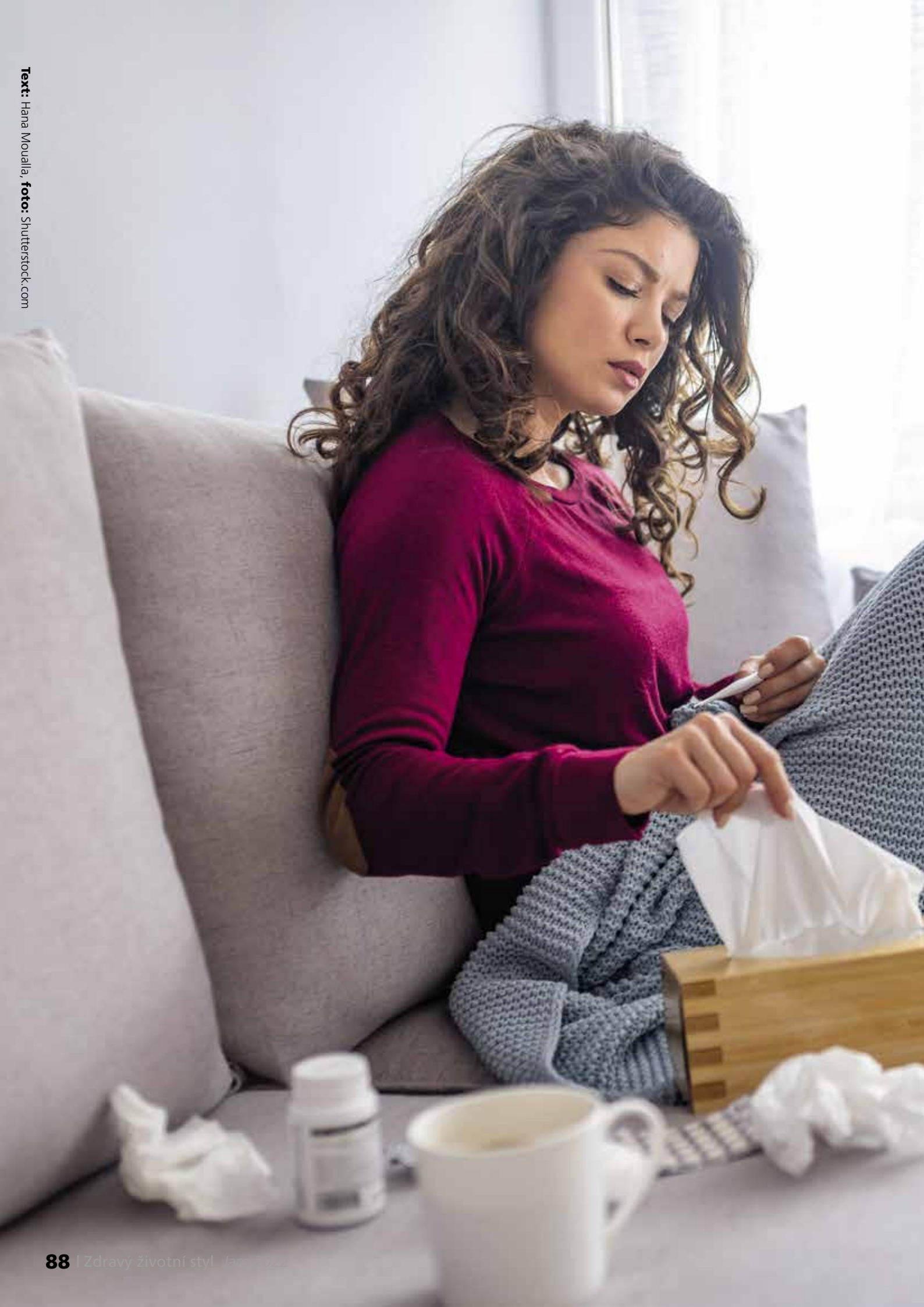


www.MycoMedica.cz



Reishi podporuje přirozenou obranyschopnost - imunitní systém.
Doplněk stravy.

MycoMedica[®]
medicínální houby



NEMOCI, KTERÉ NÁM ZNEPŘÍJEMNÍ JARO

TAK JAKO PŘÍRODA V ZIMĚ ODPOČÍVÁ PO JEDNOM DOKONČENÉM CYKLU, TAK I MY BYCHOM MĚLI S PŘÍCHODEM JARA NABÍRAT POZVOLNĚ SÍLY DO DALŠÍHO ROKU. JAK NA TO? CHYBU NEUDĚLÁME, KDYŽ BUDEME PEČOVAT O JÁTRA, KŮŽI, ŠÍJI A PLÍCE (A NEPŘEPÁLÍME ZAČÁTEK SEZÓNŮ).

VÍCE SLUNCE LÁKÁ KE SPORTU

S prvními paprsky, které nás polechtají na nose, se rozeběhneme ven do přírody. Někdy málo oblečení, někdy moc horliví. Hrozí nám prochladnutí a nemoci způsobené ukvapeností. Při sportu nezapomínejme na řádné oblečení (ano, myslíme tím obligátní nártelníky, nákrčníky, čelenky apod.), případně termosku s čajem a více vrstev oblečení, které spolehlivě odvádí pot. Pokud nás ofoukne, máme vstupenku na představení s názvem „Jarní nachlazení“. A to nechceme, protože by se to mohlo s námi vléci až do začátku léta.

JAKÝM POHYBEM ZAČÍT DALŠÍ SEZÓNU?

Možná jste zdraví a cítíte se jako gladiátor v cirku. Ale dost možná také váháte, zda vás péče o domácnost nevyčerpává tak, že nemáte chuť o sportu ani přemýšlet. Pokud jste tedy oslabení, zkuste jemnější a harmonizující druhy cvičení – čchi-kung, jinovou nebo hormonální jógu, tanec nebo slovanskou ženskou gymnastiku. Hlavně si na sebe udělejte čas. Chůze mezi stromy, podél řek nebo v jiné oblíbené lokalitě je také balzámem na zimní zahálku. Na jaře se nejvíce soustředíme na kvalitu dechu a prevenci nachlazení. Náročnost cvičení postupně zvyšujeme. Jde nám o kvalitu pohybu a plnost dechu. Zdravým jedincům, kteří prodělali přes zimu nějaké vleké onemocnění, doporučíme návštěvu sportovního lékaře, který ověří vaši celkovou kondici.

JARNÍ ÚNAVA

Ženy mají prý až čtyřikrát větší šanci, že se jich jarní únava dotkne, než muži. Nevrlost, ospalost a citelný pokles krevního cukru řešte hned. Problémy způsobené dlouhodobou absencí odpočinku a činností pro sebe ovlivní nakonec celou rodinu, až se vyčerpáte. Trvá-li vaše únava déle než několik měsíců, ověřte, zda vám nechybí železo nebo vitamín D. Dlouhodobý stres a nedostatek spánku jsou hlavními nepříteli zdravé ženy. Proberte s vaším lékařem nebo odborníkem na výživu vitamíny a minerály, které vám chybí (obvykle vitamín C, B, D, zinek a selen). Chronický únavový syndrom nebo únava z dlouhodobého onemocnění jsou závažnějšími stavy, vyhledejte systematickou pomoc a podporu. Nebo se někomu svěřte. Samota a únava zraňují často víc než starosti samotné.

NACHLAZENÍ NENÍ CHŘÍPKA

Mezi prosincem a březnem se objevuje na čtyři až šest týdnů chřipka, kterou můžeme onemocnět, pokud jsme mezi 10–30% smolařů. Každý rok je trochu jiná než roky předchozí,

proto o sebe zejména pečujme, pokud máme chronické onemocnění srdce nebo plic. Zatímco při nachlazení si obvykle vystačíme s běžnou domácí léčbou (s láskou obstarávanou, ta léčí nejlépe), u chřipky je vhodné neopomenout tři až sedm dnů odpočinku na lůžku. Když jste matky od dětí. Víme, že odpočinek je pro mámy luxusní zboží, ale proto je tu rodina, aby i ony mohly nabrat síly a neoslabovaly tak dlouhodobě svůj organismus.

ZÁNĚT NOSOHLTANU A DALŠÍ ZÁNĚTY...

Záněty horních dýchacích a polykacích cest patří mezi nejčastější onemocnění, která v průběhu života postihnou nejméně každého člověka.

Projevy se liší podle toho, zda se jedná o akutně probíhající, nebo chronické onemocnění. Akutní onemocnění vzniká rychle, trvá krátce a je doprovázeno intenzivními příznaky (zvýšená teplota až horečka, silné bolesti v krku, rýma a pocit ucpaného nosu, bolesti hlavy, případně i kašel v důsledku zatékání hlenů do dolních dýchacích cest). Chronické onemocnění má vleký, dlouhotrvající průběh a příznaky jsou nižší intenzity.

V případě problémů doporučujeme výplach nosu, případně nosní sprej. Ideální je kombinace mořské soli, ionizované vody a singletového kyslíku.

Singletový kyslík má velmi rychlý a vysoký antimikrobiální účinek. Bez rozdílu ničí viry, bakterie, kvasinky i plísň. Infekce nosní sliznice jsou závažným přenosem a šířením do okolí kapénkami uvolněnými při kýchnutí a smrkání. Singletový kyslík současně uvolňuje velké množství energie, která je důležitá k hojení – tvorbě buněk a obnově poškozené sliznice (zejména po chirurgických zákrocích a v případě ran). Ionizovaná voda má schopnost přenášet kyslík a minerální látky hlouběji do tkání.

Trvá-li vaše únava déle než několik měsíců, ověřte, zda vám nechybí železo nebo vitamín D.



PÉČE O KŮŽI A NOSNÍ SLIZNICI

Neradíme vám hned koupit jogínskou konvičku na proplachování nosu (víme, že není snadné se k tomuto kroku odhodlat, ale kloktáním Vincentky a čištěním nosu mořskou vodou se nic nepokazí (pokud nemáte onemocnění ledvin nebo větší otoky, pak vám musí alternativu sdělit lékař). Domácí zábaly rukou a péče o pokožku chodidel vám pomohou také pomalíčku probouzet organismus (můžeme připojit lehkou automasáž, která povzbudí lymfu). Ve vytopených místnostech kůže rychle vysychá a je náchylná k praskání nebo ekzémům.

REŽIM DOMA

Pokud vás začne lákat jarní úklid, dejte si pozor,

ALZHEIMER

Zjistěte, zda máte k tomuto onemocnění dispozici!

Chůze je nejpřirozenější formou pohybové aktivity v životním stylu člověka. Čím častěji ji upřednostníme před pohodlnou jízdou autem nebo výtahem, tím dříve se budeme cítit i vypadat lépe. Půlhodinová procházka, alespoň 3x týdně, a k tomu zdravá strava, tak může být příjemnou prevencí i Alzheimerovy choroby.

A začít by se mělo v co nejmladším věku. Jakmile se totiž začnou první příznaky obávaného „Alzheimer“ hlásit, je na prevenci pozdě. Jakákoliv pravidelná a přiměřená pohybová i mentální aktivita má v kombinaci se správnými stravovacími návyky vliv na snížení rizika: infarktu, mozkové mrtvice, cukrovky druhého typu, některých forem rakovin i rozvoje demence.

Dle odhadů bude „Alzheimer“ za přibližně 10 let jedním z 5 nejčastějších chronických onemocnění v ČR. Jen Oborová zdravotní pojišťovna (OZP - 207) evidovala v roce 2021 s tímto onemocněním přes 2 500 pojištěnců a za celkovou péči, která jim byla poskytnuta, uhradila téměř 325 milionů Kč.

To, jestli máme k tomuto degenerativnímu onemocnění mozku dispozici, lze předem zjistit. Screening zachytí přibližně 35% potenciálně rizikových pacientů. OZP – 207 proto umožňuje svým klientům, kterým je 40 a více let, nechat se každoročně v rámci programu „Prevence Alzheimerovy nemoci“ exkluzivně bezplatně vyšetřit v síti smluvních poskytovatelů zdravotních služeb po celé ČR.

Nezapomeňte trénovat svoji paměť, pečovat o své tělo, zdravě jíst a také chodit na preventivní prohlídky. OZP - 207 dlouhodobě podporuje a motivuje k zodpovědnému přístupu o své zdraví. V letošním roce plánuje přispět na preventivní programy, které nejsou hrazené z veřejného zdravotního pojištění, nejvyšší částkou ze všech zdravotních pojišťoven v přepočtu na jednoho pojištěnce.

Začněte si s OZP i vy. Čas máte do 31. 3. 2022.



OZP

OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ
POJIŠŤOVNA

207

WWW.CHCIDOOZP.CZ

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 klíšťat je od března do listopadu (vyloučena 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 tři 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.szu.cz.



stejně jako u sportu, na jarní vítr. Uzavřené místnosti větrejte o poznání déle než v zimě, ale nepřehánějte to. Na jaře se vyskytují zejména rinoviry, a ty doma nechceme (zejména při počtu dětí větším než jeden). Dbejte na důslednou hygienu rukou a dezinfekci umyvadel a zbytku koupelny. Ručníky měňte častěji. Každou rýmu lečte intenzivně s ohledem na to, že první dva dny nemoci bývají nejkritičtější pro přenos na další členy rodiny. Obklopte se atmosférou klidu a míru. Zprávy sledujte s odstupem.

POTŘEBY PLETI PO ZIMĚ

Pokožka je v zimě vystavena prudkým teplotním rozdílům, ztrácí vodu a nemá dostatek slunce. Je nutné ji zbavit starých buněk a hydratovat. Pečujeme-li o její zdraví, staráme se současně o naši celkovou kondici (kůže nás chrání jako účinná bariéra a pomáhá našim smyslům se získáváním a zpracováním informací z prostoru). Své by o tom mohli vyprávět atopici, lidé s kontaktní alergií (třeba na obecné kovy) nebo lidé trpící dyshidrotickým ekzémem... Pro pohodlí kůže je nutné řešit i stav střev. Do stavu kůže se promítají i léky, které dlouhodobě užíváme. Proto se neváhejte poradit se svým lékařem i o ekzému, kterého se nemůžete zbavit, nebo navštivte výživového poradce.

JARNÍ BYLINKY

Pro pomalé probouzení vašich jater se vám bude hodit o ně pečovat přísunem přiměřeného množství bylinek a klíčků. Klíčky si můžete vypěstovat doma nebo si je zakoupit z některé české pěstírny. Ti z vás, kteří si zamrazili část své bylinkové úrody nebo se vzorně starali o rostliny, které přezimují venku, se mohou dočkat prvních svěžích lístků záhy. Nebo si na procházce natrhejte trochu lupení. Mladé a čerstvé pampeliškové listy můžete použít v různých podobách – od salátů přes nádivku až po smoothie. Podobně vám poslouží také mladé kopřivy. Nemusíte se nutit do nápoje z řapíkatého celeru, pokud máte raději bylinky.

NEMOCI PLIC A JARO

Jarní období je krásné, vše pučí, ale pro alergiky, kterým často nepomáhají ani pečlivě zvolené léky, je to náročnější doba. Tekoucí nos a oči sice zahánějí různými kapičkami a spreji. Ti statečnější i přísnými dietami, protože ví, že každá infekce průdušky oslabuje. Dechová cvičení, pravidelný pohyb a vynechání určitých potravin (v tomto vám poradí váš alergolog) mohou nelibé pocity z jarní pylové nálože zmenšit. Když máte zdravé srdce, pak zkuste také otužování. Morálku posádky doma podpoří i zpěv z plných plic.

RYCHLÁ DETOXIKACE NENÍ PRO KAŽDÉHO

Řízená intenzivní detoxikace se doporučuje zejména zdravým jedincům. Chronicky nemocní lidé potřebují pomalejší a šetrnější tempo pro očistu jater, střev a lymfatického systému, neboť ten je již zatížen zplodinami a často i poruchami metabolismu. Při akutním propuknutí nemoci respektujte výhradně potřeby svého těla (pokud nemáte několik dní chuť k jídlu, nenuťte se k němu), ale když vás zachvátí touha po mrkvi, zelí nebo zázvorovém čaji, dopřejte si je. Pro detoxikace mozku musíte dobře a dostatečně spát. Měli byste se vědomě vyhýbat potravinám, jejichž obsah složení je velmi dlouhý nebo obsahuje položky, jejichž název často ani neumíte přečíst. Pokud se chcete na jaře začít uzdravovat, nastudujte si diety,

které jsou šetrící nebo protizánětlivé (třeba GAPS). V jídelníčku omezte problematické suroviny. Pokud nemáte fyzicky vyčerpávající práci, počítejte množství přijímaných cukrů (a to včetně fruktózy).

REVMA A JARO

Podle japonských lékařů, kteří se věnovali studii proměn zdravotního stavu pacientů s revmatickým onemocněním, se tento horšil na jaře. U pacientů se vyskytovalo více bolestí a dalších projevů spojených s artritidou (otoky kloubů, zvýšení CRP a revmatoidního faktoru v krvi, aj.). Jestliže máte tento problém delší dobu, pravděpodobně váš lékař sleduje také hodnoty kyseliny močové v krvi. Při revmatickém onemocnění je nutno dodržovat dietu, která množství kyseliny močové v organismu snižuje.

OBEZITA PO SVÁTČÍCH



Možná jste do adventu vstupovali jen s nadváhou, ale všechny ty oslavy, cukroví, nedostatek pohybu a různá aktuální omezení, vás přivedly do větších potíží – před brány obezity. Obezita typu jablko je rizikovější kvůli vysokému podílu viscerálního tuku tlačícího na orgány. Bohužel je často tento typ tloušťky ovlivněn hormonální disharmonií, kterou chyby v jídelníčku ještě umocňují. Tloušťka typu hruška, kdy je tuk rozmístěn ve spodních partiích, jistě není pohodlný nebo vhodný pro cévní systém, ale není tak nebezpečný jako tukové zásoby na bříše. Bohužel je řada lidí, kteří zápasí s lymfedémy, poruchami ledvin, vaječniců, štítnou žlázou nebo chronickým stresem. Těm udržování zdravého tvaru těla působí nevysovné problémy. V řadě případů je to právě porucha lymfatického systému, která vytváří dojem obezity. Proto hledejte příčiny vašeho zápasu s váhou a podložte je návštěvou praktického nebo odborného lékaře. Neostýchejte se, nedejte se odradit. Jaro je ideálním obdobím, kdy nalézt svoji ztracenou rovnováhu, začít pro sebe něco před létem dělat. Dejte si jako cíl váhu udržet a zdravě ji snižovat kvůli svému zdraví. Tím ukážete správnou cestu i svým dětem.

Sedáky z paměťové pěny

Zabraňují **prosezeninám.**



vysoce **prodyšný**
potah

3 varianty potahů:



vybrané sedáky
hrazeny 100% pojišťovnou

PROBLÉM, O KTERÉM SE NEMLUVÍ

ČASTÉ NUTKÁNÍ NA MOČENÍ, PROBLÉMY PŘI MOČENÍ, BOLEST A DISKOMFORT. TO JE JEN VE ZKRATCE VÝČET PROBLÉMŮ, O KTERÝCH SE NÁM NECHCE PŘÍLIŠ MLUVIT, ALE VELMI NÁM ZTRPČUJÍ ŽIVOT...



Také vás trápí problémy s močovým měchýřem? Dnes si představíme dva velmi zásadní...

INFEKCE MOČOVÝCH CEST

Dle statistik je jedna ze tří žen do 24 let léčena pro infekci močových cest a více než polovina žen prodělá alespoň jednu epizodu v průběhu svého života.

Ojedinelé infekce jsou sice velmi nepříjemné a bolestivé, ale většinou proběhne bez komplikací s krátkou dobou léčení. Opakované infekce vedou k časté pracovní neschopnosti, nadužívání antibiotik s častou rezistencí a ve svém důsledku i k nucené změně životního stylu.

Mnohé z nás po opakovaných infekcích rezignují a raději se začnou vyhýbat aktivitám, které zdánlivě podněcují tyto problémy. Zdrojem uropatogenních kmenů bakterií (bakterií vyvolávajících infekci dolních močových cest) je střevní rezervoár a tyto bakterie jsou odpovědné za 90 % všech infekcí močových cest. E. coli je ale jedním z nejdůležitějších zástupců střevní mikroflóry a její přítomnost je nezbytná pro správný průběh trávení ve střevě. Pokud se však dostane do našeho močového ústrojí, způsobuje nemalé problémy. Typické příznaky nekomplikované močové infekce jsou pálení, bodavé močení, časté nucení na močení a bolest v podbřišku. Jak tedy zajistit, aby se bakterie nepomnožily a zůstaly v množství pro tělo potřebném, a my tak nezažívaly stále stejný kolotoč s infekcí močových cest?

NEJDŮLEŽITĚJŠÍ JE PREVENCE.

Prevencí je zdravý životní styl a dodržování hygienických pravidel. Ta se týkají otírání po vyměšování a také pohlavního styku. Ženy by se co nejdříve po aktu měly vymočit, aby se odplavily možné bakterie z močové trubice. Je vhodné vyhýbat se nechráněnému pohlavnímu styku. Důsledná hygiena je nutná také při menstruaci, samozřejmě by měla být pravidelná výměna tamponů nebo vložek. Nezadržujte moč, zbavte se přebytečných tekutin alespoň jednou za tři hodiny. Zvláště dívky a ženy by měly dbát také na vhodné spodní prádlo, aby nedocházelo k prochladnutí.

POKUD UŽ K INFEKCI DOJDE,

správným řešením je obnova fyziologické funkce střevní stěny a posílení přirozené imunity močového měchýře. Velmi účinným pomocníkem je například xyloglukan, který prochází po požití kyselým prostředím žaludku v nezměněné podobě a vytvoří na střevní sliznici biofilm. Tím zabrání přilnutí bakterií E. coli na střevní stěnu a jejich nadměrnému zmnožení. Tento efekt snižuje migraci mimo střeva a následné osídlení močových cest.

Xyloglukan má podobné složení jako přirozený střevní hlen, a proto se i stejně chová. Nezabraňuje průchodu živin, vody nebo léků střevem a ani jejich vstřebávání a zároveň obnovuje přirozenou funkci střevního povrchu.

Velmi vhodné je i užití květů ibišku a propolisu. Obě přírodní látky jsou bohaté na organické kyseliny, jsou močí vylučovány a okyselují ji. Snížení pH moči je pro bakterie nevhodné prostředí, nemohou se množit, a tím zánět mizí.

HYPERAKTIVNÍ MOČOVÝ MĚCHÝŘ (OAB)

Hyperaktivní močový měchýř je chronické onemocnění. Projevuje se častou a velmi nutkavou potřebou močit (tzv. urgencí), nočním

močením, případně inkontinencí. Postihuje miliony lidí na celém světě. Výskyt roste s věkem a je relativně vyšší u žen než u mužů. OAB může mít velký vliv na kvalitu života a může nepříznivě ovlivňovat každodenní aktivity člověka, jakými jsou například práce, cestování, mezilidské vztahy, fyzická aktivita, sexuální funkce a spánek. Proto je léčba zaměřena na snížení symptomů a zlepšení celkové kvality života pacientů.

LÉČBA HYPERAKTIVNÍHO MOČOVÉHO MĚCHÝŘE

Hyperaktivní močový měchýř není možno úplně vyléčit. Léčí se jeho některé projevy nebo se potlačuje dráždivost. Navíc existují inkontinenční pomůcky, které dokážou život značně usnadnit. Léčbu je nutno přizpůsobit individuálním potřebám pacienta. Urolog většinou doporučí některý z následujících způsobů léčby: změnit životní styl a zdravotní návyky, cvičení, léky, nervovou stimulaci nebo operaci.

ZMĚŇTE ŽIVOTNÍ STYL

První věcí, kterou pro odstranění potíží můžete udělat, je změna životního stylu. Jde především o udržení rozumných hodnot tělesné hmotnosti. Značná nadváha je jedním z rizikových faktorů, které jsou zodpovědné za syndrom hyperaktivního močového měchýře. Snížení váhy snižuje tlak na dno pánve, a močový měchýř je tak mnohem méně drážděn. U pacientů se také někdy provádí chirurgická léčba nadváhy. K té se přistupuje při extrémní obezitě. Samozřejmě by mělo být omezení a postupné zanechání kouření. Někdy se zvažuje také močový měchýř a psychosomatika. Psychický stav může toto onemocnění značně ovlivnit.

ZMĚNIT JE NUTNO I STRAVOVACÍ NÁVYKY

Četnost močení zvyšují nejen alkohol a káva, ale i některé potraviny, kterým by se pacient s hyperaktivním močovým měchýřem měl vy-

hnout, nebo je alespoň omezit. Jedná se především o:

- syčené sladké limonády
- potraviny i nápoje doslazované umělými sladidly nebo aspartamem
- džusy a šťávy s brusinkami
- kyselinotvorné nápoje
- potraviny a silněji okořeněná jídla

Nemělo by se ani pít těsně před spaním. Řešením však není omezovat pití celkově, protože následná dehydratace může zhoršit celkový zdravotní stav.

ÚČINNÝ JE TRÉNINK MĚCHÝŘE A CVIČENÍ

Části pacientů výrazně uleví posílení pánevního dna. K tomu je určeno cvičení, při kterém se využívají takzvané Kegelovy cviky. Jde o pravidelné stahování a uvolňování svalů, které odpovídají za regulaci močení. Při cvičení je potřeba mít prázdný močový měchýř, jinak by mohla unikat moč. Svaly se mohou stimulovat i elektricky – pod dohledem fyzioterapeuta. Močový měchýř je možno i trénovat. Pacienti se naučí potlačovat nucení močit. Cílem je dosáhnout toho, aby se močový měchýř stáhnul jen v okamžiku, je-li skutečně plný. Tento trénink je dlouhodobý a vyžaduje pevnou vůli. Trénink musí vést lékař a na cvičení dohlížet.

Pro léčbu hyperaktivního močového měchýře lze použít i léky. Ty blokují stahování svalů měchýře, a zmírňují tím příznaky.



„Vypláchnout“ bakterie většinou nestačí!

Záněty močových cest jsou častým a nepříjemným onemocněním urogenitálního traktu a trápí ženy i muže. U žen je vzhledem k anatomické stavbě močového ústrojí toto onemocnění mnohem častější. Ke vzniku onemocnění často přispívají i vnější faktory, jako je cévkování, radioterapie, prochlazení a další, ale také výskyt jiných onemocnění, jako například cukrovka nebo snížená odolnost organismu. Nejčastějším původcem zánětů močových cest jsou bakterie *Escherichia coli*, *Proteus* a *Pseudomonas aeruginosa*.

Záněty močových cest se často opakují, protože po prodělaných zánětech dochází bohužel ke změnám na sliznici močového ústrojí a na postižených sliznicích se bakterie lépe uchytí. Až 80 % žen, které prodělaly 2 a více infekcí močových cest, prodělají znovu další onemocnění.

Bakteriální biofilm

Některými původci urogenitálních zánětů jsou schopni vytvářet a velmi dobře fungovat v takzvaném „biofilmu“. Život v biofilmu přináší bakteriím řadu výhod, mezi něž patří i zvýšená odolnost vůči antimikrobiálním látkám, tedy i vůči antibiotikům. Biofilmy jsou složité struktury, v nichž mohou žít bakterie jak jednoho, tak i více různých druhů. Mají různé funkce a také mezi sebou komunikují pomocí chemických signálů. Jednotlivé bakteriální kolonie i samotný biofilm je chráněn speciální tekutinou, která se nazývá „matrix“. Obsahuje řadu chemických látek a má za

úkol chránit společenství před vnějšími vlivy: před antimikrobiálními látkami, UV zářením, změnou pH, osmotickým šokem a dehydratací.

Takto organizované a chráněné bakterie opravdu z močového ústrojí vypláchnout nelze.

Jak na ně?

Existují látky rostlinného původu, které dokáží rozvrátit fungování biofilmu na základě znemožnění komunikace mezi jednotlivými bakteriemi. To nakonec vede k selhání ochranných systémů biofilmu. Takovou látkou je například kyselina rozmarýnová.

Canephron

Zeměžluč, libeček a rozmarýn. Jejich kombinace, respektive kombinace v nich obsažených účinných látek včetně zmíněné kyseliny rozmarýnové, je tou správnou volbou k léčbě jak akutních, tak i opakujících se zánětů močových cest.

Canephron lze užívat samostatně nebo i v kombinaci s antibiotiky. Canephron může pomoci ulevit již od prvních nepříjemných a bolestivých příznaků infekce.




Canephron obalené tablety je k dostání bez receptu v lékárně. Více informací si můžete přečíst na www.canephron.cz.

Pálení při močení? Časté nucení? Bolest při močení?

K léčbě zánětů močových cest

Canephron®

silou 3 extraktů
může ulevit již
od prvních příznaků

-  akutních
-  opakujících se
-  jako doplňková léčba,
např. k antibiotikům



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

TAKÉ VÁS TRÁPÍ **SUCHÉ OČI?**

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.



Nedostatek zvlhčení očí obvykle nezpůsobuje závažné obtíže, ale může mít za následek jejich zvýšenou citlivost nebo pálení. Pokud máme podezření na zánět nebo infekci, odvíjí se léčba od příčiny, od oblasti oka, kde k infekci došlo, a její míře. Pokud máte pocit suchých očí, vidíte rozmazaně nebo vás oči bolí, navštivte očního lékaře – v případě potřeby vám může předepsat oční kapky s antibiotiky.

Jak na problém se suchými očima? Suché oči nejde úplně vyléčit, jsou ale cesty, jak jim pomoci.

JAKÉ JSOU MOŽNOSTI?

V základní orientaci vám pomůže i expert v oční optice, můžete také navštívit očního lékaře. Vždy se začne rozhovorem a analýzou vaší zdravotní historie. Je totiž důležité znát vaše onemocnění, jak už prodělaná, tak (hlavně) ta aktuálně probíhající, jaké léky užíváte, a další okolnosti. Lékař také otestuje, zda se správně tvoří slzy, jaká je jejich kvalita a také míru odpařování. To vše je důležité, aby šlo navrhnout přístup k prevenci suchých očí.

OČNÍ LÉKAŘ
MŮŽE DOPORUČIT
NĚKTERÉ
NÁSLEDUJÍCÍ
VĚCI:

- teplou masku
- masáž očních víček
- otírání očních víček

- povrchové oční kapky (od těch nejjemnějších až po parafinový vosk)
- léčbu za pomoci BlephEx (BlephEx je zdravotnický prostředek, který se používá mj. k léčbě onemocnění suchého oka. Funguje tak, že odlupuje víčka na linii řas a odstraní biofilm, který je zdrojem obtíží.)
- vytlačování meibomských žláz (to jsou mazové žlázy na okraji víček)

Někdy je potřeba hlubší vyšetření příčin, které jsou spouštěčem suchých očí. Lékař oči nejprve ošetří, aby zabránil jejich vysoušení, a potom navrhne léčbu.

OBECNĚ EXISTUJÍ TŘI CESTY, JAK UDRŽET OČI DOSTATEČNĚ ZVLHČENÉ:

- regulace tvorby vlastních slz
- použití umělých slz nebo očních kapek
- omezení plýtvání slzami.

Oční lékaři obvykle v závislosti na příčinách obtíží předepisují následující léky na ošetření suchých očí.

Pokud jsou suché oči důsledkem zánětu očních víček, záleží na tom, zda je vyvolaly povrchové bakterie, nebo jiná závažnější kožní onemocnění (například

*K ošetření suchých očí můžete
použít různé přírodní prostředky.
Pomáhá třeba přikládání
teplých mokrých obkladů*



SUCHÉ OČI VYŽADUJÍ INDIVIDUÁLNÍ PÉČI

 **HYLO EYE CARE®**



www.hylo.cz

 **EvoTears®**



www.evotears.com/cz/

 **POSIFORLID®**
oční maska



www.posiforlid.cz

Všechny zobrazené produkty jsou zdravotnické prostředky.
Čtěte, prosím, pozorně návod k použití.

Distributor:
URSAPHARM spol. s r. o.
Kubánské náměstí 1391/11, 100 00 Praha 10
tel.: +420 295 560 468 · info@ursapharm.cz
IČ 61678139 · www.ursapharm.cz

 **URSAPHARM**

43-INZ-2201-01

INZERCE

LÉKÁRNY **ipc**

Pro celou rodinu! SLEVY AŽ 100 %

z doplatků na léky pro všechny držitele PHARMACARD.



Rezervace eReceptu

pomocí SMS nebo emailu



Všechny inzulíny bez doplatku

SBÍREJTE BODY ve věrnostním programu a získejte neodolatelné odměny!

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



Vše pro zdraví...

www.ipcgroup.cz



atopická dermatitida). V takovém případě se standardně nasazují antibiotika. Kromě jejich užívání je vhodné si denně oční víčka čistit, a to nejen dokud příznaky přetrvávají, ale i po jejich odeznění.

Jestliže jsou suché oči důsledkem zánětu rohovky (což je zánět přední části oka včetně zornice a duhovky), řešením jsou obvykle antivirové kapky.

A když jsou suché oči důsledkem špatné tvorby slz, je nutné nasadit léky na regulaci tvorby slz.

DALŠÍ ZPŮSOBY, JAK PŘEDCHÁZET PROBLÉMŮM SE SUCHÝMA OČIMA:

- K ošetření suchých očí můžete použít různé přírodní prostředky. Pomáhá třeba přikládání teplých mokrých obkladů, masáž očních víček, užívání doplňků s obsahem omega-3 kyselin nebo ricinový olej na hydrataci očí.
- Pokud nosíte kontaktní čočky, může pomoci nošení silikonových hydrogelových čoček, které propouští do očí více kyslíku.
- Správné zvlhčení očí zajistí také pravidelné mrkání. To totiž rozprostírá slzy po celém oku.
- Pro udržení hydratace očí je důležitý také pitný režim.
- Pokud máte pocit suchých očí, snažte se je nemnout. Namísto úlevy byste je tím mohli ještě více podráždit.
- K faktorům zvyšujícím vysoušení očí patří kouř či prach, ale také vytápění nebo klimatizace, které vysouší vzduch, a tím i oči. Jejich působení na oči můžete předcházet používáním zvlhčovačů vzduchu.

- Pokud často pracujete na počítači, snažte se omezit příliš dlouhé sledování obrazovky. Držte se při tom pravidla 20–20–20. Po 20 minutách práce na počítači se na alespoň 20 vteřin zaměřte na objekt vzdálený 20 stop (přibližně šest metrů).

K faktorům přispívajících k vysoušení očí může patřit i užívání některých léků.

Pokud máte podezření na zánět nebo infekci, odvíjí se léčba vždy od typu viru nebo bakterie, oblasti oka, kde došlo k infekci, a stupni infekce. V takovém případě je potřeba navštívit očního lékaře, který doporučí vhodnou léčbu.

DĚTI A SUCHÉ OKO

Suché oko může trápit i dětské pacienty. Děti 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, Použit 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 radě konzultace s očním lékařem, aby vyloučil vážnější příčinu (například infekci).

Premium
OcuSWISS®

EXKLUZIVNĚ
V MAGISTRA LÉKÁRNÁCH

**EXPERT v komplexní
péči o Vaše oči**



Premium
**Ocu
SWISS®** 0,3%
HA

ZVLHČUJÍCÍ OČNÍ KAPKY



**Okamžitá úleva
od unavených
a suchých očí**



Pomocník při práci
s počítačem, řízení nebo
v klimatizovaném prostředí



S vysokým obsahem
kyseliny hyaluronové
a **bez konzervantů**



Slevový kód: **OCUSWISS25**

25 % sleva na celou řadu Ocuswiss*

Platí do 31. 5. 2022 v eshopu

*Nelze kombinovat s jinými akčními nabídkami. Sleva se vypočítává z běžné ceny produktu.



Více informací zde:



Magistra.cz
Lékárny





PÉČE O ZUBNÍ DUTINU

VE VŠECH OBLASTECH MEDICÍNY HRAJE NEJDŮLEŽITĚJŠÍ ROLI PREVENCE. JEJÍM CÍLEM JE OBECNĚ SNÍŽENÍ VÝSKYTU ONEMOCNĚNÍ OVLIVŇOVÁNÍM RIZIKOVÝCH FAKTORŮ.

K NEJROZŠÍŘENĚJŠÍM ONEMOCNĚNÍM ZUBŮ A ÚSTNÍ DUTINY PATŘÍ ZUBNÍ KAZ A ZÁNĚT DÁSNÍ, K NEJRIZIKOVĚJŠÍM FAKTORŮM ZUBNÍ PLAK (BAKTERIÁLNÍ POVLAK NA ZUBECH), KYSELINY POŠKOZUJÍCÍ POVRCH ZUBŮ (VZNIKAJÍ PŘI ROZKLÁDÁNÍ POTRAVY BAKTERIEMI) A VLASTNÍ BAKTERIE, KTERÉ ZPŮSOBUJÍ ZÁNĚT DÁSNÍ. ZÁKLADNÍM PREVENTIVNÍM OPATŘENÍM V OBLASTI ZUBNÍHO ZDRAVÍ JE PRAVIDELNÉ ODSTRAŇOVÁNÍ ZUBNÍHO PLAKU.

Do prevence dále patří pravidelné zubní prohlídky od dětského věku po celý život, nácvik správných technik čištění zubů a kontrola úrovně ústní hygieny, vhodný stravovací režim, fluoridace, pečetení povrchových rýh na zubech a další opatření. Cílem prevence je také včasné odhalení již vzniklých onemocnění a jejich co nejrychlejší vyléčení či zpomalení jejich postupu, což je úkolem zubního lékaře a dentální hygienistky.

JEDNODUCHÁ A ZÁROVEŇ SLOŽITÁ PREVENCE

Prevence zubního kazu a onemocnění ústní dutiny je jednoduchá, protože ji zvládne každý sám. Tedy každý dospělý, pokud byl již od dětství ke správné prevenci veden a naučil se ji dobře provádět. Je jednoduchá i proto, že víme, co našim zubům a ústům škodí. Víme, jak se před škodlivými vlivy chránit, jak je snížit nebo zcela omezit. Máme k dispozici celou řadu kvalitních, cenově dostupných pomůcek a přípravků, díky kterým je dodržování preventivních opatření snadné a prevence velmi účinná.

A proč je prevence v oblasti zubního zdraví složitá? Její složitost, nebo spíše obtížnost, spočívá především v tom, že tu základní, nejúčinnější prevenci musí dělat každý sám, trpělivě a pečlivě každý den po celý svůj život. Naším hlavním nepřítelem je trvale se obnovující povlak na zubech – pokud ho nebudeme neustále, opakovaně, pečlivě a správně odstraňovat, vystavujeme naše zuby, dásně a celou ústní dutinu obrovskému riziku. Dalším nepřítelem jsou určité součásti potravy, které bakterie obsažené v plaku rozloží, a vytvoří tak v ústech kyselé prostředí poškozující zuby. Tyto součásti potravy musíme v zájmu zdravých zubů omezit, jinak snadno vznikne zubní kaz a zánět, který poškodí dásně a upevnění zubů v čelistech. Ohrožena nejsou jen ústa, ale celý organismus, protože obrovské množství bakterií a jimi produkovanych jedů je ze zanícených dásní vyplavováno krví do celého těla. Nedostatečná ústní hygiena může podpořit vznik i takových nemocí, jako jsou zánět srdečního svalu nebo infarkt. Bakterie a toxické látky ze zánětlivých ložisek v ústech totiž mohou nejen oslabit obranyschopnost organismu, ale také způsobit nové infekce. Negativní vliv mikroorganismů ze zanícených dásní je prokázán na srdce a cévní systém (poškození cévní stěny – ateroskleróza, poškození chlopní aj.), na dýchací systém,

na průběh cukrovky, intenzivně je zkoumán vliv neléčeného zánětu dásní na průběh těhotenství.

DOBŘE PROVÁDĚNÁ PREVENTIVNÍ OPATŘENÍ

Kdo nás to všechno naučí? I jednoduché činnosti, mají-li být prováděny správně, se musíme nejprve od někoho naučit. Učení začíná v dětství, a není tomu jinak ani v péči o zuby a ústní dutinu. Minimálně do začátku školního věku nejsou děti schopné si zuby vyčistit samy, ve školním věku by rodiče měli dětem s čištěním zubů pomáhat a kontrolovat, zda si čistí zuby správně. To je pro zubní zdraví dětí důležitý úkol rodičů. Ale ani rodiče na účinný způsob čištění zubů nepřišli sami, i je to musel někdo naučit – stav jejich chrupu a ústní dutiny prozradí, jestli si návyky osvojili dobře. Mladé ženy by se měly o své zubní zdraví zajímat intenzivněji již v době plánování rodičovství. V sázce je nejen zdravý budoucí matky, ale i neohrožený vývoj plodu. A nebylo by od věci, aby byli do příprav na příchod potomka zapojeni také budoucí tatínkové, protože i oni budou o své dítě pečovat a měli by vědět, jak. Výchova ke správné péči o zuby a ústa musí kromě rodiny probíhat také ve školkách, školách a při pravidelných návštěvách zubních ordinací, aby se ústní hygiena stala samozřejmou celoživotní součástí osobní hygieny.

ZÁKLADNÍ PRAVIDLA ÚSTNÍ HYGIENY:

- Dvakrát denně si pečlivě čistíme zuby kartáčkem a zubní pastou s fluoridy, které podporují správný vývoj skloviny a chrání ji před kazem.
- Při čištění zubů nezapomínáme používat také pomůcky na čištění mezizubních prostor, mezizubní kartáčky a dentální nit.
- Po vyčištění zubů doplníme péči o zuby a ústní dutinu účinnou ústní vodou s fluoridy.
- Pokud potřebujeme během dne neutralizovat kyseliny v zubním plaku a nemáme možnost vyčistit si zuby, vezmeme si žvýkačku bez cukru.
- Pravidelně dvakrát ročně navštěvujeme zubního lékaře, aby ověřil stav zubů a dásní, včas odhalil případné problémy, poskytl potřebné ošetření a v případě potřeby doporučil návštěvu dentální hygienistky.

Kvalitní péče o zuby rovná se správná technika čištění, používání mezizubního kartáčku a pravidelné preventivní kontroly u stomatologa. Agentura Perfect Crowd prováděla v letošním roce Průzkum Češi a zuby, který potvrdil rčení, že „čistý zub se nekazí“ a tudíž nevyžaduje vysoké finanční částky vynaložené za zákroky v zubní ordinaci.

A tak zatímco za zubní pastu ročně zaplatíme průměrně 291 Kč, za zubní kartáčky 416 Kč a za preventivní prohlídku hrazenou pojišťovnou nemusíme dopláct nic, průměrný doplatek za jeden zubní implantát dosahuje částky 22 150 Kč. Kdo se navíc pravidelných kontrolám u dentisty vyhýbá, má přibližně dvakrát vyšší náhlé výdaje za zákrok. Z ekonomických důvodů by tedy mělo být motivující dentistu navštěvovat s železnou pravidelností, do hry však vstupuje strach, který před prohlídkou vždy pociťuje třetina respondentů. Většina populace se obává vrtání (62 %), ale i trhání zuby (54 %) nebo právě finančních nákladů (40

%). Není náhodou, že strach o peníze odrazuje od návštěvy hned 52 % lidí s mimořádně nezdravými zuby. Tím vzniká začarovaný kruh – čím déle se zubaři vyhýbáme, tím horší je stav našich zubů a tím dražší zákroky nás čekají.

Zubaři přesto spatřují pozitivní trend, a to u mladších lidí, kteří se o zuby starají lépe než starší generace. Více dbají na správné čištění, nebrání se pokročilé péči nebo služeb dentální hygieny. Tu ve věku 50–65 let nikdy nenavštívilo 66 % pacientů, zatímco lidé ve věku 18–29 let ji nikdy nenavštívilo v 24 % případů a 34 % z nich se k první návštěvě chystá.

Stejně tak se generačně proměňuje přístup k profesi zubaře. Mladší stomatologové jsou více podnikatelští a nabízejí novinky, za něž si pacient musí připlatit. U starších zubařů si lidé pochvalují jejich zaměření se na léčbu bez nezbytných nákladů. I přesto jsou však pacienti s mladšími zubaři podstatně spokojenější.

PREVENCE PŘÍRODOU

Nikdo z naší reklamy není profesionální modelkou či modelem.
Všichni byli vybráni z řad zákazníků značky Herbadent.



ÚSTNÍ VODA Z BYLIN.

Základ naší ústní vody tvoří to nejsilnější ze sedmi léčivých bylin. Vyrábíme ji podle tradiční a roky ověřené receptury bez chemických barviv a pěnidel. Je jiná. Je z přírody. A funguje.

HERBADENT



- Dbáme na správnou výživu, pestrou a vyváženou. Dětem se snažíme nastavit správné stravovací návyky a chuťové preference, v jejich stravě snížíme na minimum nápoje a potraviny s přidanými cukry, omezíme pravidelný příjem slazených nápojů a sladkých jídel, zejména nepřipustíme jejich příjem na noc.

VÝHODY PEČLIVÉ PREVENCE

Pečlivou prevencí si především připravujeme podmínky pro celý život s vlastními zdravými zuby ve zdravých ústech, kterými dokážeme vykouzlit i hezký úsměv.

Zdravá ústa jsou však víc než jen hezký úsměv. Znamenají kvalitní příjem potravy, vnímání chuti, správnou výslovnost a mnoho dalších činností i požitků, nezbytných pro plnohodnotný, zdravý život. Zdravá ústa jsou jistota, že v případě závažné operace nebudeme muset řešit ústní

JAK ZATOČIT S NEPŘÍJEMNÝMI AFTY?

Afty či jiné záněty v dutině ústní umí hodně potrápít. Jejich častou příčinou bývá stres a na klidu vám v případě aftů nepřidá ani fakt, že jsou bolestivé, a tak si nemůžete vychutnat ani své oblíbené jídlo.

Afty se také mohou tvořit v případě, že si potrpíte na pálivá jídla či konzumujete větší množství ovoce. Pokud na afty trpíte, máte nejspíš citlivou dutinu ústní, a proto byste se měli vyvarovat i past s chemickými pěnidly SLS, která mohou ústa a také pokožku okolo nich dráždit.

A JAK NA JEJICH LÉČBU?

Nejlépe přírodně. Jak jsme již uvedli, pokud se vyhnete chemii a zvolíte šetrnější přírodní cestu, tak nebude dál zbytečně dráždit sliznice v dutině ústní a dostanou tak šanci se zhojit rychleji.

Již naši předkové používali na léčbu dutiny ústní směsi bylin, ve které nechyběl hřebíček pro tišení bolesti, řepík lékařský nebo oblíbený heřmánek pro dezinfekci zánětů a nastartování jeho hojení.

záněty, které mohou výsledek operace ohrozit. To by nám pak i hezký úsměv rychle ztuhnul na rtech.

Pečlivá prevence nám přinese také nezanedbatelný finanční efekt. Dobře prováděná preventivní opatření jsou jednoduchá a levná, zatímco ošetření kazů a náhrady ztracených zubů jsou naopak velmi složité a drahé. Každý rok jsou dvě prohlídky u zubního lékaře hrazeny z veřejného zdravotního pojištění, náklady na všechny pomůcky ústní hygieny

a návštěvy dentální hygienistky se pohybují průměrně okolo deseti korun denně. Oprava jednoho kazu kvalitní výplní vyjde podle náročnosti a rozsahu opravy

na stokoruny až tisíce korun, zhotovení jedné korunky na několik tisíc korun a náhrada jednoho ztraceného zubu zubním implantátem i na desetitisíce korun. Z toho vyplývá, že za cenu jednoho zubního implantátu lze o své zuby kvalitně pečovat přibližně deset let.

Bakterie a toxické látky ze zánětlivých ložisek v ústech mohou nejen oslabit obranyschopnost organismu, ale také způsobit nové infekce.



FLUORIDACE PROČ A JAK

V souvislosti s péčí o dutinu ústní často slyšíme o fluoridech coby součásti složení zubních past. Pojďte se jim s námi pozorněji podívat „na zoubek“ a dozvíte se, k čemu všemu jsou dobré a jaký rozdíl v praxi znamenají pouhá dvě písmena.

Fluoridace neboli aplikace fluoridů může mít různou podobu. I u nás v minulosti probíhala v takzvané systémové formě, kdy byl fluorid běžně přidáván do pitné vody. V současné době si však v péči o dutinu ústní získala oblibu především místní neboli lokální fluoridace. Jejím cílem je dostat do povrchových vrstev skloviny dostatečné množství látek, které přispívají k lepší odolnosti zubů proti kyselinám vytvářeným bakteriemi zubního plaku a zároveň zpomalují metabolismus a množení těchto bakterií.

KDYŽ DVA DĚLAJÍ TOTÉŽ, NENÍ TO TOTÉŽ

V zubních pastách se často používá například fluorid sodný, který patří do skupiny tzv. anorganických fluoridů. I ty mají bezpečnou příznivou vliv na ochranu zubu proti kazu. Ještě o něco lepší vlastnosti jsou však připisovány tzv. organické formě (např. aminfluoridům), které mají vyšší přilnavost ke sliznici dutiny ústní a povrchu zubů. To prodlužuje dobu jejich působení v našich ústech.

A proti čemu že vlastně fluoridace zuby chrání? Už jsme zmínili kyseliny vzniklé působením bakterií zubního plaku, ale jde i o ty, které jsou obsaženy ve stravě i nápojích.

CO JSTE MOŽNÁ NEVĚDĚLI O FLUORIDACI?

1. Může vyléčit počínající zubní kaz

Na počátku zubního kazu stojí bakterie zubního plaku, které se usazují především v místech, která se špatně čistí. Při zpracování cukrů produkují tyto bakterie agresivní kyseliny způsobující úbytek minerálů v tvrdé zubní tkáni. Prvním projevem vznikajícího zubního kazu tak je demineralizace, jež na první pohled vypadá jako bílá skvrna na zubu. Pokud v této fázi dojde k remineralizaci, k níž přispívá například fluoridace, můžete počínající zubní kaz vyléčit.

2. Nenahrazuje čištění zubů

Nejdůležitější roli při prevenci zubního kazu má pravidelná každodenní hygiena, především tedy správné čištění zubů. Intenzivnější lokální fluoridace je ale účinným a vhodným doplněním správné péče o váš chrup. Platí přitom, že byste si i před fluoridací měli zuby nejdříve důkladně vyčistit, aby fluoridační gel mohl co nejlépe proniknout do zubní skloviny.

3. Lze ji snadno aplikovat i doma

Lokální fluoridaci máme často spojenou s ordinací zubního lékaře. Existují však i přípravky vhodné pro domácí použití. Patří k nim léčivý přípravek elmex gelée

dentální gel, který obsahuje až 10x vyšší množství fluoridů než běžná zubní pasta. Představuje tak prevenci vzniku zubního kazu a díky svým účinkům navíc léčí počínající zubní kaz. V přípravku jsou kromě fluoridu sodného použity i fluoridy v organické formě, konkrétně aminfluoridy. Elmex gelée je vhodný pro dospělé a děti od 6 let a pořídit jej můžete pouze v lékárnách, a to bez lékařského předpisu. Na zuby se aplikuje 1 x týdně a jeho použití je velmi snadné. Více informací najdete na stránkách www.elmex-gelee.cz.



elmex

PODÍVEJTE SE SVÉMU ÚSMĚVU NA ZOUBEK.

elmex[®] gelée

Dentální gel



**1x TÝDNĚ
SNADNÁ
APLIKACE**

Prevence zubního kazu

Léčba počínajícího zubního kazu

Ošetření citlivých zubů



Lék k použití v dutině ústní.

Elmex gelée dentální gel (25 g) je lék k použití v dutině ústní. Obsahuje léčivé látky: směs aminfluoridů a fluorid sodný. Čtěte pečlivě příbalovou informaci! Těhotné a kojící ženy by měly použití přípravku vždy nejdříve konzultovat se svým lékařem.

www.elmex-gelee.cz

JARNÍ ALERGIE CHYSTAJÍ ÚTOK... 5 TIPŮ, JAK ZMÍRNIT PROTIVNÉ NÁSLEDKY PYLOVÉ SEZÓNY!

ROMANTICKÉ PROCHÁZKY JARNÍ PŘÍRODOU SE PRO MNOHO LIDÍ STÁVAJÍ NEPŘÍJEMNÝM DOBRODRUŽSTVÍM, KTERÉ PROVÁZÍ PÁLENÍ A SLZENÍ OČÍ, KAŠEL I NOS ČERVENÝ OD VĚČNÉHO SMRKÁNÍ... ODBORNÍCI ODHADUJÍ, ŽE PŘIBLIŽNĚ TŘETINA POPULACE TRPÍ URČITOU FORMOU ALERGIE – A PRÁVĚ PYL PATŘÍ K NEJROZŠÍŘENĚJŠÍM ALERGENŮM. JEHO SEZÓNA JE NA DOSAH A JE TŘEBA SE NA NI PŘIPRAVIT.



1. NEJEN U SKAUTŮ, ALE I U ALERGIKŮ PLATÍ HESLO: BUĎ PŘIPRAVEN!

Zatímco u potravinových alergií lze vysadit nevhodné jídlo, u těch pylových je zamezení kontaktu s alergenem složitější. Vyhnout se lehkým poletujícím částicám, které se vzduchem mohou snadno šířit i na velké vzdálenosti, lze na jaře jen stěží. Přesto by se alergici měli pokusit kontaktu vyhnout, jak je to jen možné. „V době maximálního výskytu pylových zrn či jiných alergenů v ovzduší, doporučuji co nejméně vycházet ven,“ radí MUDr. Eva Jerhotová. Protože každý alergik může být citlivý pouze na pyl z určité rostliny, je důležité nechat si lékařem stanovit přesný typ alergenu a následně sledovat pylové zpravodajství. Obecně platí, že již během února přichází sezóna lísky, olše či tisu, v březnu se pak přidává bříza, jasan, vrba, topol či platan a později působí komplikace i další flóra. Důležitý vliv má také počasí, proto v některých letech nastupuje pylová sezóna dříve, a jindy naopak se zpožděním.

Tip: Na webovém portálu Státního zdravotního ústavu naleznete řadu důležitých informací, které vám v době pylové sezóny mohou pomoci – například pylový kalendář s přehledem, v jakých měsících kvetou jednotlivé rostliny, pylový monitoring, ale také odkazy na užitečné stránky pro alergiky. Díky tomu snadno zjistíte, kdy dochází k vrcholu výskytu pylu, který vám působí komplikace, a můžete včas zahájit léčbu a na příchod sezóny se „vyzbrojit“...

2. SPRCHUJTE SE, PERTE OBLEČENÍ A ČISTĚTE SRST SVÝCH DOMÁCÍCH MAZLIČKŮ!

Ačkoliv by člověk mohl očekávat, že nejhůře se bude alergikům žít na venkově, kde kvetoucí příroda způsobuje nepříjemnosti v podobě červených očí, kašle a rýmy,



pravdou je, že znečištěné ovzduší městských aglomerací má na zdravotní stav mnohdy ještě horší vliv. Zplodiny z automobilů totiž narušují povrch pylových zrn a z nich se pak snadno uvolní bílkoviny, jež jsou silnými alergeny. Částečnou ochranu proti přímému působení polévatého pylu mohou představovat brýle, ať už dioptrické, nebo sluneční. „Při příchodu domů pak je vhodné oči důkladně propláchnout, ale ideální je osprchovat se celý, a nejlépe i vyměnit oblečení. Pokud jezdíte autem, neměli byste šetřit na kvalitních pylových filtrech a jejich časté údržbě,“ uvádí MUDr. Lucie Valešová. V kritickém období si každý den myjte vlasy, na nichž pyl ulpívá, perte častěji své oděvy a nezapomínejte ani na to, že alergen se do útrob vašeho domu či bytu může dostat i na chlupcích pejsků a kočiček.

Tip: Pokud máte domácího mazlíčka, pravidelně vyčesávejte jeho srst. Ideální řešení představuje samočisticí kartáč na srst, který stiskem tlačítka nasaje chlupy zachycené v kartáči do vysavače, takže se nečistoty nerozptýlí do prostoru.

3. ZBAVTE DOMÁCNOST PYLU I DALŠÍCH ALERGENŮ

3. Pyl se dostává do domácnosti nejen při vašem příchodu zvenčí, ale také skrze otevřená okna. Větrejte proto raději brzy po ránu nebo po dešti, kdy je intenzita pylů v ovzduší nižší. Skvělým pomocníkem pro alergiky jsou pak čističky vzduchu s účinným HEPA filtrem, které odstraňují škodliviny – vedle pylů také roztoče, plísňe, kožní buňky zvířat a řadu dalších nečistot, způsobujících zdravotní komplikace. Nezapomínejte také na to, že i pokojové rostliny, zvláště ty kvetoucí, jsou zdrojem pylů a mohou alergikům působit potíže.

4. PRACHOLAPAČE JSOU I PYLŮLAPAČE... MINIMALIZUJTE JE!

4. Zbavte domácnost všech potenciálních „záškodníků“, kteří mohou zachytávat prach, potažmo i pyl. Minimalizujte proto nejen plyšové hračky v dětském pokoji malého alergika, ale také bytový textil v ostatních místnostech, jako jsou ubrusy, dekorační polštářky, koberce, přehozy, závěsy či záclony.

Jako stínění můžete využít pro alergiky vhodnější exteriérové žaluzie či rolety anebo meziokenní žaluzie, které jsou „uzamčené“ mezi skly.

Tip: Pro úklid volte vysavač vybavený kvalitním HEPA filtrem, který zachytává alergeny, nevíří je dále v ovzduší, ale vyfukuje čistší vzduch.

5. NESPOLÉHEJTE NA „SAMOLÉČBU“, VYHLEDEJTE LÉKAŘE!

5. Pokud vás začnou obtěžovat projevy alergie (viz box), neváhejte vyhledat alergologa! Díky laboratornímu vyšetření z krve odborník zjistí, na co přesně je pacient alergický. Existuje celá řada vlivů na rozvoj alergie – velký podíl si nese genetika, ovšem k dalším faktorům patří také časté užívání antibiotik, znečištěné ovzduší, stres či přílišný důraz na osobní hygienu... Specialista vám navíc předepíše léky, které v boji proti pylové alergii pomohou. Antihistaminika tlumí alergickou reakci a umožní vám eliminovat příznaky alergie. Druhou možností je pak imunoterapie, tedy postupné podávání alergenu, díky kterému si na látku tělo zvyká a vytvoří si toleranci. To však může trvat až pět let. Dlouhodobě neléčená

HYLO DUAL®

Zvlhčení povrchu oka, stabilizace slzného filmu a zmírnění očních příznaků zánětu a alergií.

- ✓ Duální účinek kyseliny hyaluronové a přírodního ectoinu
- ✓ Bez konzervačních látek a fosfátů
- ✓ Cca 300 kapek v balení 10 ml
- ✓ Použitelnost s kontaktními čočkami

HYLO DUAL® je zdravotnický prostředek.

Čtěte, prosím, pozorně návod k použití.

Více informací na www.hylo.cz.

 **HYLO EYE CARE®**
INDIVIDUÁLNÍ PÉČE O VAŠE OČI

6 Použitelné 6 měsíců
po prvním otevření

 URSAPHARM

Zdravotnický prostředek: HYLO DUAL®; Základní informace obsažená v návodu k použití: Sterilní roztok bez fosfátů a bez konzervačních látek k očnímu použití. Zvlhčuje povrch oka při syndromu suchého oka, stabilizuje slzný film a redukuje zánětlivé a alergické projevy, jakými jsou svědění a pálení v oku. 1 ml obsahuje 0,5 mg hyaluronátu sodného, 20 mg ectoinu, kyselinu boritou, tetraboritan sodný a sterilizovanou vodu. Obvykle aplikují dospělí a děti starší 6-ti let 3krát denně 1 kapku přípravku do spojivkového vaku každého oka. Lze používat i při nošení kontaktních čoček. Nepoužívat při přecitlivosti na některou z obsažených látek a u dětí do 6 let. Pokud jste těhotná nebo kojíte, případně plánujete otěhotnět, zeptejte se před prvním použitím přípravku **HYLO DUAL®** svého lékaře nebo lékárníka. Přípravek neobsahuje konzervační látky a je tedy i při dlouhodobém používání dobře snášen. Ve vzácných případech byly hlášeny přecitlivělé reakce (pálení, slzení), které bezprostředně po vysazení přípravku **HYLO DUAL®** odezněly. **Doporučení:** K výrobku je přiložen návod k použití, který má být před použitím pozorně přečten. **Kód textu:** 90.1582 CCA. **Distributor pro Česko:** URSAPHARM spol. s r.o., Kubánské náměstí 1391/11, 100 00 Praha 10, tel.: +420 295 560 468, info@ursapharm.cz, IČ 61678139.

in-2-2106-1

INZERCE



Raycop Omni Air UV+ spojuje lehký a výkonný tyčový vysavač s ručním UVC antibakteriálním vysavačem na matrace. UVC lampa odstraní z matrací a lůžkovin roztoče, bakterie i viry. Vysavač navržený lékařem pro snazší život alergiků.



www.raycop.cz

Prodejna: BLAKAR trading s.r.o., Azalková 1272, Jesenice u Prahy
tel.: 606 377 814, 774 377 458, e-shop: www.raycop.cz

alergie naopak může vést k vážným komplikacím – například v případě zraku může alergický zánět postihnout i rohovku. Důležité je nasadit okamžitě oční kapky, které napomohou intenzivnímu zvlhčení rohovky a spojivky a zabraňují nadměrnému odpařování slz. Stabilizují slzný film, zejména lipidovou vrstvu, a zmírňují podráždění očí. Mizí tak pocit pálení a svědění očí.

NEPŘÍJEMNÉ PROJEVY PYLOVÉ ALERGIE

6. Podráždění očí: „Oční alergie neboli alergická konjunktivitida (zánět spojivky) je důsledkem poruchy imunitního systému. Naše oči při ní reagují na alergeny, jako je například pyl, plíseň, srst zvířat nebo roztoky. V momentě, kdy se alergeny dostanou do očí, způsobí podráždění oční spojivky, která se zanítí. Oči začnou svědit, pálení nebo otékat,“ popisuje doc. MUDr. Šárka Skorkovská. První pomocí na oteklá víčka může být studený obklad, přiložení vychladlých čajových sáčků a výplachy a obklady s odvary z bylinek, jako jsou světlík lékařský, heřmánek, jitrocel, řepík lékařský, měsíček lékařský nebo maliník. Rozhodně si svědící oči nemněte! Pálení a řezání se tím naopak může zhoršit, protože se třením uvolňuje ještě víc dráždivých látek. Jestliže problémy se zrakem přetrvávají déle než tři dny, navštivte očního lékaře. Ten provede nejen nutná oční

a alergologická vyšetření, ale především zahájí rychlou léčbu akutních příznaků. Oční kapky nebo tablety obvykle zapůsobí téměř okamžitě.

Kašel: Vzniká jako obranný reflex při podráždění různého původu, včetně pylové alergie. Tlumit jej můžete různými bylinami či farmaceutickými přípravky, vždy je však vhodné se obrátit na lékaře. Jen odborník vám nejlépe doporučí, co a jak můžete užívat.

Rýma: Ucpaný nos nebo naopak nos, z něhož neustále teče, může být příznakem alergie, ale také poukazovat na nastudnutí – proto při přetrvávající rýmě opět navštivte lékaře a nechte si doporučit vhodný přípravek s ohledem na akutní potíže i individuální zdravotní stav. Při obtížích vám může pomoci také nosní konvička, kterou si propláchnete dutiny solným roztokem, a tím usnadníte dýchání. Sáhnout lze také po nosních sprejích.

Únava: Každý z projevů alergie má negativní vliv na kvalitu života, navíc většinou dochází k jejich kombinaci. Kupříkladu u sezonní alergické rýmy trápí až 70% pacientů současně oční i nosní obtíže. Zhoršuje se tím zároveň kvalita spánku i schopnost vykonávání každodenních aktivit, přichází únava, a to vše může mít také neblahý vliv na celkovou psychiku. Nenechte proto dojít problémy příliš daleko, ale řešte je hned v jejich počátku. Čím dříve navštívíte odborníka, tím lépe se vám podaří pylovou sezónu přežít...

*Oční kapky nebo tablety
s antihistaminiky
obvykle zapůsobí téměř
okamžitě.*





ČESKÁ KONOPNÁ KOSMETIKA PRO VAŠE NEDUHY A KRÁSU



ARTHROCANN COLLAGEN je špičková kloubní výživa pro přirozenou péči o klouby, chrupavky, šlachy a kloubní vazivo.



ARTHROCANN GEL s koloidním stříbrem masáží intenzivně podporuje regeneraci a **zmírňuje svalovou únavu** po sportu i fyzické námaze.



ARTHROCANN HŘEJIVÝ GEL masáží intenzivně podporuje regeneraci a **zmírňuje svalovou únavu** po sportu i fyzické námaze. Je vhodný i k prohřátí svalů před sportem.



VARICANN Q10 GEL pro účinnou úlevu těžkých nohou při dlouhodobém stání, pro těhotné a osoby s nadváhou. Je vhodný i pro péči při křečových žilách.



ATOPICANN je 100% přírodní krém pro péči o problematickou pokožku, vhodný pro péči o pokožku **se sklone**m ke zémům a kožním projevům lupénky.



CANNOL ALMOND je 100% přírodní směs konopného & mandlového oleje je tím pravým univerzálním pomocníkem v péči o pleť, pokožku těla a vlasů.

Registrujte se do klubu Annabis a **získejte na každý Váš nákup 15% slevu**. Stačí v košíku zadat kód „klub annabis“.

www.annabis.cz





CESTOVNÍ LÉKÁRNIČKU SBALTE NA MÍRU

VENKU JIŽ ZAČÍNÁ BÝT KRÁSNĚ A MY VYRÁŽÍME NA VÝLETY A CHYSTÁME SE NA PRVNÍ DOVOLENÉ. NIC OVŠEM NEZNIČÍ VYSNĚNOU DOVOLENOU TAK ÚČINNĚ, JAKO ZDRAVOTNÍ POTÍŽE. BUĎTE NA NĚ PŘIPRAVENI A PŘED CESTOU SI DOBŘE PŘIPRAVTE CESTOVNÍ LÉKÁRNIČKU. KDYŽ JE SPRÁVNĚ VYBAVENÁ, MŮŽE SE STÁT DOVOLENKOVÝM POKLADEM

UNIVERZÁLNÍ ŘEŠENÍ NEEEXISTUJE

Zapomeňte na to, že do kufru narychlo přihodíte lékový balíček, s kterým jste v zimě cestovali na hory a nespolehejte ani na zásoby spolucestujících. Cestovní lékárníčku je nutné připravit sobě na míru. Záleží na individuálních potížích, cestovním týmu, destinaci i chystaných aktivitách. Jinou lékárníčku si pořídí sportovec do hor, jinou rodina s dětmi do resortu k moři, jinou lidé jezdící na kolech po Čechách.

1. PRAVIDELNĚ UŽÍVANÉ LÉKY

Zní to jako samozřejmost, ale podle MUDr. Šonky se to bohužel běžně stává. Denně užívané léky si lidé nechají doma. Předcházejte tomu a vložte si je včas do zavazadla. Pilulku, kterou máte polknout v den odjezdu, raději odstříhnete z platička a nechte stranou. Bez svých léků se na dovolené obejdete těžko a jejich shánění vám může prázdniny pokazit. Rozhodně také přibalte léky, po kterých doma saháte často. „Někdo trpí na opary, někdo na zácpu, někdo má jiné obtíže,“ podotýká odbornice Leona Štěpková. Třeba zácpa bývá cestovní obtíží mnoha žen. Změní prostředí a pak celé dny s napětím chodí kolem toalety. Doma banalita, ale na cestách bez léku velká nepříjemnost.

2. ALERGIE

V cestovní lékárníčce nesmí chybět léky na alergii, jak gely na kůži, tak tablety nebo sirupy pro vnitřní užívání. Podle MUDr. Tomáše Rohovského z brněnské alergologie a imunologie s sebou alergik musí mít všechny léky, které bere dlouhodobě, i ty pro dočasné obtíže. To obvykle bývají úlevový inhalátor a oční nebo nosní kapky. „Pro ‚strýčka Příhodu‘ by asi každý i nealergický člověk měl mít k dispozici na dovolené

volně prodejné antihistaminikum v tabletách a nějaké oční kapky proti alergii,“ vypočítává MUDr. Rohovský.

3. BOLEST, TEPLOTA A NACHLAZENÍ

Tradiční léky na teplotu a bolest jsou asi tím prvním, po čem při balení cestovní lékárníčky sáhnete. Lépe je mít při ruce jak ty s obsahem paracetamolu, tak s ibuprofenem. Paracetamol doporučuje MUDr. Šonka jako lék první volby při horečce, naopak přípravky s ibuprofenem jsou podle něj vhodnější při potížích vyvolaných zánětem. „V případě potřeby je lze i kombinovat, ale doporučuji dodržet alespoň čtyřhodinový odstup mezi jednotlivými dávkami,“ dodává MUDr. Šonka. Podle Leony Štěpkové záleží volba konkrétního preparátu i na tom, kdo ho bude užívat. „Když má někdo nemocná játra, nebude užívat paracetamol. Pokud má zase problémy se žaludkem, není vhodné dávat mu ibuprofen,“ upozorňuje. Pro děti nezapomeňte přibalit dětské varianty analgetik. Lahvičky se sirupy sice zaberou ve srovnání s tabletami docela dost místa, ale děti tekuté léky mnohem snáz polknou. I na dovolené dovedou potrápiti rýma, kašel a bolest v krku. Způsobují je hlavně přechody mezi interiérem s klimatizací a venkovním vedrem. Zvolte svůj oblíbený lék v dospělé i dětské variantě.

Standardní pomůckou je bezpochyby teploměr, ať už digitální, nebo klasický skleněný s galiem, což je netoxická a ekologická alternativa rtuti. Užitečné je mít po ruce i několik samostatů pro případ, že na sobě zpozorujeme příznaky virového onemocnění. V případě včasného zachycení nemoci je totiž možné předejít jejímu těžkému průběhu. Další užitečnou pomůckou je oxymetr. Drobný přístroj, který pomáhá astmatikům a lidem s nemocným srdcem měřit hladinu kyslíku v krvi.



CESTOVNÍ NEVOLNOST?

KINEDRYL®

Léčivý přípravek k předcházení a léčbě cestovní nevolnosti pro dospělé a děti od 2 let.



Lék k vnitřnímu užití.
Pečlivě čtěte příbalovou informaci.

www.kinedryl.cz | www.noventis.cz

volně prodejný lék | nástup účinku během 10 - 15 minut



HYLO DUAL INTENSE® je určen k intenzivnímu léčebnému zvlhčení suchých očí a stabilizaci slzného filmu, čímž dochází k utišení zánětlivých projevů jako jsou svědění a pálení očí. Podráždění očí se projevuje svěděním, pálením, slzením, pocitem suchého oka či cizího tělesa



v oku. Často tyto příznaky nasvědčují tomu, že povrch oka není dostatečně zvlhčován. V těchto případech nabízí HYLO DUAL INTENSE® prostřednictvím duálního účinku hyaluronátu sodného a ectoinu zvláštní výhody. Hyaluronát sodný na povrchu oka vytváří rovnoměrný, stabilní a dlouho ulpívající zvlhčující film, který je odolný proti odplavení. Ectoin zvyšuje schopnost vázat vodu v buňkách povrchu oka a vytváří

tak na spojivce fyziologickou bariéru. Zároveň ectoin stabilizuje tukovou složku slzného filmu, která chrání oko před nadměrným odpařováním slzné tekutiny. Vzájemné působení hyaluronátu sodného a ectoinu zajišťuje intenzivní dlouhodobé zvlhčení povrchu oka a ochranu před nadměrným odpařováním slz. HYLO DUAL INTENSE® tak zmírňuje typické projevy zánětu, jako jsou svědění a pálení, které jsou způsobeny drážděním z vnějšího prostředí.

HYLO DUAL INTENSE® je zdravotnický prostředek. Přečtěte si, prosím, pozorně návod k použití.

Více informací na www.hylo.cz

Medicínální maltonové sirupy Dr. Svatek, zdravá a lahodná síla bylin na lžičce.



Pečovat o zdraví přírodní cestou, to byl po staletí běžný přístup. Nyní se k přírodě vracíme a nové Sirupy z bylin na lžičku Dr. Svatek od společnosti Herbai jsou

opravdové a „plnotučné“ bylinné výrobky. První pětice medicínálních sirupů je zaměřená na nejběžnější neduhy, jako je kašel či vykašlávání, problémy se zažíváním či psychický stres, ale i na celkové posílení imunity. V přípravě jsou další sirupy, například sirup pro doplnění chybějícího železa, vycházející z osvědčené receptury medicínálního vína Maltoferochin. Česká společnost s tradicí od roku 1897 tak pod značkou Dr. Svatek rozšiřuje svou nabídku oblíbených produktů z bylin, které slouží pro prevenci či zlepšení zdraví.

Základem všech sirupů Dr. Svatek „na lžičku“ je slad, který je bohatý na vitamíny skupiny B. Kombinace bylin jsou tvořené s ohledem na účinky jednotlivých sirupů podle léty prověřených receptur bylinkářů. Byliny jsou zpracovány šetrnou moderní technologií tak, aby zůstaly zachovány všechny účinné a zdraví prospěšné látky. Veškeré extrakty obsahují nejvyšší možný obsah bylin, a navíc i vitamin C, klíčový pro imunitu a správnou funkci organismu.

Sirupy na lžičku Dr. Svatek můžete užívat jako doplněk stravy nebo pro zmírnění obtíží a jsou k dostání například na shop.herbadent.cz v lahvičkách po 250 ml za doporučenou maloobchodní cenu 289,- Kč.

shop.herbadent.cz

INZERCE

Covid-19 je často provázen dýchacími obtížemi a s pomocí oxymetru snadno pomoci zjistíme, zda je naše hladina kyslíku v krvi v normě, nebo se blíží stavu ohrožení. Nejlevnější oxymetr lze pořídit už za částku okolo 100 Kč.

VITAMÍNY A LÉČIVÉ PŘÍPRAVKY

V rámci prevence nebo lehčího nachlazení se doporučuje užívat vitamín D, selen a zinek. Zatímco vitamín D působí protizánětlivě a protivirově, selen má pozitivní vliv na funkci řady enzymů, a tím zvyšuje obranyschopnost organismu. Zinek je nezbytný pro funkci imunitních buněk, a také snižuje výskyt infekcí v těle. Bohužel, ani jeden z uvedených vitamínů a minerálů neumí naše tělo samo produkovat, proto je musíme přijímat z potravy nebo doplňků stravy.

Pro případ horečky by v domácí lékárnice neměly chybět ani léky s obsahem paracetamolu, který působí proti zvýšené tělesné teplotě. A stejně jako v případě respirátorů, ani zde nezapomínáme na děti. Na běžný kašel a nachlazení je ideální lahodný jitrocelový sirup, který posiluje horní cesty dýchací a usnadňuje odkašlávání.

4. ZAŽÍVACÍ POTÍŽE A CESTOVNÍ NEVOLNOST

Ve vaší lékárnice nesmějí chybět léky na cestovní nevolnost, tabletky, které obzvláště ocení rodiče, jimž děti zvrací v autě. Dospělí mohou sáhnout také po žvýkačkách proti nevolnosti. Obě varianty jsou podle Leony Štěpkové osvědčené. „Fungují při cestování autem, letadlem i lodí,“ doplňuje.

Pro případ zažívacích potíží je dobré mít v zavazadle tradiční živočišné uhlí, je však potřeba počítat s tím, že sníží účinnost dalších zároveň užívaných léků. Samozřejmě je na trhu spousta dalších účinných preparátů

Při cestách do letovisek typicky v Egyptě je podle MUDr. Šonky jednodušší spoolehnout se na zásoby místních lékárníků. „Tamní směs patogenů je jiná než v České republice, a když máte cestovatelský průjem, poradí vám tam každý lékárník. Antimikrobiální preparát je tam volně prodejný a funguje výborně,“ popisuje MUDr. Šonka.

5. ODŘENINY A ÚRAZY

Povinnou výbavou cestovních lékárníček bývají prostředky na ošetření ran – dezinfekce, náplasti, obvazy, nůžky a pinzeta. Na hory a pěší turistiku přibalte náplasti na puchýře. Chybět by nemělo pružné obinadlo na případný výron a masti na bolestivé svaly či otoky. K užítku může být také antibiotická mast. „Různé oděrky a poranění se v teplejším klimatu hůř hojí,“ vysvětluje MUDr. Šonka. Samozřejmostí by měly být různé typy desinfekcí. Po ošetření rány je nutné ji, jak jsme si již řekli, překrýt. Ve většině případů samozřejmě postačí k překrytí rány náplast. Na trhu je jich velké množství, jak vybrat tu správnou? Pojďme se podívat, co vše trh nabízí...

POŠTÍPÁNÍ JE NEPŘÍJEMNÉ

Když ráno po probuzení na těle objevíte červený flek po kousnutí hmyzem, jistě hned začnete uvažovat „co mě kouslo“ a jak si co nejrychleji ulevit od potíží. S velkou pravděpodobností má poštipání hmyzem na svědomí komár, který k proniknutí lidskou pokožkou a následné sání krve používá trubcovité ústní ústrojí. Jeho sliny navíc mohou kůži výrazně podráždit.

Dojde-li ke kousnutí od komára, imunitní systém vyhodnotí jeho sliny jako cizí látku a zareaguje uvolněním histaminu. Reakce přitom bývá u pacienta obvykle mírná. Rána zarudne, objeví se zhruba 1 centimetr velký otok a okolí vpichu začne nepříjemně svědit





RYCHLÁ ÚLEVA PO HMYZÍM BODNUTÍ



CRUELTY FREE



PARABEN FREE

či pálit. U zdravého jedince tyto příznaky ale většinou během několika dnů odezní. Organismus citlivějších lidí však může na komáří štípance odpovědět rozvojem alergické reakce. Tu poznáte například podle vzniku velkých a zarudlých otoků v oblasti, kde se objevilo bolestivé kousnutí hmyzem. Často také dochází k výsevu kopřivky po celém těle, pacienti mohou pociťovat celkovou slabost a výjimkou není ani zduření mízních uzlin. Co na štípance od hmyzu pomáhá? K dispozici jsou také volně dostupná lokální antihistaminika, která zmírňují pálení a svědění, tlumí podráždění pokožky a zabírají zvětšování otoku.

PRUŽNÉ ODOLNÉ NÁPLASTI

Jedná se o textilní elastické náplasti ze zesíleného materiálu, který dokáže odolávat zesíleným nárazům a třením. Vhodné jsou především na ošetření drobných poranění prstů, kloubů. Využívány jsou často při sportu nebo při manuálních pracích. Poskytují maximální krytí rány, ve středu umístěný polštářek chrání proti tlakům a nárazům.

OMYVATELNÉ VS. VODĚODOLNÉ NÁPLASTI

Zatímco omyvatelné náplasti poskytují ochranu zranění pouze při krátkodobém kontaktu s vodou, jako je mytí rukou, voděodolné náplasti jsou vhodné pro delší pobyt ve vodě (bazén, venkovní koupání apod.)

HYDROGELOVÉ NÁPLASTI

Hydrogelové neboli hydrokoloidní náplasti se používají na řezná poranění, odřeniny, mozoly a kuří oka, opary, puchýře či popáleniny. Na středu obsažené polštářky jsou napuštěné látkou, která může podporovat hojení. Jedná se například o glycerin nebo kyselinu salicylovou. Náplasti fungují na principu vlhkého hojení. To znamená, že gelový polštářek náplasti reaguje se sekretem z rány a vzniká vlhký gel, který chrání ránu.

KAPSAICINOVÉ NÁPLASTI

Kapsaicinová náplasti účinně a dlouhodobě pomáhají při bolestech svalů a kloubů. Jedná se o náplasti hřejivé, kdy zhruba do 20 minut po jejím nalepení cítíte úlevu a příjemné teplo, které trvá až osm hodin. Hlavní složkou hřejivé náplastí tvoří kapsaicin, přírodní látka získávaná z vybraných druhů paprik. Kapsaicinové náplasti silně prohřejí pokožku a pacient díky tomu cítí jiný podnět než bolest.

NÁPLASTI VE SPREJI

Po aplikaci spreje na pokožku vznikne na zranění ochranný film, který ránu desinfikuje a zároveň chrání. Po zaschnutí

Podle průzkumu společnosti STEM/MARK tři pětiny lidí před dovolenou rozšiřují svou lékárníčku o preparáty a přípravky, které během roku běžně nenakupují. Nejčastěji jsou to lidé středního věku (30–44 let), osoby s vyšším vzděláním a obyvatelé středně velkých a větších měst. Celá třetina lidí tak ale nečiní a speciální přístup k cestovní lékárníčce nezaujímá. Celkem šest procent oslovených pak vůbec žádnou lékárníčku nevlastní.

- Při letních dovolených nás mohou potrápit nejrůznější obtíže spojené s nadměrným pobytem na slunci. Může jít o úpal, úžeh či různé kožní alergické reakce a může také dojít k vyčerpání z horka. Pravděpodobně nikoho nepřekvapí, že do lékárníčky na cesty tak nejčastěji pořizujeme opalovací přípravky a kosmetiku po opalování (89 %, častěji ženy).
- Neobvyklé nejsou ani nepříjemné projevy po štípnutí hmyzem. Repelenty a různé produkty proti hmyzu skončily v žebříčku přípravků na druhém místě (86 %).
- Lékárníčku dále nejčastěji rozšiřujeme o přípravky na léčbu průjmů (68 %), obvazový materiál (50 %), léky na bolest (41 %, častěji lidé ve věku 45–59 let) nebo přípravky na cestovní nevolnost (39 %).

Dobře vybavená lékárníčka může vyřešit řadu menších zdravotních potíží, aniž byste museli navštívit lékaře. Konkrétní obsah cestovní lékárníčky striktně daný není, měl by respektovat váš zdravotní stav, místo a dostupnost zdravotní péče v zemi, délku pobytu i počet spolucestovatelů.

působí na pokožce jako další ochranná vrstva, jež podporuje hojení.

NÁPLASTI NA CÍVCE

Jedná se o náplasti, které neslouží k přímé aplikaci na ránu. Ve zdravotnictví plní funkci fixační. Používají se například k připevnění obvazů nebo krytí cévek, měřicích přístrojů apod. Na trhu se prodávají v různých šířkách, ale také délkách, které jsou na cívce navinuty.

NÁPLASTI SE STŘÍBREM

Jedná se o krycí náplast, která je vhodná pro rány ohrožené infekcí, například při pooperačním hojení apod. Krytí obsahuje speciální vrstvu, ze které se po zvlhčení uvolňují ionty stříbra. Ty mají baktericidní účinek a snižují riziko mož-

né infekce.

6. PÉČE O KŮŽI A OČI

Hlavně k vodě je nezbytností kvalitní opalovací kosmetika – krémy s vysokým UV faktorem, mléka po opalování a pro jistotu ještě pěny s obsahem panthenolu, kdybyste to na sluníčku přehnali. „Pro lidi s citlivou pokožkou a děti bych volil klidně ochranné faktory kolem 50,“ uvádí MUDr. Šonka. Pokud se u moře hodně potápíte, je podle Leony Štěpkové dobré vzít s sebou kapky do uší a očí. Krom toho se vždycky hodí repelent proti komárům a klíšťatům a dezinfekční gel nebo dezinfekční ubrousky.

7. DOBRODRUZI A EXOTIKA

Cesta do Asie, Latinské Ameriky, Afriky nebo náročnější cestovatelské expedice budou vyžadovat pečlivější přípravu lékárníčky. Při cestách s dlouhými lety se podle MUDr. Šonky mohou hodit prášky na spaní, a v lékárně bez předpisu dostanete jen slabší přírodní preparáty. Ze své lékařské praxe Šonka ví, že si baťůžkáři a dobrodruzi chodí před cestou pro antibiotika. „Není to ideální, ale v některých případech je to asi bohužel jediná cesta. Když neznám původce nemoci, volím širokospektrální antibiotika.“

Při cestách do rizikových oblastí s výskytem malárie si můžete nechat od lékaře předepsat antimalarika. Podle MUDr. Šonky se bude při výběru léku řídit mapami, které vydává Světová zdravotnická organizace, protože ne všude fungují stejné preparáty. „Lék si v tomto případě hradí kompletně pacient,“ uzavírá MUDr. Šonka.

Po ošetření rány je nutné ji, jak jsme si již řekli, překrýt. Ve většině případů samozřejmě postačí k překrytí rány náplast. Na trhu je jich velké množství, jak vybrat tu správnou? Pojdme se podívat, co vše trh nabízí...

Komplexní řešení na Vaše cesty

Nenechte se zpomalit.
Náplast není třeba.

Za pár minut zpátky v akci doma i na dovolené

 Turistika
  Cyklistika
  Plavání
  Parkour
  In-line
  Horolezectví
  Kuchyň
  Zahrada
  Dílna



Akutel Stop

+ ZASTAV!

- Zastavuje drobná krvácení
- Obsahuje mořské a bylinné složky



Akutel odstraňovač náplastí

+ ODSTRAŇ!

- Rychle, snadno a bezbolestně odstraní všechny typy náplastí a ostatních pomůcek lepených na kůži
- Velmi účinný – až na 200 aplikací



Akutel sprej

+ OBVAŽ!

- Voděodolný, transparentní obvaz ve spreji
- Po 3-4 dnech samovolně, postupně odstraní otěrem



Akutel DUOPACK



Akutel sprej na popáleniny

+ ZAHOJ!

- Ošetřuje drobné domácí popáleniny I. a. II. stupně a pokožku po nadměrném opalování
- Obsahuje kyseliny hyaluronovou, extrakt z aloe vera a měsíček lékařský



Arpalit Bio repelent

Nové cestovní balení (60 ml)

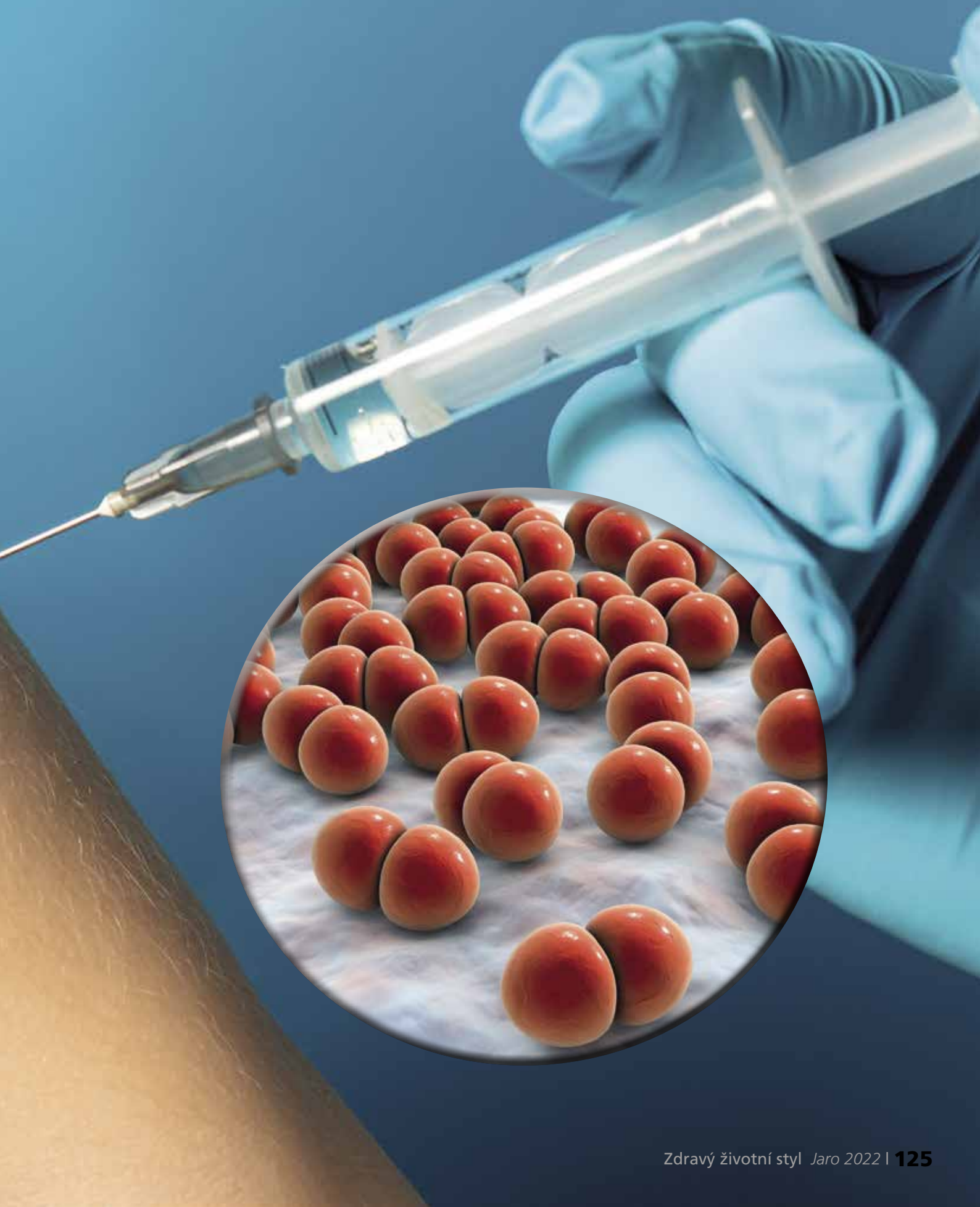
+ CHRAŇ SE!

- Odpuzuje komáry a klíšťata
- Účinnost až 8 hodin
- Vhodné pro děti od 1 roku



PNEUMOKOKOVÉ INFEKCE MOHOU BÝT ZÁKĚRNÉ

ZKUŠENOSTI Z PANDEMIE POTVRZUJÍ, ŽE ONEMOCNĚNÍ COVID-19 MŮŽE MÍT ŠKODLIVÉ ÚČINKY NA ZDRAVÍ U KOHOKOLI V JAKÉMKOLI VĚKU. PŘESTO BY SE KVŮLI SOUČASNÉ SITUACI NEMĚLO ZAPOMÍNAT NA PREVENCI DALŠÍCH ONEMOCNĚNÍ A OČKOVÁNÍ PROTI NIM ODSOUVAT NA VEDLEJŠÍ KOLEJ. JEDNĚMI Z NICH JSOU TA SPOJENÁ S PNEUMOKOKEM. PRÁVĚ TA ČASTO KOMPLIKUJÍ AKUTNÍ RESPIRAČNÍ INFEKCE. RIZIKOVÝMI FAKTORY JSOU VĚK DO 2 LET A NAD 65 LET...



Pneumokoky patří k nejčastějším původcům bakteriálních nákaz dýchacích cest, zánětů středouší a zápalů plic. Bakterie *Streptococcus pneumoniae* způsobuje i závažná invazivní onemocnění, včetně meningitidy neboli zánětu mozkových blan, který bývá smrtelný až ve 23 % případů. Tento původce infekcí přitom není nijak vzácná bakterie.

Streptococcus pneumoniae neboli pneumokok je kulovitá bakterie, která má na svém povrchu pouzdro složené z cukrů – polysacharidů. Podle variant polysacharidového obalu lze dnes najít více než 100 podtypů bakterie, které se označují různými čísly a písmeny. Jednotlivé sérotypy se liší svým výskytem a dále schopností vyvolat onemocnění (virulencí). Každý sérotyp pneumokoka je tedy jinak nebezpečný. Mezi celosvětově nejzávažnější patří v poslední době sérotypy 19A a 3, které i nejčastěji vyvolávají invazivní pneumokokové onemocnění u nás v České republice.

OSÍDLENÍ NOSOHLTANU U PŘENAŠEČŮ

Pneumokok je běžně přítomen v nosohltanu až 60 % malých dětí. Bakterie se přenáší kapénkami, například kašlem nebo kýcháním. Inkubační doba (tedy doba mezi nákazou a vznikem prvních příznaků) se odhaduje na jeden až tři dny. Zdrojem infekce je buď nemocný člověk s pneumokokovou infekcí, nebo přenašeč bez jakýchkoliv příznaků.

PROLOMENÍ IMUNITY VEDE K ONEMOCNĚNÍ

Onemocnění, které pneumokok vyvolává, vzniká následkem porušení obranyschopnosti organismu. Oslabená imunita se často týká právě dětí, protože u nich ještě není imunitní systém zcela rozvinut. Dalším příkladem může být oslabení při virovém infektu, který poškozují výstelku sliznic a umožňuje pneumokokům invazi do tkání.

INVAZE PNEUMOKOKŮ VYVOLÁVÁ CELKOVÁ ONEMOCNĚNÍ

Pneumokok se z nosohltanu může dostávat do vedlejších dutin nosních nebo do středního ucha a způsobovat zde často velmi bolestivé hnisavé záněty. V důsledku těchto zánětů může dojít k poškození nebo až ke ztrátě sluchu. Jakmile se dostane pneumokok do tkání dýchacích cest a dále do plicních sklípků, nemá už daleko k proniknutí do krevního oběhu. Invazivní bakteriální onemocnění, kdy bakterie nacházíme v krvi nebo mozkomíšním moku, jsou charakterizována tím, že za několik hodin od počátku onemocnění mohou být



ohroženy základní životní funkce nemocného. Invazivní onemocnění přicházejí rychle, neočekávaně, mohou způsobovat trvalé následky a vést až ke smrti.

ZÁVAŽNOST PNEUMOKOKOVÝCH ONEMOCNĚNÍ U DĚTÍ

Mezi neinvazivní pneumokoková onemocnění patří infekce dýchacích cest – zápal plic, zánět středního ucha (otitis media) nebo zánět vedlejších nosních dutin (sinusitis).

ZÁVAŽNÁ, INVAZIVNÍ PNEUMOKOKOVÁ ONEMOCNĚNÍ

Mezi invazivní pneumokoková onemocnění (postihující krev nebo významné orgány) patří ta, které jsou vyvolána bakteriemi, či sepse (otrava krve), meningitida (zánět mozkových blan), závažnější forma zápalu plic, zánět kosti, infekční artritida.

RIZIKOVÉ SKUPINY

Pneumokokové infekce mohou postihnout všechny věkové kategorie, ale v největším riziku jsou kojenci a děti mladší dvou let a senioři starší 65 let.

Zejména v novorozeneckém a kojeneckém věku není ještě plně vyvinuta obranyschopnost a imunitní systém dítěte si s přirozenou infekcí sám neporadí. Ani mateřské mléko dítěti nezajišťuje dostatečnou imunitní ochranu. Očkování imunitní systém dítěte posílí a pomůže mu překlenout období, kdy jsou děti ve zvýšeném riziku onemocnění pneumokokovými infekcemi.

NÍZKÁ PROOČKOVANOST U DĚTÍ I DOSPĚLÝCH

„V České republice došlo v důsledku vakcinace k poklesu invazivních pneumokokových onemocnění u dětí. Údaje z roku 2018 uvádějí dětskou proočkovanost 66,9 %. U dospělých tento trend není zatím bohužel pozorován. Nejzranitelnější skupinou z nich jsou senioři, jejichž proočkovanost je jen 13,7 %. Pokud by se podařilo proočkovat 85 % celkové populace, efekt kolektivní imunity by utlumil i kolonizaci,“ komentuje poslední dostupné údaje MUDr. Lenka Petroušová, Ph.D. Očkování proti pneumokokům je v ČR dostupné přes 10 let a v době zahájení očkování vzbudilo velký zájem mezi rodiči. V roce 2010 byla proočkovanost dětí do 11 měsíců historicky nejvyšší – 85 % a následující rok nebyl hlášen žádný případ invazivních pneumokokových onemocnění.

Pojďme
společně.

www.prevenar.cz

Pneumokoky nejvíce ohrožují děti do dvou let a seniory!

Pneumokok je bakterie, která často vyvolává závažná onemocnění jako je **zápal plic, meningitida či otrava krve**. Je také jednou z nejčastějších příčin bolestivého zánětu **středního ucha u dětí**. Malé děti, mohou představovat významný rizikový faktor z hlediska zdroje a přenosu infekce pro seniory! Očkování vakcínou Prevenar 13 pomáhá chránit děti i seniory **před 13 typy pneumokoka**, včetně typů **19A a 3**, které patří k **nejčastějším typům** vyvolávajícím invazivní pneumokokové onemocnění **v České republice**. Pomozte chránit své blízké proti pneumokokovým infekcím!

Prevenar 13 je pro nejmenší děti do 7 měsíců částečně hrazen z veřejného zdravotního pojištění, pro seniory nad 65 let je zdarma.

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

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

PP-PRE-CZE-0010





Text: Lucie Holásková, foto: Shutterstock.com



SPECIÁL O SPÁNKU,
ANEB POJĎME
SPOLEČNĚ SNÍT

CO TO VLASTNĚ JE TEN SPÁNEK?

Spánek se odborně nazývá útlumově-relaxační fáze organismu. V této fázi dochází ke změně činnosti mozku, což doprovází ztráta vědomí a snížená citlivost na podněty z okolí. Když spíme, dochází také k uvolnění svalstva, snížení tělesné teploty, dále ke zpomalení dýchání a snížení krevního tlaku. Mentální a motorická aktivita je také ve sníženém stavu a mohou se nám během této doby znát sny, i když někdy tvrdíme, že ne, protože si je nepamätujeme.

U dospělého člověka se obecně uvádí délka spánku okolo sedmi až osmi hodin, ale potřeba spánku může být individuální. Zpravidla platí, že „přespávat se“ zbytečně dlouho může mít škodlivý dopad, a můžeme se cítit ještě více unavení. Některým lidem však stačí spát něco mezi čtyřmi a šesti hodinami denně.

Délka spánku se také mění během našich životů. Zatímco chvíli po narození naspíme něco mezi 17–18 hodinami, velmi rychle se tato doba zkracuje na 10–12 hodin denně. Od čtyř let věku dítěte se pak délka spánku postupně zkracuje a přibližuje ke standardní době spaní, něco mezi sedmi a osmi a půl hodinami denně, při dosažení 20 let. Zajímavostí je, že ve starověku se spávalo „na dvakrát“, stejně jak je tomu třeba u kojenců. Také vrcholoví sportovci občas chodívají spát dvakrát, aby dosáhli lepší regenerace. Dokázal to výzkum, kterého se zúčastnila skupina basketbalistů. Jejich výkon byl lepší, střeli přesněji a tělo aktivněji.

FÁZE SPÁNKU

USÍNÁNÍ

Usínání je čas, kdy uleháme do postele a pomaličku přecházíme od bdělosti do spánku. Tento přechod je většinou každý den velmi podobný, avšak někdy se může stát, že se interval liší. To potom říkáme „včera jsem nemohl/a usnout“. V této fázi se většinou ještě více hýbeme, převalujeme se a měníme polohy těla. Pomaličku začneme zhluboka dýchat a zavírat oči. Může se také stát, že tuto fázi doprovodí tik či škubnutí. Jde o prudkou svalovou křeč a dojde ke krátkému probuzení se. Během usínání dochází k uvolnění svalového napětí a snižuje se krevní tlak i tepová frekvence. V této fázi se nám ještě nezdaří sny, ale probíhají nám hlavou těžké myšlenky nebo polosny, až dokonce smyslové klamy, kdy máme například pocit, že padáme. Opět může dojít ke škubnutí a probuzení se. Usínání provází také pseudohalucinace. To znamená, že se nám míhá před očima obraz nějaké činnosti, kterou jsme prováděli až přespřáli dlouho – například práce na počítači, kdy se nám v polospánku neustále zobrazuje obrazovka před očima. Dobu usínání lze podpořit tím, že se hodinu či dvě před spaním vykoupete či osprchujete v teplejší vodě a nebudete konzumovat kofein, alkohol nebo nikotin.

NREM FÁZE SPÁNKU

V této fázi je aktivita neuronů nízká a dochází ke zpomalení metabolismu a ke snížení teploty mozku. V NREM začíná tělo s celkovou regenerací, jelikož nastaly ideální podmínky pro syntézu základních proteinů. NREM se seskládá ze čtyř stádií, které prokázaly analýzy EEG vln.

1. stádium: trvá pouze chvíli v rádu několika minut, kdy dochází k přechodu z bdění do spánku. Vlny jsou nepravidelné a lze zažnamenat pomalé pohyby očí. Je také patrná menší aktivita kosterního svalstva.

2. stádium: začínají krátké úseky rytmických vln, což označujeme jako výskyt spánkových vřetének.

3. stádium: v tomto stádiu se objevují pomalé vlny, které nazýváme delta. V této fázi už je těžší spícího probudit, pokud jde například o hluk, ale stále je to možné, třeba dětským pláčem nebo voláním jména dotyčného.

4. stádium: dochází k hlubokému spánku.

REM FÁZE SPÁNKU

V REM fázi dochází k nenadálému pohybu očí, který může trvat něco mezi 10–20 vteřinami. V této fázi je člověk takřka strnulý, kromě srdečního svalu, bránice, okohybných svalů a hladkého svalstva. Dochází k těžšímu a nepravidelnému dýchání a srdeční frekvence se zvyšuje. V REM fázi je nejobtížnější někoho probudit. Svalové napětí ustupuje a dochází také k uvolnění obličeje (například pootevřená ústa). Také se mění průtok krve, což u žen vyvolává prokrvení vaginální oblasti a u mužů erekci, a nastává zvýšená potřeba kyslíku pro mozek, což je důležité pro regeneraci a naši centrální nervovou soustavu. Pokud dochází k pohybu těla a změnám polohy spícího, vyzorovalo se, že je to obvykle před nebo po REM fázi, nikoliv během této fáze. V té se nám také mohou zdát velmi intenzivní až živé sny a mohou mít nelogický charakter. Tuto fázi můžete znát také pod názvem D-stav.

PROBOUZENÍ

Probouzení se odborně nazývá hypnagogium. Jde o fázi, kdy přecházíme ze spánku do bdělého stavu. V podstatě je to fáze podobná usínání, ale v opačném směru, navíc probíhá většinou mnohem rychleji než usínání. Existují však jedinci, kteří jsou po probuzení ve stavu podobném náměšičnosti. To znamená, že člověk například vykoná nějakou činnost (vyčistí si zuby, obleče se), aniž by to zcela vnímal nebo si to pamatoval. Je také prokázáno, že lidé, kteří mají pravidelný spánkový režim, se dokáží probudit každý den ve stejný čas, aniž by si nastavovali budík.

SNĚNÍ

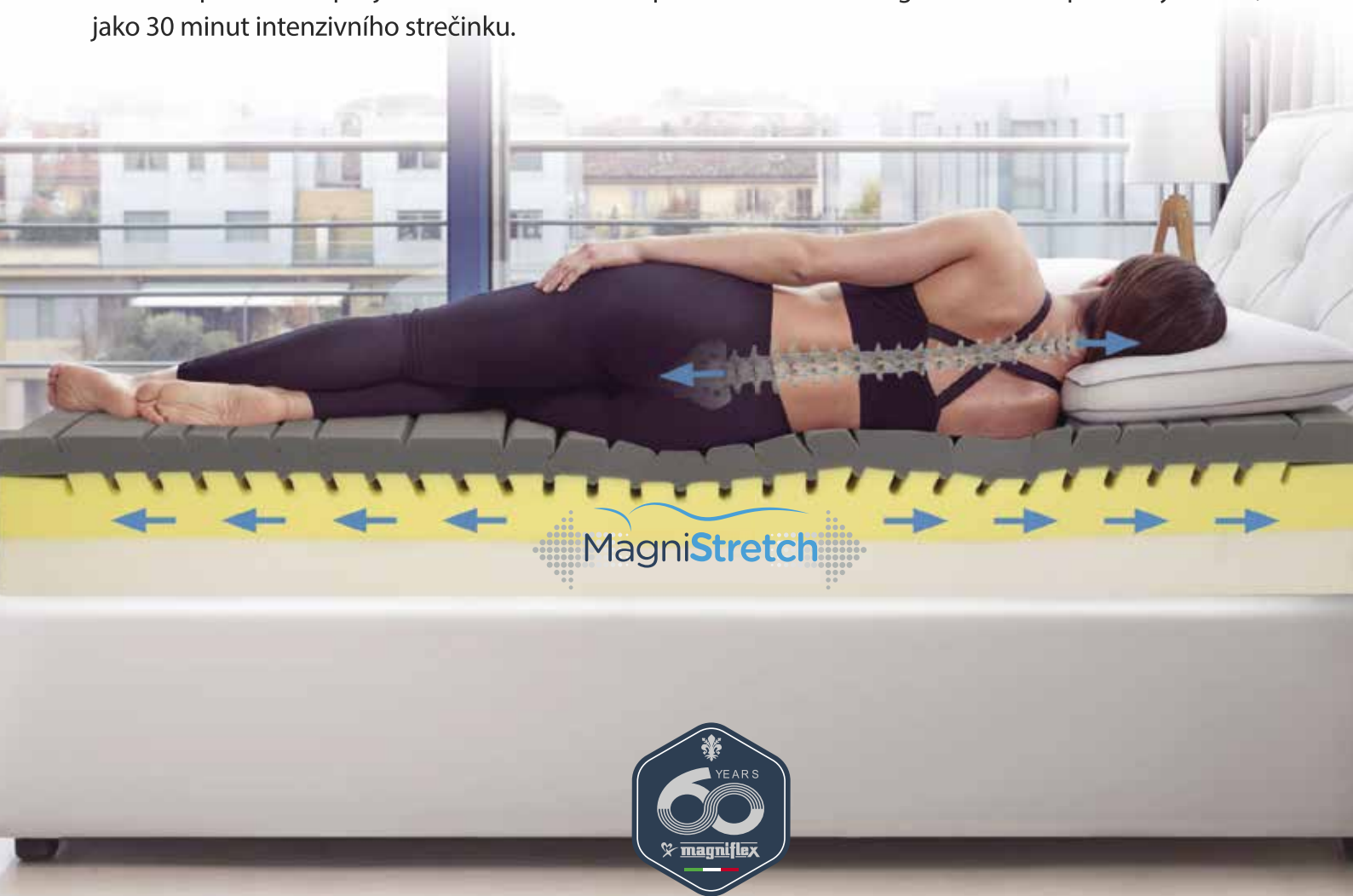
Naprostá většina snů se odehrává v REM fázi. Jedná se o smyslové vjemy, zejména ty zrakové. Je to směs vjemů, především zrakových, myšlenek, které vnímáme během spánku, a emocí. Tyto myšlenky jsou ovládnány vůlí spícího člověka. Pokud sníme v NREM fázi, pak jsou sny značně kratší, neobsahují detailní virtuální prvky, nejsou tak živé a mnohdy si je nepamätujeme, případně si je pamätujeme jen krátce po probuzení. Lidé si to často pletou s tím, že byli spíše v polospánku a nad něčím přemýšleli. Kdežto v REM fázi až 88 % lidí potvrdí, že se jim právě něco zdálo, jsou-li probuzeni, a většinou si sen živě vybavují. U zdravého člověka se REM fáze objevuje až třikrát za noc. To znamená, že za rok máme něco okolo 1000 snů, které jsou však velmi často zapomenuty záhy po probuzení. Pokud si opravdu chceme sen zapamatovat, musíme se probudit a chvíli zůstat vzhůru, nikoliv být v souvislém spánku celou noc. To proto, že jedině bdělé vědomí dokáže ukládat vzpomínky a uchovávat paměťové stopy. Z toho důvodu si nejčastěji pamätujeme ten poslední sen, který se nám zdá nad rádem. Vzpomínky na sny jsou však prchavé. Existují však sny, které si můžeme pamätovat celé roky, nebo tvrdíme, že už se nám zdály.

Během usínání dochází k uvolnění svalového napětí a snižuje se krevní tlak i tepová frekvence.

NEJLEPŠÍ PROBUZENÍ PRO VAŠE ZÁDA

Matrace MagniStretch uvolňují skřípnuté nervy, regenerují meziobratlové ploténky a zpomalují proces sesedání páteře.

Matrace z kolekce MagniStretch využívají tlaku lidského těla na matraci a při zatížení se dvě zóny matrace roztahují opačným směrem. Tím v průběhu spánku jemně natahují páteř a umožňují regeneraci jednotlivých meziobratlových plotének a zádového svalstva, uvolňují skřípnuté nervy, zpomalují proces sesedání páteře a zlepšují krevní oběh. 8 hodin spánku na matraci MagniStretch má podobný účinek, jako 30 minut intenzivního strečinku.



**VYZKOUŠEJTE NEZAMĚNITELNÝ POCIT LEŽENÍ NA
MATRACÍCH A POLŠTÁŘÍCH MAGNIFLEX.**

Magniflex Showroom Karlín, Šaldova 219/1, Praha 8, tel. 739 492 220, karlin@magniflex.cz
| Magniflex Showroom Šestka, OC Šestka, Fajtlova 1090/1, Praha 6, tel. 737 259 452,
sestka@magniflex.cz | Prodejní síť Magniflex po celé České republice na
www.magniflex.cz/prodejni-sit.

Doporučeno lékaři:



Universidad
Zaragoza

ENDORSED BY
ACA AMERICAN
CHIROPRACTIC
ASSOCIATION



www.magniflex.cz

DŮLEŽITOST SPÁNKU

Důležitost spánku je velmi individuální, podle toho, o jakém druhu se bavíme. Pokud jde o člověka, pak je to jistě regenerace a obnova, načerpání energie a dále psychický odpočinek, přestože i v noci stále přemýšlíme. Dle vědeckých studií a výzkumů lékařů jsou to také následující body:

ODVÁDĚNÍ METABOLITŮ NERVOVÝCH BUNĚK

Hromadění odpadních produktů v mozku pravděpodobně vede ke snížení jeho funkce. Spánek pak v klidovém stavu umožňuje jeho čištění. V mechanismu může hrát roli hematoencefalická bariéra a glymfatický systém.[13]

VÝZNAM SPÁNKU PRO KOGNITIVNÍ FUNKCE

Fyziologické funkce člověka nejsou narušeny ani po několika dnech spánkové deprivace, zato je evidentní snížení intelektového výkonu. Spánek je tedy potřebný pro fungování psychických funkcí (myšlení, rozhodování, paměť, ale např. i zrak) tím, že odstraňuje jejich únavu vyvolanou bdělým stavem.

KONSOLIDACE PAMĚTI

Je prokázán zásadní význam spánku pro učení a paměť, přesto ale spánek není pro učení naprosto nezbytný.

ÚLOHA SPÁNKU PŘI ZRÁNÍ NERVOVÉHO SYSTÉMU

Častá je i představa, že spánek REM hraje významnou roli při zrání nervového systému. Z tohoto pohledu ale není jasné, proč se spánek REM uchovává i u dospělých jedinců.

VYŠŠÍ INTENZITA REGENERACE ORGANIZMU

V průběhu spánku se zvyšuje úroveň anabolismu, a tím dochází k posílení růstových a ozdravných procesů tělesných systémů (např. imunitního nebo svalového) a rovněž je podpořeno hojení ran.

ZAŘÍZENÍ PRO KVALITNÍ SPÁNEK

Asi pro vás není žádnou novinkou, že existují různá zařízení pro měření kvality a hloubky spánku, která nám pomohou spát lépe. Hned v úvodu je nutné podotknout, že schopnost měřit spánek není zdaleka jen doménou chytrých hodinek a náramků. Umí to také další zařízení, která se například připevňují k polštáři nebo sledují spáče z nočního stolku. Schopnosti těchto zařízení se liší, ale mezi běžné funkce patří:

Délka spánku: díky sledování doby, po kterou jste neaktivní, mohou zařízení zaznamenávat, kdy večer usínáte a v kolik hodin se ráno probouzíte.

Kvalita spánku: zařízení mohou detekovat přerušovaný spánek a informovat vás o tom, kdy se v noci převalujete nebo budíte.

Fáze spánku: některé přístroje sledují fáze vašeho spánku, část z nich dokáže načasovat budík tak, aby se spustil v době, kdy spíte méně hlubokým spánkem. Teoreticky to usnadňuje vaše probuzení.

Faktory prostředí: některá zařízení zaznamenávají faktory prostředí, jako je množství světla nebo teplota v ložnici.

Faktory životního stylu: některé trackery požadují zadání informací o činnostech,

kteří mohou ovlivnit spánek, například kolik jste vypili kofeinu, kdy jste jedli nebo zda se cítíte být ve stresu.

Prozatím se většina zařízení soustředila na dospělé. Nejvíce ohrožené ve spánku jsou ale malé děti, u kterých může zcela nečekaně dojít k dechové zástavě a úmrtí.

Aby k něčemu podobnému nedošlo, máme na trhu monitory srdečního tepu a oxysličení, který hlídá kojence především před takzvaným syndromem náhlého úmrtí (SIDS). K podobným účelům slouží řada produktů, dostupných i na našem trhu – většina v obvyklém provedení podložky. Mnoho maminek, které podložky s monitorem dechu vyzkoušely v praxi, zaznamenalo alespoň jeden planý poplach, kdy se děťátko z podložky překulilo, čímž spustilo alarm a vyvolalo u rodičů infarktovou situaci.

Být rodičem takto malého dítěte jistě není jednoduché samo o sobě. Vezmeme-li v úvahu riziko již zmiňovaného "syndromu náhlého úmrtí kojenců," pak by rodiče asi nikdy nesměli zamhouřit oči, aby se nic podobného nestalo. Právě tomu se snaží zabránit chytré ponožky, které dokáží sledovat úroveň tepové frekvence a oxysličení, a pokud nastane situace, která odpovídá SIDS, spustí poplach skrze mobilní aplikaci.

Autoři se vypořádali s nevýhodami podložek tím, že senzory integrovali do ponožky, kterou navléknete miminku na nohu. Samozřejmě i zde je jisté riziko, že se potomkovi podaří ponožku vyzout, nicméně považujeme to za méně pravděpodobný jev, než je opuštění plochy podložky.

Ponožka využívá technologii zvanou pulzní oxymetrie, která se běžně používá například ve zdravotnictví. Mezi její největší výhody patří přesnost, bezpečnost a spolehlivost. V praxi jste ji mohli vidět jako klip, který mají nasazení pacienti na prstě. Princip je ten, že malé světlo svítí přes kůži a množství úrovní průtoku krve a oxysličení je odhadováno na základě toho, kolik světla je zachyceno snímačem. V případě tohoto produktu je senzor umístěn ve speciální ponožce.

Snímač je propojen s mobilní aplikací, a pokud dojde k zástavě dechu, okamžitě spustí alarm. Kromě toho jsou rodiče upozorněni také v případech, kdy je tepová frekvence potomka příliš nízká, vysoká nebo když hladina kyslíku v krvi klesne pod stanovenou mez. Na algoritmu vyhodnocení měření se podíleli specialisté z oboru pediatrie, neonatologie a pneumologie. Aplikace pro mobilní telefony s operačním systémem Android a iOS zajišťuje nejen vyvolání poplachu, ale rodiče skrze ni mohou také průběžně sledovat aktuální stav svého potomka. Informace jsou přitom dostupné nejen v rámci bytu či domu, ale přes internet prakticky kdekoli na světě.

BYLINKY PRO ZDRAVÉ USÍNÁNÍ

Pokud se vám usínání nedaří, zkuste sílu bylinek. Ať již přímo ve formě nálevů či čajů, nebo ve formě potravinových doplňků, které vám zajistí zdravé spaní. A jaké bylinky hledat?

MEDUŇKA LÉKAŘSKÁ

Jednou z nejznámějších bylinek, která dokáže zklidnit náš organismus a navodit klidný spánek, je meduňka lékařská. Každý to o ní ví, málokdo ji však vyzkoušel právě v souvislosti se spánkem.

Meduňka neboli latinsky *Melissa officinalis* je doslova elixírem života, jak jí



Chytrá ponožka *Smart Sock 3*

Monitoruje to, co je skutečně důležité



Smart Sock 3

Chytrá ponožka

Monitoruje tepovou frekvenci
a hladinu kyslíku

Sleduje spánkové trendy

V případě potřeby základna
upozorní rodiče



Owlet Cam

Kamera

Upozorní na zvuk i pohyb

Noční vidění s 130°
širokoúhlým záběrem

Přenos HD videa přímo do
vašeho telefonu

přezdíval známý lékař a přírodovědec Paracelus. Jste-li neustále pod tlakem a stres je váš každodenní nepřítel, zařadte meduňku do svého denního režimu. Nepomůže vám totiž jen klidněji a rychleji usnout, ale má pozitivní vliv na všechny orgány postižené vlivem stresu.

Mohou za to obsažené silice, které zklidňují naše smysly. Hledáte-li účinného bojovníka proti stresu, zde jste na správné adrese. Meduňka právem patří mezi bylinky pro dobrý spánek.

KOZLÍK PRO LEPŠÍ SPÁNEK A MÍRNĚNÍ ÚZKOSTI

Kozlík lékařský (*Valeriana officinalis*) je další bylinkou, která může s úspěchem posloužit u mírnění úzkostí, uvolnění těla, zlepšení usínání a kvality spánku. Někdy se mu říká přírodní diazepam. Používá se ve formě sušeného kořene (na přípravu čaje) nebo alkoholové tinktury (extrakt), případně můžete sáhnout po přípravku, který kozlík obsahuje.

NEZAPOMEŇTE NA CHMEL

Chmel otáčivý (*Humulus lupulus*) je jako jedna z mála plodin nejkvalitnější právě v České republice. Chmel, stejně jako cannabis, patří do čeledi konopovitých – do čeledi, která je tu evidentně proto, aby činila lidu radost, požitek a poskytla své fytotherapeutické účinky.

Již od pradávna se věřilo na pozitivní vlastnosti chmelu, labužníci ho pojídali samotný, jen okořeněný. Ve chvíli, kdy se chmel stal kulturní rostlinou a začal být pěstován ve velkém, bylo zjištěno, že sběrači chmele se snadněji unavili. Od té doby je chmel využíván pro svůj uklidňující účinek, podporuje dobrý a zdravý spánek, a to nejen v nálezech, ale i jako přídatek do polštářů, jelikož i chmelové vonné silice působí uklidňujícím efektem.

Chmel se ukázal jako výborný prostředek podporující dobrý a klidný spánek. Podporuje nervový systém, přispívá k udržení normální hladiny cholesterolu v krvi a má vliv na správné fungování trávicího traktu. Doporučuje se ženám v období menopauzy, kdy je nápomocen tišit symptomy, a řadí se také mezi antioxidanty.

CO ŘÍKÁTE NA LEVANDULI?

Kouzelná, skvostná, léčivá a stále voňavá bylina ve vaší zahradě. Takto můžeme v krátkosti charakterizovat tak unikátní léčivou bylinku, jako je levandule úzkolistá.

Levandule úzkolistá (*Lavandula angustifolia*) nebo dulenka, vandelička, lavandula, pravá levandule – to jsou všechny lidové názvy pro stále voňavou bylinu. Řadíme ji do čeledi hluchovkovité. Její odborný název je odvozen od latinského slova lavare, což v překladu znamená mýt.

Levanduli používáme na utišení a uklidnění při migréně, závratích, hysterii, nervovém přetížení a při nespavosti. Zároveň se doporučuje levanduli užívat při různých kolikách – žaludečních, střevních, ba i ledvinových. Během sezónních onemocnění, jako jsou chřipka či bronchitida, ji používáme na inhalování.

A NA ZÁVĚŘ TŘEZALKA

Třezalka je tím nejlepším přírodním antidepresivem. Pokud ji budete používat během dne, pak se vyhněte řízení a jiné činnosti, kde je potřeba maximálního soustředění. Vývar z třezalky totiž dokáže mysl dostat do "offline" režimu rychle a velmi kvalitně. Na spánek je ideální.

ZÁZRAČNÝ TRYPTOFAN

Už jste někdy slyšeli o tryptofanu? Pokud ne, je nejvyšší čas to napravit, protože tryptofan hraje v organismu každého jedince

velmi důležitou roli. A nejen to – tryptofan si sportovci běžně kupují v obchodech se sportovní výživou za účelem lepší výkonnosti a podpory regenerace. Co je na tom pravdy a jak tryptofan ve skutečnosti funguje?

Tryptofan se ukládá do svalů, ovlivňuje ale také naši psychiku.

Spadá do rodiny esenciálních aminokyselin, a je proto nezbytnou součástí stravy, jelikož si jej tělo neumí tvořit samo.

V organismu má několik úloh:

1. Je dobrým pomocníkem pro redukci tuku a udržení hmotnosti. Zlepšuje fyzický výkon a je oblíbenou součástí výživy sportovců.
2. Tryptofan se přeměňuje na serotonin a ten částečně na melatonin, hormon spánku. Vyplavení melatoninu pak vede ke schopnosti těla cítit se příjemně unavení ve správný čas a snadněji usnout.

JAK PODPOŘIT ZDRAVÝ SPÁNEK?

Spánek je nejdůležitější částí dne, kdy tělo může zcela plně regenerovat. Ideálně bychom měli spát sedm až osm hodin denně. Když si to jednoduše propočítáme, v posteli strávíme v dospělosti až třetinu života. To už je dobrý důvod k zamyšlení, jak a na čem spíme. Důvodem bolesti zad může být proležená matrace, která už tělu a páteři neposkytuje dostatečnou ortopedickou a anatomickou podporu. Je-li naše matrace starší jak deset let, je to důvod pořídit novou. Životnost matrace je okolo deseti let, a to především z hygienických důvodů.

Při výběru nové matrace nespěchejme. Berme to jako investici do sebe sama a pro kvalitní regeneraci celého těla. Na matraci si poležme několik minut, protože jen tak poznáme její účinky a vlastnosti. Různé matrace musíme zkoušet vždy se stejným typem polštáře, ten se totiž stará o správnou polohu krční páteře. Vleže na zádech by měla být páteř přirozeně zakřivená do tvaru dvojitého písmene S a tělo musí být v rovině. Mezi matrací a tělem by neměla být v oblasti beder mezera. V poloze na boku zase musí být páteř rovnoběžně s matrací.

Důležitý je i je pravidelný režim. Měli bychom tedy chodit spát vždy v přibližně stejný čas a také vstávat v přibližně stejnou dobu. Pokud máme volno, tak si samozřejmě můžeme přispat, ale nemělo by to být více jak o jednu až dvě hodiny. Lidé, kteří nemohou večer usnout, často chodívají spát nepravidelně. Také problém s probouzením se nastává u těch, kteří „přechodí“ vhodnou dobu k ulehnutí do postele a chodí spát často až v ranních hodinách. V takovém případě se můžeme probouzet unavení, i když jsme spali třeba doporučených osm hodin. Zde opět dochází k obtížím s usínáním, protože jsme překonali únavu v čase, kdy si tělo již chtělo odpočinout a jít spát. Poté jsme sice unavení, ale už se nám huře usíná, jelikož jsme se do rána věnovali nějaké aktivitě (nemusí to být nutně práce, ale také třeba dívání se na televizi).

K takzvané spánkové hygieně také patří to, že bychom se před ulehnutím do lůžka neměli alespoň hodinu předem dívat na televizi, být na počítači nebo koukat do telefonu. Nejlépe uděláte, pokud si dáte teplejší koupel či sprchu a před spaním si dopřejete třeba čaj na klidné spaní (pozor, vyvarujte se zeleným a černým čajům, které mohou dodat energii).

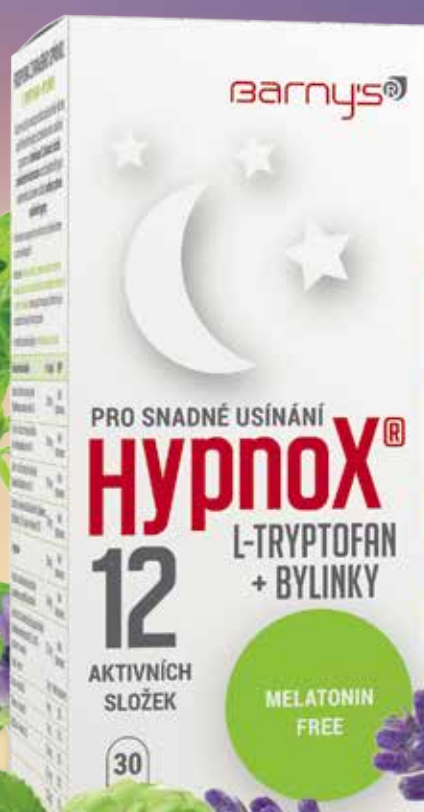
Lékaři, kteří se věnují spánkové hygieně a spánkovým poruchám, také doporučují používat špunty do uší. To proto, že naprostě tiicho je důležité pro kvalitní spánek a odpočinek. Necháte-li zapnutý televizor, narušujete to vaše spaní, protože podvědomě tyto zvuky stále vnímáte. Stejně tak je to s používáním klapků na oči. Naprostá tma je důležitá pro regeneraci a obnovu. To ostatně potvrdí také odborníci na oblast krásy, protože jen ve tmě dochází k lepší obnově buněk, a zamezujeme tak tvorbě vrásek. Tma je tedy důležitá nejen pro odpočinek, ale také náš mladistvý vzhled.

PRO SNADNÉ USÍNÁNÍ
Hypnox[®] 12
L-TRYPTOFAN
+ BYLINKY
AKTIVNÍCH
SLOŽEK

NOVINKA

Pro snadné usínání

Když melatonin nestačí...



- ✓ PRO ZKLIDNĚNÍ MYSLI
- ✓ PRO KVALITNÍ A PŘIROZENÝ SPÁNEK
- ✓ NEVYVOLÁVÁ NÁVYK ANI DALŠÍ NEPŘÍJEMNÉ VEDLEJŠÍ ÚČINKY

Obsahuje 12 aktivních látek: rostlinné extrakty, L-tryptofan a vitaminy skupiny B. Obsažený L-tryptofan hraje významnou roli v tvorbě melatoninu, hormonu spánku a má tak pozitivní vliv na náladu a spánek.

K dostání v lékárnách a na www.barny's.cz

Doplňek stravy, 30 kapslí
Kombinace tradičně užívaných rostlin mučenky, chmele, meduňky, kozlíku a levandule, které svými jedinečnými vlastnostmi napomáhají k UKLIDNĚNÍ MYSLI a připraví tělo k PŘIROZENÉMU SPÁNKU.



Barny's[®]

UKLIĎTE SI SVŮJ DOMOV A TÍM I DUŠI A TĚLO!

NE NADARMO SE V JEDNÉ Z PÍSNÍČEK AUTORŮ JAROSLAVA UHLÍŘE A ZDEŇKA SVĚŘÁKA ZPÍVÁ „DĚLÁNÍ, DĚLÁNÍ, VŠECHNY SMUTKY ZAHÁNÍ“. VĚŘTE JIM, JE TO OPRAVDU TAK. TUDÍŽ KDYŽ SE ZNECHUCENĚ CHYSTÁTE NA ÚKLID DOMÁCNOSTI, DEJTE SI NA CHVÍLI STOPKU A PŘESTAŇTE SE MRAČIT. BERTE TO S NADHLEDEM, NALAĎTE SE POZITIVNĚ A ŘEŠTE CELÝ ÚKLID S ÚSMĚVEM. KDYŽ NIC JINÉHO, PŮJDE VÁM TO MNOHEM LÉPE.





Zase to otravné uklízení, říkáte si asi. Jenže když si uvědomíte, že uklízený prostor u vás doma v mnoha ohledech pozitivně ovlivňuje váš organismus – vaši náladu, rozpoložení, tělo i psychiku, rázem se pustíte do úklidu s chutí. Vyčistíte si při tom nejen domácnost, ale i hlavu a rozhýbete tělo.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

...rozbité a poškozené věci tříští harmonii domova a vnáší do něj negativitu? Stejně tak dárky od těch, s nimiž jste se nerozešli v dobrém, by neměly mít u vás doma místo. Jsou zdrojem nepokoje. Domov je váš azyl a místo odpočinku, ne místo negativních vzpomínek a smetiště rozbitých a poškozených věcí.

PROČ ŘÍCI ÚKLIDU VŽDY S RADOSTÍ A ELÁNEM ANO?

- Úklid domácnosti vám nabízí nenáročnou, ale účinnou pohybovou aktivitu, kterou spálíte stejně kalorií jako při běhu, pilates či fitness cvičení.
- Vybijete při úklidu třeba vztek i nahromaděný stres z práce či nedorozumění s blízkými, kolegy, přáteli nebo dětmi a uvolníte v sobě napětí.
- Pravidelným úklidem máte pro sebe k dobrou prima fit aktivitu, s níž posílíte tělo.
- Odplavíte z těla škodliviny, a naopak se „nabijete“ endorfiny z praktických činností, jež mají smysl.
- Úklid vás příjemně unaví, ale zároveň pozitivně nabudí a zlikviduje špatnou náladu.
- Vyčistíte si při něm hlavu a odbouráte stres i negativní myšlenky a zaženete chmury.
- Dáte věcem v příbytku určené správné místo a uspořádání domova tak celkový řád. Nebudete již nic hledat.
- Díky úklidu vše lépe najdete a nebudete se stresovat hledáním ve chvílích, kdy to nejméně potřebujete.
- Zbavíte se prachu, nečistot i zbytečných nepoužitých a rozbitých věcí.
- Odstraněním rozbitých a poškozených věcí a dárek od těch, které již z různých důvodů nemusíte, pročistíte atmosféru domova.
- Domov bude vonět čistotou a eliminací všech věcí se také provzdušní.
- Při úklidu často objevíte skvosty, na které jste zapomněli a jež je možno recyklovat, použít nápaditě a třeba jinak znovu.
- A pak najdete elán a radost z práce a následného tvoření.
- Dodáte domovu harmonii a útulnost. Vyladíte si ho do pohody.
- Díky uklízenému prostoru budete i lépe odpočívat, relaxovat a spát.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

...úklid příbytku je de facto pohybová mediace na téma uklidit prostor, mysl i tělo? Při správném úklidu nemáte čas myslet

na jiné věci než na to, co děláte, a tak jste ve svém středu a úklid je tím, co vás osvobozuje od negativitu.

JAK SPRÁVNĚ UKLÍZET?

Rozdělte si úklid na jednotlivé zóny a uklízejte je postupně – každý pokoj uklízejte zvlášť, pak se vydejte do kuchyně, pak do haly, zádveří či předsíně.

Až nakonec uklidte koupelnu a WC, případně technickou místnost. V nich totiž nabíráte vodu, čisticí prostředky a končí zde prádlo, prachovky, kbelíky a nadbytečné rozbité a poškozené věci. Kdybyste je uklidili jako první, opět si je při úklidu zašpiníte.

Používejte své oblíbené čisticí prostředky, přičemž těmi neekologičtějšími jsou citron, voda, ocet a jedlá soda. Vhodné jsou antistatické prachovky a utěrky.

Úklid vedte v každé zóně od vrchu dolů, přičemž utírejte takto prach, otírejte plochy na mokro a pak nasucho, leštěte nábytek a tak podobně a u toho třídte věci, dekorace a oblečení na nepotřebné, rozbité a poškozené a dávejte je do přípravných pytlů, košů či jiných nádob.

Nepotřebné věci a oděvy oddělte zvlášť, ty totiž můžete vložit do charitního kontejneru nebo odnést do Armády spásy či Adry nebo je darovat někomu z okolí. Uděláte tak i dobrý skutek, protože tyto věci mohou ještě někomu posloužit.

To, co vracíte zpět do skříní, polic a komod, pěkně uložte tak, abyste měli správný a jednoduchý přehled o tom, co kde máte. Využít můžete i dnes velmi populární úložné boxy, krabice, košíky a koše.

Košíky a krabice či dózy jsou nejen praktickou a přehlednou možností, jak krásně roztřídit věci i oblečení ve skříních, komodách či na policích, ale mohou se stát i cool designovým

doplňkem interiéru jako samostatné solitéry.

Otřete od prachu i stropní svítidla, rámy obrazů, hodiny na zdi či jiné závěsné dekorace, tyče a garnyže nebo rolety a žaluzie, včetně parapetů oken a topných těles.

Pomocí vysavače zbavte prachu knihy na policích a v knihovně, čalounění křesel, pohovek i celých kancelářských židlí v pracovně či pracovním koutě (i s podstavcem a nožkami).

V kuchyni na vlhko otřete stůl a židle, pracovní plochy i dvířka kuchyňské linky včetně spotřebičů – lednice, myčky, mikrovlnné trouby, robotů a všech úchyťů a madel v kuchyni. Nezapomeňte na dřez a varnou desku s troubou.

Pak věci v předsíni roztříďte, odnešte do kontejnerů či zabalte k dodání do charity nebo někomu z okolí.

Poté od vrchu dolů uklidte předsíň s botníkem, následně opět od vrchu dolů vydezinfikujte a umyjte koupěnu a toaletu.

Až poté zameťte a vytřete podlahy a vysajte koberce. Dobrými pomocníky jsou kvalitní mopy se ždímacím systémem na kbelíku, nebo robotický vysavač, kterým prostor krásně vysajete a poté i vytřete a sterilizujete.

Věděli jste, že nepořádek ve vašem příbytku má přímou souvztažnost nepořádkem ve vás, vašem těle i duši? A že když uklidíte jedno, zároveň léčíte to druhé a třetí?

S8+

Robotický vysavač



Inovativní design dvoukanálového vzduchovodu o sacím výkonu 19 000 Pa spustí sběrný proces a během 9 vteřin vysaje veškeré smetí z nádoby na prach uvnitř vysavače.

Chytré vyprazdňování nádoby na smetí uvnitř vysavače zabraňuje sekundárnímu znečištění



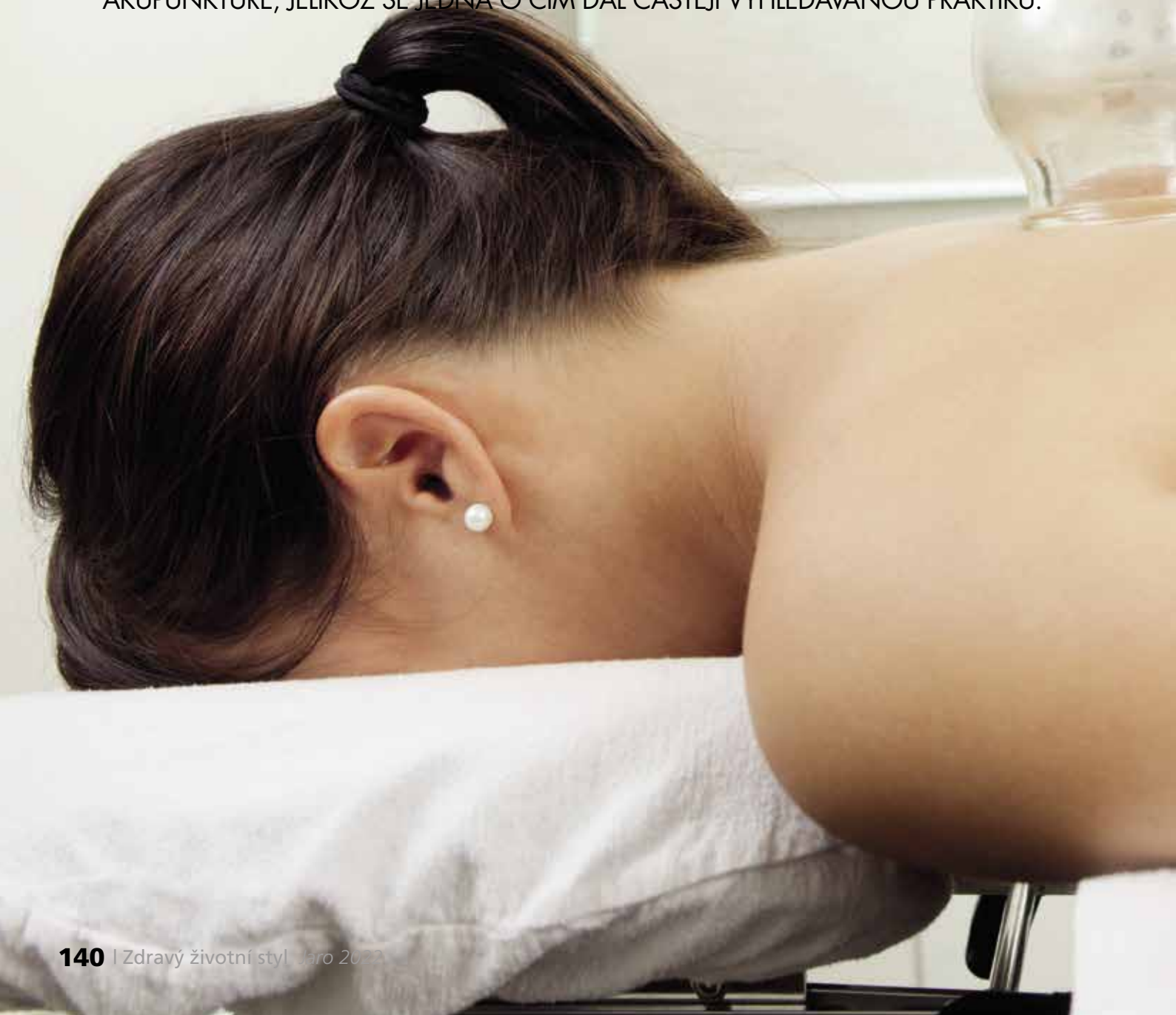
K+B PROGRES

Oficiálním dovozcem robotických vysavačů Midea do ČR a SR je společnost K+B Progres a.s.

<http://b2b.k-b.cz/>

ZDRAVÍ A ALTERNATIVNÍ MEDICÍNA

ALTERNATIVNÍ MEDICÍNA MÁ MNOHO PODOB A JISTĚ JSTE JIŽ TENTO POJEM NĚKDE SLYŠELI. POKUD BYCHOM SI CHTĚLI VYJMENOVAT VŠE, CO POD TENTO POJEM SPADÁ, NEJSPIŠ BYCHOM TOMU MUSELI VĚNOVAT CELÝ MAGAZÍN, NIKOLIV JEDEN ČLÁNEK. DNES SE VŠAK BUDEME VĚNOVAT ZEJMÉNA NEJZNÁMĚJŠÍ FORMĚ ALTERNATIVNÍ MEDICÍNY – TRADIČNÍ ČÍNSKÉ MEDICÍNĚ, A DÁLE JEJÍ PROSLAVENÉ METODĚ – AKUPUNKTUŘE, JEJKOŽ SE JEDNÁ O ČÍM DÁL ČASTĚJI VYHLEDÁVANOU PRAKTIKU.





CO JE TO ALTERNATIVNÍ MEDICÍNA?

Název alternativní a komplementární medicíny můžete znát pod označením CAM. Jedná se o postupy a techniky, které jsou určeny ke zlepšení či udržení zdraví, ale nezařazují se mezi běžnou lékařskou péči (konvenční neboli západní medicína). Alternativní medicína může být používána jako doplnění ke klasické lékařské péči nebo jako prevence proti chorobám a nemocem. Někdy je používána přímo na místo lékařské péče, pokud si to pacient přeje. CAM zahrnuje klasické systémy, což je například tradiční čínská medicína nebo ajurvéda, ale také různé formy terapie, biofeedback, arteterapie, hypnózu, chiropraktickou medicínu a další. Většinou se nejedná o postupy, které by doporučil lékař, ale o takzvanou okrajovou léčbu. Mnoho lékařů však chápe význam této alternativní medicíny, jelikož tady byla již tisíce let před klasickou konvenční medicínou. Ne vše je možné takto léčit, ale v některých případech lze naopak dosáhnout nečekaných, někdy i lepších výsledků. Nikdy bychom však neměli podceňovat podstoupení také lékařské péče, pokud máme závažnější onemocnění. Nejlépe uděláte, pokud si najdete lékaře, který je tomuto otevřený, doporučí vám praktiky alternativní medicíny, které můžete podstoupit, ale zároveň předepíše nutné medikamenty a hlídá váš zdravotní stav.

TRADIČNÍ ČÍNSKÁ MEDICÍNA

Jedná se o pseudovědecké metody, které jsou vhodné pro prevenci, diagnostiku, ale také léčbu. Vychází z tradičního čínského léčitelství a poznatků. Pro čínskou medicínu je charakteristický holistický přístup, kdy se bere ohled na fyziologickou a anatomickou stránku nemoci, ale také na to, jak dopadá na psychologickou stránku člověka. Hlavní využívanou metodou pro určení diagnózy je takzvaná diferenciální diagnostika. K určení postupu léčby pak nedochází dle nemoci, ale dle konkrétních syndromů u pacienta. Léčba je tedy

individuální a na míru dané osoby a její nemoci. Někdy dochází také ke změně léčebného plánu, podle toho, jak se nemoc vyvíjí. Celkově se toto nazývá dynamický terapeutický systém.

NA ČEM SE ZAKLÁDÁ TRADIČNÍ ČÍNSKÁ MEDICÍNA?

Tradiční čínská medicína se dívá na tělo jako na vysoce provázaný celek, kde se navzájem ovlivňují orgány podle energie čchi, dále principu jing a jang a učení o pěti prvcích. Toto učení naleznete v čínské filozofii a dalších tradičních oborech. Základem je dobře a zcela porozumět těmto pojmům, i když samotní zastánci této medicíny potvrzují, že je to velmi obtížné. Jakým způsobem určuje tradiční čínská medicína diagnostiku?

1. POZOROVÁNÍ

Dochází k pozorování pacienta, přičemž se hodnotí jeho vzhled – tedy jaké má držení těla, kvalitu vlasů, zda má jiskru v očích, ale také jaké vydává zvuky (tedy dýchání, chrapot, vzdychání a další).

2. DOTAZOVÁNÍ

Dotazování se skládá z 10 základních otázek, které se pak dále rozvíjejí a jsou zpracovány do dalších podotázek. Jedná se o pro nás neobvyklé otázky, na které se nás běžný lékař nezeptá. Například jaký máme vztah k chladu, teplu nebo k počasí. Dále se dotazují na emoce, v jakou denní dobu se náš stav zhoršuje a další.

3. VYŠETŘENÍ JAZYKA

Jedná se o velmi důležitou část vyšetření, jelikož dle tradiční čínské medicíny lze právě z jazyka vyčíst úplnou diagnózu. Při vyšetření se bere v potaz jeho tvar, velikost, barva povlaku nebo barva samotného jazyka.



Přirozená obranyschopnost

Směs bylin tradiční čínské medicíny.



www.YaoMedica.cz



Vyrobeno v kraji
Polických stěn

Atraktylis, kozinec blanitý,
ledebouriela, ptačí zob a skořice
regulují imunitní systém.

YaoMedica[®]
tinktury

4. VYŠETŘENÍ PULZU

Při tomto vyšetření se nahmatá pulz ve třech různých sekcích. Vyšetřuje se pulz na levém i na pravém zápěstí. Přitom se stanovuje například kvalita pulzu, jeho rychlost, síla a počet. V tradiční čínské medicíně se rozeznává až 27 druhů pulzu.

PĚT ZÁKLADNÍCH POSTUPŮ A METOD TRADIČNÍ ČÍNSKÉ MEDICÍNY

- fytoterapie – bylinná léčba
- akupunktura – léčba pomocí akupunkturních jehel
- dietetika – zásady správného stravování
- tuina – léčba pomocí masážních technik
- čchi-kung – tradiční čínská cvičení

FYTOTERAPIE

Základ fytoterapie tvoří bylinné směsi, kdy má každá bylina v tradiční čínské medicíně své postavení dle hierarchie a funkce. Podle této hierarchie se pak seskládají směsi, které jsou určeny ke konkrétní léčbě. K tomuto se využívají pouze byliny, které rostou v Číně, a doplňují se o živočišné produkty a anorganické látky. To vše je svázáno staletými postupy, a proto není možné říct, že lze nějakou bylinu jen tak nahradit.

DIETETIKA

V čínské medicíně se klade důraz také na posouzení jídelníčku pacienta. Tento postup se zakládá na různorodosti, střídmosti, pravidelnosti a zároveň dodržení zásady „termodynamických“ vlastností stravy. To vše musí odpovídat povaze nemoci a stavu pacienta. Tradiční čínská medicína rozlišuje šest základních typů fyzické konstituce. Jsou to suchý, vlhký, horký, chladný, nadměrný a nedostatečný. Pro každý typ pak existují určité charakteristické potraviny.

TUINA

Jde o metodu, která využívá akupunkturních drah a bodů. Provádí se pomocí masážních technik, ki nimž se využívají

prsty, dlaně nebo lokty. Takto se stimulují body, aby docházelo k obnově toku čchi (energie). Tam, kde čchi stagnuje, je bolest. Tato technika se využívá zejména pro napravení pohybového aparátu, svalů, kloubů a šlach. Tuina je zvykle kombinována s jinými postupy čínské medicíny a provádí se jednou nebo dvakrát týdně. Masáže se dělají přes textilie v poloze lehu či sedu na speciálním masážním křesle.

ČCHI-KUNG

Jedná se o tradiční čínská cvičení, která pěstují tok energie čchi. Dochází tedy k rozvoji fyzického těla, ale také k rozvoji mysli. Jde o nauky, které obsahují teorie zejména o cnosti, charakteru a morálních hodnotách a zásadách.

AKUPUNKTURA

Akupunktura je také jednou z metod tradiční čínské medicíny, avšak jelikož je velmi žádaná a oblíbená, budeme se jí dnes věnovat o trochu více než ostatním metodám.

NĚCO MÁLO NA OKRAJ

Akupunktura obnovuje rovnováhu těla, mysli a ducha tím, že opravuje, obnovuje a posiluje vaše vlastní vnitřní léčebné mechanismy. Akupunktura je bezpečná, šetrná a účinná. Podporuje zdraví, zlepšuje celkovou pohodu a léčí akutní nebo chronická onemocnění či zranění. Akupunktura stimuluje řadu jemných a silných fyzických reakcí. Tyto reakce společně:

- snižují zánět
- zvyšují rozsah pohybu
- regulují hormony
- snižují stres
- snižují bolest
- podporují rychlejší hojení
- zlepšují imunitní reakci
- uvolňují svalové napětí

Stejně důležité jsou i změny stravy a životního stylu a zvládnání stresu, které napomáhají a podporují proces hojení. Všechna



odvětví orientální medicíny (která zahrnují akupunkturu, čínské byliny, baňkování a určité druhy práce s dechem a tělem) společně pracují na obnovení rovnováhy a harmonie.

CO JE TO TEDY AKUPUNKTURA?

Akupunktura spočívá v pronikání tenkých, pevných, kovových jehel do kůže, které jsou následně aktivovány jemnými a specifickými pohyby rukou lékaře nebo elektrickou stimulací. Je součástí starobylé praxe tradiční čínské medicíny. Lékaři tradiční čínské medicíny věří, že lidské tělo má více než 2 000 akupunkturních bodů propojených dráhami neboli meridiány. Tyto dráhy vytvářejí tok energie (čchi) v těle, který je zodpovědný za celkové zdraví. Narušení toku energie může způsobit onemocnění. Předpokládá se, že aplikací akupunktury na určité body se tok čchi zlepší, a tím se zlepší i zdraví. Různé studie již prokázaly, že akupunktura je účinná při určitých onemocněních.

Akupunktura však není pro každého. Pokud se rozhodnete navštívit akupunkturistu, poraďte se nejprve se svým lékařem a najděte si praktika, který má licenci a patřičné vzdělání.

CO MŮŽEME OČEKÁVAT?

Akupunktura se provádí pomocí jehel tenkých jako vlas. Většina lidí uvádí, že při zavádění jehly cítí minimální bolest. Jehla se zavádí do bodu, který vyvolává pocit tlaku nebo bolesti. Jehly mohou být během ošetření zahřívány nebo na ně může být aplikován mírný elektrický proud. Někteří lidé uvádějí, že akupunktura jim dodává energii. Jiní říkají, že se cítí uvolněně.

Nesprávné umístění jehly může během léčby způsobit bolest. Jehly musí být sterilizované, aby se zabránilo infekci. Proto je důležité vyhledat léčbu u kvalifikovaného lékaře provádějícího akupunkturu. Místo jehel se někdy nad akupunkturními body používají jiné formy stimulace, např.:

- teplo (moxování)
- tlak (akupresura)
- tření
- sání (baňkování)
- impulzy elektromagnetické energie

JAK AKUPUNKTURA PŮSOBÍ NA NAŠE TĚLO?

U akupunktury se předpokládá, že akupunkturní body stimulují centrální nervový systém. To následně uvolňuje chemické látky do svalů, míchy a mozku. Tyto biochemické změny mohou stimulovat přirozené léčebné schopnosti těla a podporovat fyzickou a emocionální pohodu.

Studie Národního institutu zdraví (NIH) prokázaly, že akupunktura je účinnou léčbou samostatně nebo v kombinaci s konvenčními terapiemi při léčbě následujících onemocnění:

- nevolnosti způsobené chirurgickou anestezií a chemoterapií rakoviny
- zubů po operaci
- závislosti
- bolesti hlavy
- menstruačních křečů
- tenisového lokte
- fibromyalgie
- myofasciální bolesti
- osteoartritidy
- bolesti dolní části zad
- syndromu karpálního tunelu

- astmatu
- může také pomoci při rehabilitaci po mrtvici

NĚCO MÁLO Z HISTORIE

Akupunktura uvádí svůj vznik přibližně před tisíci lety. Avšak názor na to, kdy skutečně vznikla, se často liší. První důkazy o akupunktuře pocházejí z období přibližně z 1. století před naším letopočtem ze zápisků historika. Existují však mnohem starší nálezy, jako jsou například kostěné akupunkturní jehly, které se datují k dřívější době, než je tento psaný důkaz.

PRINCIPY AKUPUNKTURY

PRINCIP JIN-JANG

Princip Jin-Jang lze nazvat principem polarity, což v taoismu vysvětluje podstatu jevů a věcí. Jedná se o protichůdné prvky, které podle této filozofie neustále soupeří. Přestože jsou rivalové, jeden nemůže existovat bez toho, aniž by tu byl ten druhý. Tyto prvky se nacházejí ve všech procesech, které se odehrávají v přírodě. A právě tento vnitřní boj prvků má za následek projev životní energie neboli čchi. Podle fyziologické funkce má každý orgán určitý podíl Jin a Jang energie, kdy se oba tyto principy navzájem předhánějí a transformují.

Princip Jin je ten, kdy mluvíme o ženském principu. Podle taoistů jde o vše negativní, tedy o představu tmy, noci, chladna, hmoty a klidu. Do tohoto principu Jin spadají tzv. plné orgány, které mají za úkol resorpci, zpracování a ukládání látek. Řadíme mezi ně plíce, ledviny, srdce, slezinu, játra a také obal srdce. Tento princip, jakožto noční, nastupuje v poledne a dovršuje svého maxima v nočních hodinách.

A pak je tady také mužský princip neboli princip Jang. Ten naopak představuje vše pozitivní – tedy světlo, energii, teplo, den, aktivitu, pohyb a funkci. Do tohoto principu řadíme takzvané duté orgány, tedy žaludek, žlučník, tenké a tlusté střevo, močový měchýř, tři ohříváče a cévní systém. Jejich úkolem je přijímat živiny z okolního prostředí, dále evakuační funkce a příprava k resorpci. Tento princip, jakožto denní, nastupuje o půlnoci a dosahuje svého maxima během dne.

PRINCIP 5 PRVKŮ

Mezi pět základních prvků se řadí dřevo, oheň, země, kov a voda. Vychází se z principu, že tyto prvky mají vliv na všechny jevy a věci vyskytující se v přírodě. Pokud je na ně nahlíženo z hlediska akupunktury, pak každý tento prvek ovlivňuje dva orgány, kdy jeden spadá k principu Jin a druhý principu Jang. Jedná se o takzvané vzácné párové akupunkturní dráhy. Teprve později se k těmto deseti orgánům přiřadili také obal srdce a tři ohříváče.

Dřevo: játra, žlučník

Oheň: srdce, tenké střevo, obal srdce, tři ohříváče

Země: slezina, žaludek

Kov: plíce, tlusté střevo

Voda: ledviny, močový měchýř

Závěrem je vhodné ještě jednou připomenout, že než se pustíte do léčby pomocí alternativní medicíny, konzultujte vše nejdříve se svým lékařem. Také je důležité, aby jakoukoli metodu a praktiku prováděl certifikovaný specialista. Neoddávejte se do rukou přítele, který třeba tvrdí, že těmto praktikám rozumí. Ačkoliv tyto praktiky mohou pomoci, mohou také uškodit a ublížit, pokud jsou nesprávně provedeny.

STÁŘÍ BY MĚLO BÝT PRO RADOST

STÁRNEME. DEN PO DNI OD NAROZENÍ SPĚCHÁME KE STÁŘÍ. TA MYŠLENKA BY NÁS ALE NEMĚLA PŘIVÁDĚT DO DEPRESE. STÁŘÍ BY MĚLO BÝT RADOSTNÝM OBDOBÍM, KDY BYCHOM MĚLI MÍT ČAS NA SEBE A SVÉ BLÍZKÉ A UŽÍVAT SI ZASLOUŽENÉHO VOLNA. ABY SE TO OVŠEM PODAŘILO, MUSÍME SE UMĚT O SVÉ STÁŘÍ POSTARAT. POJĎME SE PROJÍT KROK ZA KROKEM TÍM, CO MŮŽEME ...



Je běžné, že časem bude každý z nás potřebovat více péče a pomoci při každodenních činnostech. Také můžeme pociťovat větší potřebu kontaktu s lidmi. S tím nám kromě našich blízkých mohou pomoci i sociální služby.

Sociálních služeb je velké množství, například služby poradenské, terénní, asistenční, služby denních stacionářů, domovů pro seniory a mnoho dalších. Zaměření sociálních služeb určuje Zákon č. 108/2006 Sb. o sociálních službách. Za ideální je přitom považováno, když jsou senioři nebo osoby se zdravotním znevýhodněním nejprve podporováni zajištěním dopomoci při běžném životě ve svém domácím prostředí. Podle potřeb klienta potom mohou nabírat na intenzitě do časového rozsahu. Níže se pokusíme nastínit možnosti sociálních služeb dle sociálních, zdravotních a životních potřeb.

Sociální služby mají tři formy poskytování.

TERÉNNÍ SOCIÁLNÍ SLUŽBY

První možností jsou terénní sociální služby, které jsou klientovi poskytovány v jeho přirozeném sociálním prostředí, nejčastěji doma. Jedná se zejména o seniory či osoby se zdravotním znevýhodněním, které žijí doma, v bytě či domě a v jejich životě se objevují činnosti, které jim začínají dělat potíže, a potřebují pomoc druhé osoby. Zpravidla to potom chodí tak, že pracovníci pečovatelské služby či osobní asistenti s klientem tráví určený čas nebo pomohou s činnostmi, se kterou potřebuje dopomoci (může se jednat o nákup, úklid v domácnosti či pomoc s hygienou).

MEZI TERÉNNÍ SOCIÁLNÍ SLUŽBY ZAŘAZUJEME:

Pečovatelská služba – pečovatelé dochází do domácností a ve vymezeném čase mohou pomoci s činnostmi, které seniorovi činí potíže nebo je již sám nevládne. Nejedná se pouze o dovážku obědů, ale i obstarání nákupů, pomoc při přípravě stravy nebo běžný úklid v domácnosti. Pracovník pečovatelské služby může pomoci i s prováděním hygieny (koupáním, použitím WC) a oblékáním. Využít může klient i pomoci s vyřizováním na úřadech či doprovod při procházkách venku. Před kontaktováním pečovatelské služby je dobré zkusit vytipovat konkrétní činnosti, které seniorovi v životě dělají potíže a s jejichž vykonáváním by chtěl od pečovatelské služby pomoci.

Osobní asistence – je službou, která zajistí pomoc v domácím prostředí klienta ve sjednaném čase. Osobní asistence není sjednávána na konkrétní úkony jako pečovatelská služba, ale na čas, po který bude u seniora přítomen osobní asistent a pomůže mu s činnostmi, které bude v danou dobu vykonávat a potřebuje s nimi pomoci.

Základním rozdílem mezi pečovatelskou službou a osobní asistencí je, že pečovatelskou službu si klient nasmlouvá na konkrétní činnosti, se kterými potřebuje pomoci. Osobní asistenci sjednává na určitý počet hodin denně,

kdy je s klientem v jeho bytě či domě osobní asistent a v tento čas pomáhá klientovi.

AMBULANTNÍ SOCIÁLNÍ SLUŽBY

Jako další se nabízí sociální služby ambulantní. Cílovou skupinou těchto služeb jsou senioři či osoby se zdravotním znevýhodněním, které jsou ohroženy nedostatkem sociálních kontaktů a nemohou nebo nechtějí zůstat po celý den sami ve svém domácím prostředí. Ambulantní služby jsou řešením i v případě, že o seniora či osobu zdravotně znevýhodněnou pečuje někdo z jeho blízkých a při péči v průběhu dne pracuje. Klient potom za ambulantními službami dochází nebo je dopravován, ale není zde ubytován. Tráví zde jen část dne a po ukončení služby se týž den vrací zpátky domů. Klienti mají možnost setkat se s vrstevníky, popovídat si s nimi při kávě nebo se kreativně aktivizovat. Mezi ambulantní sociální služby řadíme:

Sociální rehabilitace – je souborem takových činností, které pomohou k návratu soběstačnosti nebo k procvičování klientových schopností. Cílem je dosažení maximální míry soběstačnosti. Užitečná může být například ergoterapie (mimo jiné pomáhá rozvíjet a cvičit činnosti v běžném životě – i tak běžné jako zapínání knoflíků, česání nebo nácvik držení tužky), trénování paměti (jako prevence zapomínání) nebo reminiscenční terapie (jako pomoc při vybavování vzpomínek).

Sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením – jedná se například o dílny rukodělných činností (podporující jemnou i hrubou motoriku), zájmové kluby či vzdělávací kurzy. Jejich cílem je podpora aktivního života seniorů a osob se zdravotním postižením.

Centra denních služeb – vhodná služba v případě, že blízká rodina je část dne v zaměstnání a senior nechce být celý den jen doma, chce trávit čas ve společnosti svých vrstevníků. Centra denních služeb poskytují ve svých otevíracích hodinách nejen služby aktivizační (zájmové kroužky, trénování soběstačnosti), ale také

po dobu přítomnosti v centru mohou klientovi zajistit stravu nebo pomohou s osobní hygienou a péčí o sebe sama. Některá centra denních služeb nabízejí i dovoz do centra a odvoz zpět do domácího prostředí seniorů. Návštěva centra denních služeb nemusí být ze strany klienta pravidelná.

Denní stacionáře – poskytnou seniorovi denní pobyt s aktivitami mezi vrstevníky, ale také odbornou pomoc například při oblékání, stravování, osobní hygieně, pokud už vzhledem ke zdravotnímu stavu nemůže klient zůstat v průběhu dne sám doma. Některé denní stacionáře mohou nabídnout i dopravu do zařízení nebo odpolední odvoz zpět do klientova domácího prostředí.

POBYTOVÉ SOCIÁLNÍ SLUŽBY

Pokud člověk cítí, že potřebuje péči druhé osoby ve větším

PŘI PÉČI V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ MOHOU POMOCI TAKÉ PŘÍSPĚVKY OD STÁTU

Príspevek na péči je poskytovaný osobám, které z důvodu dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu vyžadují pomoc jiné osoby. Výše příspěvku se odvíjí od stupně závislosti na druhé osobě.

Príspevek na mobilitu je určen osobám, které pravidelně někam dojíždějí (například k lékaři). Podmínkou je držení průkazu ZTP nebo ZTP/P. Částka je vždy 550 Kč měsíčně.

Príspevek na zvláštní pomůcku je pro osoby, které mají těžkou vadu nosného nebo pohybového ústrojí nebo těžké sluchové postižení a/nebo těžké zrakové postižení charakteru dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu. Může jít o příspěvek na kompenzační pomůcky, jako například různá chodítka, vylepšení bytu apod. Částky jsou různé, záleží na tom, o jakou pomůcku se jedná. Některé kompenzační pomůcky poskytují zdravotní pojišťovny, je proto dobré se na svou pojišťovnu obrátit a zjistit, co vše vám mohou nabídnout. Existují také půjčovny kompenzačních pomůcek.

Výše zmíněné příspěvky vyřizuje Úřad práce, kde také je nutné podat žádost a kde vám v návaznosti na vaši situaci poradí, na které příspěvky máte nárok.



www.neztratitsevestari.cz
www.sue-ryder.cz

NEZISKOVÁ ORGANIZACE SUE RYDER reaguje na potřeby seniorů a pomáhá jim a jejich blízkým už 23 let. Usiluje o to, aby každý v České republice mohl důstojně zestárnout. Na základě svých mnohaletých zkušeností poskytuje služby osobní asistence, domov pro seniory a také půjčovnu kompenzačních pomůcek. Zároveň radí seniorům i jejich blízkým v otázkách stáří na poradenském portálu *Neztratit se ve stáří* a odráží tak všechna témata, která se stářím souvisejí. Online poradna, chat, osobní poradenství, důležité kontakty a aktuální články, to vše je jeho součástí.



 **Sue
Ryder**
Poradenství

časovém rozsahu, tedy celodenně, nabízejí se jako vhodné služby pobytové. Klienty pobytových sociálních služeb se stávají senioři nebo osoby se zdravotním znevýhodněním, které již ani za podpory druhé osoby nemohou nadále zůstat ve svém domácím prostředí. V pobytových službách opouští klient (nejčastěji natrvalo) svůj domov a je ubytován v pobytovém zařízení, kde má zajištěnou stravu, aktivity i celodenní pomoc a péči, kterou potřebuje. Mezi pobytové služby patří:

Domovy pro seniory – jsou dlouhodobé sociální služby, které může klient vyhledat v případě, že jeho situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby a není již možno ji dlouhodobě poskytovat v jeho domácím prostředí ani za pomoci jiných služeb, např. pečovatelské služby, osobní asistence ani jinými kombinacemi. Nejčastěji jsou obyvateli domovů pro seniory lidé, kteří jsou dlouhodobě upoutáni na lůžko, nebo klienti obtížně se pohybující.

Domovy se zvláštním režimem – jsou vhodné pro klienty, kteří trpí Alzheimerovou demencí, stařeckou demencí či jiným jejím typem a v domácím prostředí již není možnost pomoc zajistit.

VÝZNAM ODLEHČOVACÍCH SLUŽEB

Umístění blízkého do přechodného odlehčovacího pobytu dává pečujícím prostor podniknout plánovanou dovolenou, načerpat novou energii a sílu. Péče o blízkého není jednoduchá a je třeba si někdy odpočinout a věnovat se jen sám sobě. Přechodné pobyty mohou trvat třeba jen týden či měsíc v závislosti na potřebu a situaci. Pro seniory může být takový pobyt jistým oživením, jelikož jsou v kontaktu se svými vrstevníky a je jim poskytnuta odborná péče. Přechodné a odlehčovací služby je možné využít také v případě, že péče v domácím prostředí již není možná a probíhá proces vyřizování žádosti v pobytovém zařízení jako například v domově pro seniory. V mezičase, tedy než se žádost vyřídí, je tak možné služby přechodného pobytu využít.

Poskytování této služby je přizpůsobeno specifikům onemocnění demencí.

Domovy pro osoby se zdravotním postižením – zde uvádíme kvůli tomu, že občas nastane situace, kdy klient potřebuje dlouhodobou pobytovou sociální službu, nemůže již nadále zůstat ve svém domácím prostředí, ale ještě nedosahuje důchodového věku, a tudíž nemá nárok na umístění v domově pro seniory. Domovy pro osoby se zdravotním postižením poskytují své služby osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu zdravotního postižení, nikoliv věku, což činí hlavní rozdíl mezi nimi a domovy pro seniory.

Chráněné bydlení – může klient vyhledat v případě, kdy souhlasí s přestěhováním se z domácího prostředí do bytu poskytovaného službou chráněné bydlení. Byty chráněného bydlení poskytují na místě organizovanou pomoc, pokud člověk potřebuje pomoc druhé osoby. Dříve se jednalo o služby domů s pečovatelskou službou. Mezi služby poskytované v chráněném bydlení jsou kromě poskytování samotného ubytování a pomoci při zajištění stravy, hygieně nebo chodu domácnosti i možnost navštěvovat v místě vzdělávací akce nebo ordinaci praktického lékaře. Chráněné bydlení může mít formu skupinového (více osob bydlících v jednom bytě) i individuálního bydlení.

Mnoho životních situací může být na počátku řešitelných kombinacemi různých forem pomoci přímo u vás doma, přestože se to na první pohled zdá nemožné. Pomoci zorientovat se ještě lépe a provést vás možnostmi systému sociálních a zdravotních služeb, může sociální pracovník – průvodce zajištěním pomoci. Můžete se setkat i s jeho anglickým názvem case manažer. Jeho prací je podpořit vás v pojmenování pomoci, kterou hledáte, vybavit vás důležitými informacemi a pomoci vám služby najít a domluvit se s nimi na poskytování pomoci. Je připraven vás podporovat do doby, než bude potřebná pomoc funkční.



MODERNÍ TECHNOLOGIE PRO BABIČKY A DĚDEČKY

Moderní technologie představují cestu k častější a kvalitnější komunikaci s rodinami či přáteli. Chytré telefony jsou zařízení, která většina aktivní populace používá ve svém každodenním životě jako zdroj zábavy, vzdělávání a sociálního kontaktu. Starší lidé ale s moderními technologiemi mnohdy zacházet neumějí a obávají se, že na takové věci ve svém věku už nestačí. Právě pro tyto seniory je připraven bezplatný online kurz, který všem zájemcům poskytne základní informace o používání chytrých telefonů i tabletů. K programu digitálního vzdělávání seniorů patří také kurzy Moudré Sovičky, jejichž lektoři školí seniory buď osobně, nebo on-line. Účastníci takových kurzů mají k dispozici tištěné pracovní sešity.

Senioři se učí ovládat počítač, tablet i chytrý mobil

TECHNOLOGIE POSTUPUJE A KE KOMUNIKACI S OKOLNÍM SVĚTEM JSOU NEZBYTNÉ TELEFONY, TABLETY ČI POČÍTAČE. JENŽE NE KAŽDÝ SENIOR JE UMÍ OVLÁDAT BEZ PROBLÉMŮ. A I TI, CO TO ZVLÁDNOU, MOŽNÁ NEVYUŽÍVAJÍ VŠECHNY DOSTUPNÉ FUNKCE PROSTĚ PROTO, ŽE O NICH NEVÍ.

Na pomoc seniorům přišla Nadace Vodafone, která společně s organizací Moudrá Sovička spustila projekt zaměřený na vzdělávání dříve narozených. Digitální gramotnost lidí starších 65 let učí pomocí bezplatných digitálních kurzů a dotačního programu na chytré zařízení a datovou SIM kartu.

„Kromě toho, že chceme seniorům pomoci k samostatnějšímu fungování v digitálním světě, je naším cílem propojování generací. Vytvořili jsme proto společně s organizací Moudrá Sovička i vzdělávací webovou platformu s názvem Digitální odyssea, která je každému dostupná třeba z obývacího pokoje,“ vysvětluje Jolana Hájková, programová manažerka Nadace Vodafone.

„Výborná je ta rozmanitost mých studentů, i starší generace nám má, co předávat. Já mám možnost předat jim to, čemu rozumím, což je práce s mobily, či počítači a oni mi to vrací. Dostávám od nich na oplátku jejich příběhy, jejich životní moudrost,“ říká lektorka kurzů Kristýna Herinková.

Hana Tomková k tomu dodává, že největším problémem je vzdálenost od blízkých, kteří nejsou na dosah a nemohou seniorům poradit. Proto je nutná spolupráce s lokálními organizacemi velkých měst i malých obcí, kam mohou senioři přijet se svým mobilem či tabletem, a kde jim pomohou a poradí.

Díky zábavné a srozumitelné online platformě Digitální odyssea Nadace Vodafone si mohou senioři bezplatně osvojit řadu digitálních dovedností – od ovládnutí chytrého telefonu a aplikací až po bezpečné používání mobilního bankovníctví. Digitální odyssea mohou využít k samostudiu, funguje ale i jako nástroj pro ty, kteří by chtěli starším lidem se vzděláváním pomoci, tedy pro mladší generace, rodinné příslušníky nebo dobrovolníky.

Výuka na míru seniorům

Moudrá Sovička se věnuje digitálnímu vzdělávání seniorů 5 let a nyní se podílí na projektu Nadace Vodafone, který se na digitální vzdělávání seniorů zaměřuje komplexněji a v rámci mezinárodní spolupráce s dalšími Nadacemi Vodafone v Irsku, Lucembursku, Velké Británii a Nizozemsku. Společně tak realizují unikátní koncept, který řeší problematiku digitální propasti ve společnosti a sociální izolace seniorů. Díky spolupráci s lokálními partnery se stejným cílem a zaměřením přináší projekt první výsledky.



CO ŘÍKAJÍ ÚČASTNÍCI KURZU:

„Dnes jsem dokončila Digitální odyssea a dostala jsem certifikát Digitálního světobčana. Doporučuji dalším seniorům, aby si vyzkoušeli, jak jsou na tom s ovládnutím tabletu a chytrého telefonu. Za zkoušku to stojí, alespoň se dozvíte, v čem máte slabiny, a v čem je možné se zlepšit. Součástí programu jsou i výukové materiály,“ říká paní Hrubá ze Stříbra

Co je to Digitální odyssea

Digitální odyssea je zábavná vzdělávací platforma pro seniory, kteří se chtějí sami vzdělávat v digitálních dovednostech. Zároveň slouží těm, kteří chtějí seniorům s ovládnutím chytrého telefonu nebo tabletu pomoci, ale neví, za jaký to vzít konec.

„Za rok fungování programu pro seniory jsme proškolili již přes dva tisíce penzistů,

kteří se naučili používat chytré telefony k denním činnostem a naši zábavnou interaktivní platformu Digitální odyssea objevilo už přes 12 000 uživatelů. V blízké době spustíme tréninkový eshop, kde si budou moci senioři nakoupit online a naučit se v tom prostředí orientovat. Díky spolupráci s organizací Moudrá Sovička se dostáváme i do menších měst a náš program pro seniory má tak skutečně celorepublikový dosah. Chceme, aby byl dostupný každému, kdo o něj bude mít zájem,“ říká Jolana Hájková, programová manažerka Nadace Vodafone.

Zveme proto všechny na tam.je/odysea na dobrodružnou cestu za poznáním digitálního světa.

A pokud si budete připadat na některé záležitosti krátkci, zavolejte na bezplatnou linku 800 220 044, kde si můžete domluvit kurz s lektorem z Moudré Sovičky zdarma.

DIGITÁLNÍ ODYSEA NADACE VODAFONE

- Zdarma pro všechny 65+ bez ohledu na operátora
- Zábavná hra online
- Kurz ve vašem městě
- Bezplatná infolinka 800 220 044
- Tam.je/odysea

ABY KLOUBY A ZÁDA NETRPĚLY

POHYB BEZ BOLESTI. V DNEŠNÍ DOBĚ LUXUS, KTERÉHO SE MNOHÝM Z NÁS NEDAŘÍ DOSÁHNOUT, A ROZHÝBAT KLOUBY A PROTÁHNOUT ZÁDA SE TAK STÁVÁ SPÍŠE UTRPENÍM. VELKÉMU MNOŽSTVÍ PROBLÉMŮ S POHYBOVÝM APARÁTEM LZE PŘITOM VČAS PŘEDCHÁZET, A UŠETŘIT SI TAK SPOUSTU TRÁPENÍ. POMŮŽE NAPŘÍKLAD SPRÁVNÁ ŽIDLE ČI ÚPRAVA JÍDELNÍČKU.



PŘÍČINY BOLESTI

Příčin bolesti kloubů a zad je celá řada. Často se stává, že dokud nám klouby i záda slouží bez problémů, nemáme potřebu o ně pečovat. To se mnohým z nás ale nemusí vyplatit. Například bolestem způsobených špatnými pohybovými návyky se totiž dá předcházet a nemusí vůbec vzniknout. Naproti tomu jiné bolesti sami příliš ovlivnit nemůžeme a jejich léčbu bychom měli svěřit do rukou odborníka.

NAJÍT PŮVOD BOLESTI

Bolesti pohybového aparátu se mohou objevit v průběhu celého života. Vzhledem k tomu, že jejich příčiny mohou být jak banální a snadno řešitelné, tak i závažnější, není dobré je podceňovat. V každém případě bolest signalizuje, že s naším tělem není něco v pořádku. Krátkodobě nám sice mohou pomoci léky proti bolesti, ty ale příčinu neodstraní. Bolest se tak může vrátit. V případech silné či opakující se bolesti je tak nejlepší obrátit se na lékaře a neřešit bolest samotnou, ale najít a řešit její původ.

Ukáže-li se, že za bolestmi nestojí některé ze závažnějších onemocnění, můžeme do značné míry svoje potíže sami zmírnit. Jsou to především ty, které souvisejí s životním stylem.

SEDAVÉ POVOLÁNÍ

Prosedíme-li většinu pracovní doby v kanceláři, základem je zamyslet se nad tím, na jaké židli a jakým způsobem vlastně sedíme. Kromě toho, že správným sezením předejdeme bolavým zádům, ale i kyčlím a kolenům, zvýšíme také produktivitu své práce. Při správné poloze sezení u počítače totiž dochází k menší únavě, a tím i menší ztrátě koncentrace při práci.

Každé tělo je jiné, a máme-li třetinu i více dne strávit sezením na židli u kancelářského stolu, je důležité si pracovní prostředí přizpůsobit přímo sobě na míru. Na trhu je dnes již nepřeberné množství kancelářských židlí od klasických přes herní křesla až po zdravotní či nejrůznější balanční židle. Nejlepší je si židli před koupí přímo vyzkoušet a volit podle našeho aktuálního zdravotního stavu.

Při správném sezení bychom měli mít kolena v úhlu o něco málo větším než 90°, chodidla jsou přímo pod kolena celou plochou položená na zemi. Kyčle jsou lehce výš než kolena a výška sedáku je nastavena tak, aby nám umožnila lehký náklon vpřed. Nohy bychom neměli křížit přes sebe. Po celou dobu sezení bychom se měli snažit o napřímený sed. Tedy nehrbit se. Brada mírně přitážená ke krku.

Stejně jako židle je také důležité správné nastavení pracovního stolu. Ten by měl být v takové výšce, abychom mohli položit předloktí v pravém úhlu na pracovní desku.

Monitor by měl být umístěn přímo před námi. Nikoliv tedy mírně bokem v rohu stolu, jak bývalo v posledních letech často zvykem. Symetricky by měly být umístěny i všechny ostatní pomůcky, které během dne nejčastěji používáme. Zapomínat bychom neměli ani na vhodnou podložku pod ruku ovládající myš, která odlehčí zápěstí. Horní hrana monitoru by měla být ve výšce našich očí, aby náš pohled směřoval spíše dolů.

CELÝ DEN NA NOHOU

O bolestech zad, kolen či kyčlí vědí své i ti, kteří většinu své pracovní doby netráví vsedě, ale na nohou. Číšníkům, kadeřníkům, dělníkům a dalším, kteří v práci stráví mnoho hodin ve stoje či pobíháním, se vyplatí investovat do kvalitní obuvi a stélek. Jednostranné přetěžování určitých partií těla je vhodné kompenzovat cvičením a protahováním.

ZA VOLANTEM

Bolestmi zad jsou ohroženi i lidé, kteří tráví hodně času za volantem. Dlouhodobé vibrace totiž mohou poškozovat páteř a zádové svaly. Vše navíc umocňuje mnohdy špatně nastavené sedadlo, a tím pádem nesprávné sezení. Opěradlo sedadla by mělo být nastaveno tak, aby záda byla ve vzpřímené poloze. Ruce při položení na volant mají být mírně pokrčené a stejně tak nohy i při sešlápnutí pedálů. Při delších trasách jsou důležité pravidelné přestávky, při nichž je vhodné se protáhnout, projít, případně tělo lehce procvičit.

SPRÁVNÁ VÝŽIVA

Ovlivnit kondici svého pohybového aparátu můžeme i stravou. V první řadě je potřeba ji uzpůsobit společně s pohybem tak, abychom si udrželi zdravou váhu. Nadváha a obezita totiž přispívají k opotřebením kloubů a páteře. Pro podporu kloubů je také vhodné do jídelníčku zařadit dostatečné množství vitamínu C obsaženého především v zelenině a ovoci, například v červené paprice, brokolici či jahodách. Ten totiž podporuje tvorbu kolagenu a odpovídá za jeho pevnost. Kolagen je bílkovina, která je nezbytnou součástí některých tkání těla. Mezi ně patří i kosti a kloubní chrupavka, což je pevná a pružná pojivová tkáň pokrývající kloubní plochy většiny kloubů. Jejím úkolem je společně s nitrokloubní tekutinou zajistit hladký, plynulý pohyb kloubu. Dodáním vitamínu C ve stravě tak podpoříme pevnost chrupavky a zpomalíme její opotřebení. Stravou můžeme doplňovat i samotný kolagen, a to buďto v přirozené podobě ve formě masových vývarů či želatiny, nebo ve výživových doplncích. Kromě toho zdravé klouby a kosti podpoříme dodáváním vápníku a vitamínu D3. Pojďme si v krátkosti shrnout, co vše by měla kloubní výživa obsahovat.

LÁTKY OBSAŽENÉ V KLOUBNÍ VÝŽIVĚ

KYSELINA HYALURONOVÁ

Je velmi důležitou součástí synoviální tekutiny. Pokud je její koncentrace vysoká, o tom víc je chrupavka odolná a elastičtější. Patří mezi hlavní součást synoviální tekutiny v kloubech. Čím vyšší koncentrace kyseliny hyaluronové v tekutině je, tím elastičtější a odolnější chrupavky máme.

GLUKOSAMIN

Jedná se o látku tělu vlastní, jelikož se běžně nachází v chrupavkách. Napomáhá tělu lubrikovat klouby, jelikož se podílí na vytváření synoviální tekutiny, a tlumit nárazy. Je důležitý pro syntézu některých bílkovin a tuků, hlavně pro proces utváření chrupavek. Díky glukosaminu se tak můžeme pohybovat bezbolestně. Je to velmi oblíbená složka pro kloubní výživu. Navíc má protizánětlivé účinky a taktéž zmírňuje projevy osteoartrózy a artrózy. Jeho účinky se dostaví až po několika týdnech užívání (přibližně po šesti týdnech), ale dokáže zúžit kloubní štěrbinu a zastavit úbytek chrupavky. V Evropě je registrovaný jako léčivá látka.

CHONDROITIN

Chondroitin sulfát je podobný glukosaminu a taktéž se využívá na léčbu osteoartrózy. Nalezneme ho v mezibuněčné hmotě chrupavek. Jeho užívání zpomaluje proces degenerace kloubů.

OMEGA 3-MASTNÉ KYSELINY

Pokud trpíte nedostatkem omega-3 mastných kyselin, pak můžete trpět také bolestmi kloubů. Naleznete je však v potravě – mořských plodech, rybách, ale i ořechích a semínkách.



► GELOREN

ČESKÁ CESTA KE ZDRAVÝM KLOUBŮM

- KLOUBNÍ VÝŽIVA S KOŇSKOU SILOU **PRO LIDI**
- VYSOKÝ OBSAH **KYSELINY HYALURONOVÉ**
- ORIGINÁLNÍ A **CHUTNÉ ŽELÉ TABLETY**

Geloren Active **vychází z populární koňské kloubní výživy** od české firmy Contipro, specialisty na kyselinu hyaluronovou. Tato látka se přirozeně nachází v lidském těle a ve zvýšené míře ji najdeme právě v kloubech, zejména pak v chrupavce. V podobě kloubní tekutiny **zajišťuje lubrikaci kloubních ploch** a snižuje nepříjemné tření. Kyselina hyaluronová je proto podstatnou složkou kvalitní kloubní výživy.

Geloren vyvinuli vědci a lékaři tak, aby měl **správně vyvážený poměr** jednotlivých složek. Obsahuje nejhodnější varianty surovin v jejich nejvyšší kvalitě, což zajišťuje vstřebatelnost, bezpečnost a výživovou schopnost produktu.

- K DOSTÁNÍ NA **WWW.CONTIPROSHOP.CZ.**

Věrnostní **sleva až 12 %** pro stálé zákazníky. Poštovné od 1200 Kč **zdarma.**



NÁPOJE PRO ZAHŘÁTÍ I OSVĚŽENÍ

STOLOVÁNÍ JE JEDNÍM Z NEJKRÁSNEJŠÍCH POŽITKŮ, KTERÉ SI ČLOVĚK MŮŽE DOPŘÁT. NENÍ TO POŽITEK SNAD BOUŘLIVÝ ČI KREV KYPÍCÍ, ALE STŘÍDMÝ. A DOKÁŽE NAHRADIT VŠECHNY OSTATNÍ POŽITKY, O NĚŽ NÁS ŽIVOT POSTUPNĚ PŘIPRAVÍ.





Dnes nás náš labužnický instinkt přivede k té fázi stolování, kdy se podávají horké nápoje. I v těchto momentech je důležité znát a vychutnávat si pravidla společenského chování, projevovat zdvořilost a slušnost, takt, sebeovládání. Ale odkdy je pití kávy, čaje či čokolády takovým vážným rituálem? A především proč?

SÍLA SKRYTÁ V KÁVĚ

Pokusme si odpovědět na příkladu kávy. Proč taková úcta? Objevy povzbudivých účinků těchto nápojů musely vyvolat velkou pokoru a obdiv k dílu božímu. Kdysi v Etiopii se snažil pastevce přivolat své stádo koz obvyklým způsobem: flétnou. Když kozy nepřiběhly, šel je hledat. K jeho úžasu je našel skákající a plné života, tak jak je nikdy předtím neviděl. Jediné vysvětlení se muselo ukrývat v plodech keřů, které kozy požíraly. Ochutnal a rázem mu patřil celý svět. Chtělo se mu tančit, výskat radostí a složit píseň pro svou ženu. Byl účinky ohromen. Z plodů se začal dělat odvar a později se nejspíš náhodou přišlo na to, že z pražených semen se dá dělat chutný horký nápoj. To už jsme hodně blízko dnešní kávy. V Etiopském domě se nápoj s tak udivujícími vlastnostmi začal podávat před každým jídlem k uctění tří bohů. Připravovat kávu smí pouze žena a první je obsloužen nejvýznamnější – nejstarší – člen rodiny.

Arabové pili kávu nejen v rodinném kruhu. Vystavěli k tomu zvláště určené domy, kde se scházeli muži, předchůdce kaváren. A jelikož zde kávu pili bohatí i chudí, zkrátka všechny vrstvy, staly se tyto domy kávy místem politických debat. Patroni kaváren byli intelektuálové, spisovatelé, básníci, umělci. Slovo „kava“ znamenalo v řeči Jemenu víno. Káva byla skutečně jakousi náhražkou za zakázané víno. Je to podle Etiopského města Kafta? Nebo je to podle slova gahwah – moc? Kdo ví? Kávových domů bylo čím dál víc a pití se stalo takovou samozřejmostí jako modlitba. Do kaváren patřil hazard, nevěstky, obchod, ale hlavně diskuse a z nich pocházející občanská hnutí a nepokoje. Káva proto byla zakázána (pod záminkou, že Korán nedovoluje užívání omamných látek), ale nejvyšší chalíf si nápoj velmi oblíbil, a tak se nakonec slovo Prorokovo nebralo tak vážně.

TIP: Nesnažte se nalévat kávu do šálku najednou, ale vždy postupně. A rozhodně nalévejte kávu před hosty a nikdy ne dopředu v kuchyni. Nepřipravte je o potěšení hned na začátku.

Znáte turecký námluvní zvyk, kdy žena uvaří svému nápadníku kávu a sdělí mu tak, má-li o něj zájem? Pokud se jí muž líbí, bude v kávě cukr, a když ne, bude káva osolená. Stojí-li muž o ženu doopravdy, vypije nápoj bez mrknutí oka. Osmanská říše tajemství kávy chránila dlouho, ale nakonec bylo propašováno do Indie a na Jávu. Sami Turci po neúspěšném obléhání Vídně nechali na ústupu pytle s kávou ležet téměř před městem. Dav namletou kávu páčil, domnívaje se, že jde o velbloudí trus. Jeden muž ale věděl, co to je kolem cítit. Byl to ten samý Arab-Vídeňák, který pronikl tureckými liniemi a přivolał Francouze na pomoc. A zanedlouho otevřel ve Vídni první kavárnu s názvem Modrá Láhev. Evropané začali do kávy dávat mléko, aby zjemnili chuť. Ani sedlina jim nebyla příliš po chuti, nemluvě už o diskriminaci žen a jiných

zvyčích souvisejících s konzumací nápoje. Opět konflikt náboženství a kultur, nic nového.

Tou dobou se káva dostává i do Benátek, a to už jde o legální obchod s Turky, jejichž hořká Mokka tradičně připravovaná rychlým varem v džezvě s trochou skořice a slazená cukrem, se ale zpočátku sotva ujala. Byly snahy ovlivnit papeže, aby na pití kávy uvalil zákaz, a to nejen kvůli chuti. Ten ji ochutnal a následně ji posvětil. Historie se opakovala a káva postupně rozproudila myšlenky Západní, vínem opilé Evropy. V roce 1720 vznikla první kavárna Florian, kde komponoval Giuseppe Verdi. Přes 200 dalších během 30 let postupně následovalo. Pro bohaté i pro chudé. Například Caffè de Lavenna, která byla hned naproti Florianu. V té komponoval Richard Wagner, protože byla místem, kde se mohli scházet cizinci, na rozdíl od Florianu.

Italové neměli rádi příliš silnou kávu. A také chtěli kávu vypít a jít, ne čekat, než se vše udělá. Proto později přišlo na svět Espresso – káva rychle protlačena skrz vodu. Výsledný nápoj je slabší, jemnější. Je to umění, přestat presovat ve správný okamžik, aby káva obsahovala to, co má a nežádoucí zbytek se do nápoje nedostal. Ve Francii zdokonalili umění intelektuální konverzace nad šálkem kávy na úroveň téměř divadelní. Pití kávy se jak jinak stalo záležitostí bohatších vrstev. Velmi zásadní je, že pobyt v kavárně byl

zpočátku ženskou kratochvílí. V kavárně se také později mlsala čokoláda a pil čaj. Běžný muž v pozdním 17. stol. byl pijan. Běžná žena byla pijanka a běžné dítě bylo...? Ale teď vážně, dospělý muž pil 7 až 8l vína denně a půl litru tvrdého navrch. Pracoval 14 až 15 hodin denně. Pili všichni, i děti. To se naštěstí změnilo a později kavárny coby intelektuální chrámy spolu s novinami, a především střízlivými hlavami cocardistů napomáhaly zrodu francouzské revoluce.

Skutečným centrem kávy byl také Londýn. Jedny z prvních kaváren v Evropě vůbec byly právě zde a bylo jich tu vždy víc než v ostatních metropolích. Říkal se jim „Penny Universities“. Bankéři, spisovatelé, námořníci, kontrakty

se uzavíraly rovnou v kavárně. Předávaly se tu informace, o něž se dokonce opíraly i první časopisy. Předávaly se tu také prostitutky, o které se „opírali“ mnozí muži. Pak po žalostném výkonu doma se vymlouvali na kávu a její „tlumivé“ účinky co se týče vášně. Zajímavé je, že dříve, např. v Arabském světě i v Itálii, byla káva považována za afrodisiakum. Obojí je zřejmě nesmysl. Postupně přešli Angličané na čaj. Ten byl jednodušší na přípravu, levnější, a navíc neměl nežádoucí účinky společenské.

Někdo vymyslí Espresso a někdo petici proti a pro kávu (obě pohlaví měly svou). Ale to už jistý Holanďan transportoval kávový keřík za velkou louží, kde se opět stal ohniskem politického vzdoru, tentokrát proti Britskému impériu. V Bostonu se „pil“ čaj v čele s prezidentem Adamsem a později jistý pan Arbackle vynalezl hromadnou výrobu papírových sáčků. Spojil jej s vynálezem pana Burnse (automatizovaný přístroj na pražení) a vydělal jmění. Drsní chlápci na divokém západě v době zlaté horečky si dělali „pořádný kafe“ „strong“. Sedlina se jim ale nelíbila a na dně ji udržovali dosti nechutnými způsoby – vyschlou rybí kůží nebo skořápkami



MONINY DO KÁVY

Pokud máte rádi kávu karamelovou, oříškovou, či mandlovou, jistě oceníte moniny, kterými jednoduše svou kávu ochutíte. A pokud máte rádi kávu bez příchutě? Potom si můžete dát nějaký dobrý nápoj z moninu pro osvěžení ke kávě.

Le Fruit de MONIN®



Mandarinka

Malé ovoce plné slunce: mandarinka je charakteristická svou jemnou, sladkou, šťavnatou chutí. Pokud milujete citrusové plody, novinka **Le Fruit de MONIN Mandarinka** s 50 % procenty ovocného pyréné se zaručeně stane vašim novým favoritem v přípravě letních drinků.

Skvěle se hodí do limonád, smoothie, spritzů a dalších koktejlů.

Červený Grep

Přírodní spojení grepu a pomeranče, je známé díky své neskutečně sladké a šťavnaté dužině. **Le Fruit de MONIN Červený grep**, obsahující 50 % ovocného pyréné, dodá vašim drinkům osvěžující a originální twist díky nádechu kyselosti i hořkosti. Tuto letní ingredienci si zkrátka nechcete nechat ujít - ať už v limonádě, koktejlu či gin toniku!



Le Sirop de MONIN®



BIO Citronáda

Největším trendem letošního léta je citronáda, osvěžující nápoj, který si můžete vychutnávat po celý den. **Organický sirup MONIN BIO Citronáda**, vyrobený z přísad ekologického zemědělství a bez konzervantů, představuje dokonalou rovnováhu mezi sladkým a kyselým. Použijte ho k výrobě lahodných domácích bio limonád - je to neuvěřitelně snadné, nápoj s ním máte hotový v jediném okamžiku, stačí totiž přidat jen sodu.

První sirup v BIO kvalitě od značky MONIN



Oficiální distribuce produktů MONIN v ČR:
ZANZIBAR s.r.o. | sirupy-koktejly.cz

od vajec. Aby z toho Yankee neudělal pořádné kšeft.

Tehdy se všechno začalo dělat hromadně. Hromadně se vyrábělo, mlelo a bohužel i otročilo. Ano, káva se dostala z USA do Brazílie, jak jinak než propašováním. Opět romantický příběh s milostným pozadím. Amerika dala světu jména jako Maxwell House, Folgers, Starbucks, ale také rozšířila otroctví na plantážích. Brazílie doslova ekonomicky vyrostla na kávě, ale jen malá menšina kávových baronů profitovala. Chudobný farmář dělá chudobnou kávu. Průmyslový způsob výroby, ve kterém začala po druhé světové válce v éře všech moderních vynálezů dominovat instantní káva, znamenal pro kvalitu výrobku pohromu. Docházelo k povstáním ve Střední Americe i v Brazílii, kde extrémní sociální podmínky vytvořily živnou půdu pro komunismus. Příběh kávy tak pokračuje v dnešní době, kdy se opět objevují menší obchody, společnosti a soukromníci. Kvalita je opět žádána, a to i pro rolníky, jak aspoň tvrdí velcí pěstitelé, kteří dotují farmáře pěstující kávu divoce a vytvářejí spolu s vládami další dotační programy, aby nízké ceny kávy nesrazily pěstitelé na kolena. Stejně to asi nebude žádný med. I v naší zemi se kavárny znovu rozšířily a jsou místem, kde se pěstuje kultura a šíří myšlenky. Každý ví, kde se scházeli disidenti.

ČAJ – JEDNODUCHOST A ELEGANCE

Stejně tak má i čaj dlouhou a bohatou historii, opředenou mýty a pověrami. Podobně jako káva dokáže díky kofeinu povzbudit srdeční činnost, takže není divu, že si nápoj v pradávných kulturách získal velkou oblibu. Nic naplat, co nedokážeme vysvětlit je „magické“ a máme-li k tomu kladný vztah, tak rovnou božské. Dá-li se tomu věřit, tak první zmínky o čaji pocházejí z Číny z období 3. tisíciletí před naším letopočtem. Císař Shen Nung si, z hygienických důvodů, přeavařoval vodu. Náhodou mu do kotlíku spadly ze stromu čajovníku lístky. Vůně nápoje ho přiměla ochutnat a byl osvěžen i povzbuzen. Pojmenoval nápoj „Te“. V 1. tisíciletí př. n. l. se nápoj ujal i mezi obyčejnými lidmi. Sklizený čaj se napařil a pak slisoval do cihly nebo koláče. Ten se pak rozdrtil a ze vzniklého prášku se vařil čaj, který se pak ještě musel vyšlehat bambusovou metličkou. Složení čaje nabylo nejrůznějších podob. V Tibetu, kde panuje zima a vzduch je chudý na kyslík, začali přidávat do čaje jačí máslo a sůl.

Kolem roku 1190 se vracel budhistický mnich Eisei do Japonska a s sebou vezl semínka čaje. Byl to právě on, kdo čajový rituál obohatil o šlehání metličkou. Mimochodem, výraz čajovna znamená v Japonsku dřevěný zahradní domek, s tak nízkým vchodem, že se přichozí, který se chce napít, musí při vstupu nápoji nejdříve „poklonit“. Gejšy musely bezpodmínečně ovládat všechny úkony související s přísnými čajovými rituály. Inu další nápoj od všehomíru.

Ale zpět do Evropy. Tam mířili v roce 1610 i Holanďané s první várkou čaje na palubě. Exotický Te z daleké Číny byl velice drahý. Cesta trvala i rok. Čaj byl ihned provázen podivnými historkami, podobně jako káva. Třeba se říkalo, že jeho pití činí muže méně atraktivní pro ženy. Evropa tehdy znala jen zelený čaj, který však zdlouhavým převozem ztrácel



na kvalitě. S tím si ale naši předci poradili. Přidali do výroby čaje proces fermentace, a tak vznikl (z nutnosti) černý čaj se silnějším aroma i vyšším obsahem kofeinu. Přirozeně to byly námořní velmoci jako Holandsko a Portugalsko, kde se konzumace čaje stala nejvíce oblíbeným rituálem. Spojením královských rodů se pak čajová kultura pře-

nesla z Portugalska i do Anglie, která je dnes v žebříčku spotřeby na druhém místě za Iry. Naši předci si k čaji pořádně přivoněli až ve druhé polovině 19. století a nutno říci, že u nás stále převažuje pití piva. Čajová kultura se u nás rozšiřuje pomalu, ale jistě. Důkazem je rostoucí počet čajoven a obchodů.

ČOKOLÁDA

Káva je africká, čaj je asijský a konečně čokoláda je americká. Všechny cesty vedou do Říma. Jedna z nich začala ve Střední Americe zhruba v období 1000 let př. n. l. V řeči Aztéků znamená „xocoatl“ kyselá voda. A máme tu „počeštěný“ výraz čokoláda. Olmékové zase říkali „kakawa“ a z toho je odvozeno dnešní kakao. Našlo se dost Mayské keramiky dekorované motivem kakaovníku, náčiní k přípravě kakaa atd. Šlo od počátku o tekutý nápoj, který byl velice hořký, kyselý a pěnil. Proto asi Cortéze zpočátku příliš neoslňil, ale stačilo přidat trochu medu a zrodila se vášeň, které bylo předurčeno dobýt starý kontinent. Spolu s kávou a čajem měla čokoláda dokonale uspokojit choutky zhýčkané Evropy a ještě nastartovat novou vlnu kulinařského rozkvětu a gurmánského pokušení.

Ale dlouho předtím chovaly kultury Střední Ameriky kakaové boby v posvátné úctě. Byly používány jako platidlo a nápoj z nich uvařený směli pít pouze vysoce postavení členové společnosti. Ten byl často dochucován vanilkou, chilli nebo pepřem a byl vyhrazen pro náboženské obřady. Toto božské „kakao“ se také podávalo obětem, aby připravilo jejich duši k odchodu z tohoto světa.

Zato v Evropě šlo doslova o módní boom a kdo neuvítal čokoládou vzácného hosta, ten nebyl „in“. Tedy zejména ve Španělsku, odkud se hnědé zlato dostalo postupem času do dalších zemí včetně Ameriky Severní. Ve Francii byla určena jen pro aristokracii. Naopak Anglické kavárny ji nabízely každému, kdo si ji mohl dovolit. Bohaté paničky zabíjely nudu konverzací a pitím slazené čokolády z luxusních servisů při odpoledních dýcháncích. Čokoláda byla podávána s kořením, které odpovídalo evropskému gustu – anýz, pepř, skořice. Postupně se do repertoáru zařadily exotičtější chutě jako vanilka, pomerančová kůra, citronová kůra nebo jasmín. Vrcholem extáze se staly čokoládové pralinky, které se začaly prodávat v roce 1913. A nezapomeňme ani na kakaové máslo jemné chuti a vůně.

Stabilní to tuk, plný antioxidantů, což zabraňuje žluknutí. Díky jemnosti se z něj vyrábí nejen chutné cukrovinky, ale také kosmetické přípravky. V roce 1847 se podařilo vyrobit tabulku čokolády, která byla ovšem velmi hrdkovitá a nekvalitní. Nějakou dobu to trvá, než se výrobek zdokonalí, ovšem v případě mléčné čokolády stálo úsilí za to – na seznam dáreků, které nezklamou, se zařadila v roce 1875.





Tak trochu jiné kafování

ECG ESP 20501 IRON

- extra úzký kávovar
- profesionální tlak 20 Bar
- na mletou kávu
- na kávu v E.S.E. podcích
- na kapsle typu Nespresso

 **ecgelectro**



www.ecg-electro.eu

Ochutnávkový týdenní balíček KetoMix



Nevíte, jestli je KetoMix dieta pro vás to pravé? Díky týdennímu ochutnávkovému balíčku budete mít

možnost si dietu vyzkoušet a rozhodnout se. Ochutnat můžete například koktejl, dvě polévky, kaši, omeletu nebo proteinovou tyčinku. Kupte za zvýhodněnou cenu na www.ketomix.cz



MAXIVITA HERBAL BYLINNÝ ELIXÍR KLIDNÝ SPÁNEK

Obsažené přírodní extrakty v bylinném elixíru MaxiVita Herbal Klidný spánek mají uklidňující účinky, podporují mentální pohodu při vypětí a navozují pohodu při usínání.

Cena: 65 Kč

www.nasevitaminy.cz

NAIRNS OVESNÉ SUŠENKY BEZ LEPKU

- s vysokým obsahem bezlepkového celozrnného ovsa
- se sníženým obsahem cukru s vysokým obsahem vlákniny
- bez obsahu barviv a konzervantů
- bez obsahu ztuženého tuku
- bez obsahu geneticky modifikovaných ingrediencí
- baleno ve 4 jednotlivých balíčcích, vynikajících na cesty
- vhodné pro vegetariány



Pleťové sérum Bakuchiol & Acai & Moroccan Tansy

Luxusní olejové sérum s liftingovým efektem a revoluční recepturou.

Překvapí vás svými viditelnými účinky a smyslnou vůní.

www.puaree.cz

890 Kč / 30ml



MAGNIFLEX

Magniflex už 60 let vyrábí matrace, díky kterým mohou lidé na celém světě lépe spát, snít a probouzet se každé ráno jako znovuzrození.

Matrace Magniflex MagniStretch dopřejí tělu dokonalou regeneraci během spánku. Mají nejvyšší zdravotní certifikaci v rámci EU „zdravotní produkt 1. kategorie“.

www.magniflex.cz



DOPLŇUJETE TĚLU SPRÁVNĚ OMEGA-3 KYSELINY?



Omega-3 kyseliny si tělo nedokáže vytvářet samo. Přitom jsou

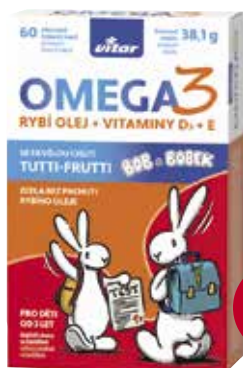
důležité pro správný vývoj zraku i mozku už od dětství a v dospělosti navíc pro kardiovaskulární systém. Je nutné je tělu dodávat stravou, proto by v našem jídelníčku měly být 3x týdně zařazeny ryby nebo doplňovat Omega-3 kyseliny

alternativou. Můžete vyzkoušet doplněk stravy Omega Intelligent 250 MG DHA. 1 kapsle obsahuje optimální denní dávku 250mg DHA.

www.noventis.cz

Cena: 229 Kč

VITAR KIDS OMEGA 3 + VITAMÍNY D3, E



Omega 3 mastné kyseliny jsou pro dětský organismus velmi prospěšné – podporují správnou funkci mozku, zraku a srdce. Ochucené žvýkací tablety s příchutí tutti-frutti budou dětem na rozdíl od rybího tuku chutnat.

Vhodné pro děti od 3 let
Balení obsahuje 60 kapslí

Cena: 284 Kč

www.nasevitaminy.cz

Košská Mast® s konopím chladivá

Trápí vás pocit těžkých a unavených nohou? Vyzkoušejte chladivou Koňskou mast s konopím! Gelová konzistence zaručí rychlé vstřebání do pokožky, takže se nemusíte bát, že si umažete své oblečení.

Košská Mast® s konopím v sobě ukrývá sílu 25 bylin a konopí. Její součástí je mimo jiné i plod a květ Kaštanu koňského, který se osvědčil hlavně v boji s křečovými žilami.

Vhodná masáž Koňskou Mastí a chladivý účinek může:

- Přinést úlevu a osvěžení unavenému svalstvu.
- Snížit pocit „těžkých nohou“.
- Podpořit celkovou regeneraci pohybového aparátu.
- Příznivě působit na celý cévní systém.
- Pravidelné používání ještě zvyšuje účinnost.



www.konskamast.cz

WHAMISA

Geniální trojkombinace



Proniká
až do
DERMIS



WHAMISA FRESH HYDRATAČNÍ
BOTOX SÉRUM Z OPUNCIE

100% přírodní



PURE
DISTRICT



puredistrict.cz

Nic není blíže mateřskému mléku

- Unikátní kombinace **PROBIOTIK®*** a **PRAEBIOTIK®****
- **Kyselina listová v naštěpené formě**



**Jediné kojenecké mléko s kyselinou listovou v naštěpené formě,
v jaké ji miminko dosud získávalo jen z mateřského mléka.**

- 🌿 Víte, že kyselina listová je účinná, jen pokud ji tělo umí správně přeměnit?
- 🌿 Již naštěpenou kyselinu listovou miminko přeměňovat nemusí, dokáže ji ihned snadno využít.
- 🌿 Kyselina listová je totiž důležitá nejen v těhotenství, ale i v prvních letech vývoje dítěte.

combiotik.cz

Kojení je pro kojenče nejlepší. Výživu konzultujte s lékařem. Potravina pro zvláštní výživu. Více info na obalech a combiotik.cz. *Mléčné kultury L. fermentum vyskytující se v mateřském mléce. Mateřské mléko přirozeně obsahuje probiotické kultury - v individuální variabilitě a množství. **Galaktooligosacharidy GOS z BIO laktózy. Metafolin® je registrovaná ochranná známka společnosti Merck KGaA, Darmstadt, Německo. HiPP je jediné pokračovací mléko s bioaktivním folátem Metafolin®. Jako všechna pokračovací mléka obsahuje vitamíny C a D, které přispívají ke správné funkci imunitního systému.