

ZDRAVÝ

ŽIVOTNÍ STYL

PODZIM/2021

JAK NEPROPADNOUT
PODZIMNÍ DEPRESI



Prodietix
Slim

**Dieta,
při které
na dobrém
jídle záleží**



prodietix.cz

obsah / editorial



- 4 Jak nepropadnout podzimní depresi
- 10 Krásná zevnitř i zvenku
- 20 Abychom viděli lépe
- 26 Zdravá a krásná – péče, která vede ke zdraví
- 38 Pomoc našim kloubům
- 44 Jak konečně zhubnout?
- 54 Intolerance není to samé, co alergie, či potravinová senzitivita
- 62 Inkontinence, aneb Jak bojovat s únikem moči
- 66 Jak zatočit s podzimní únavou a posílit imunitu?
- 76 Chřipka a nachlazení nás nedostanou
- 86 Tipy, jak snížit stres
- 92 Alergie – slovo, které bolí
- 100 Záněty a infekce...
- 106 Deset faktů o pneumokoku
- 110 Když záda a klouby bolí
- 118 Bolesti, o kterých se nemluví
- 124 Přejděte přes přechod v pohodě
- 128 Krásný úsměv
- 134 Věnujte pozornost svému zdraví
- 140 5 tipů a zajímavostí o medu
- 146 Konopí jako lék
- 154 Kávu nebo čaj

Máme před sebou podzim, o kterém nikdo neví, jaký vlastně bude. Po tom loňském ve znamení Covidu doufáme, že nás podobná situace už nečeká. Nicméně 5,5 milionu proočkovaných asi neodpovídají tomu, co imunologové hovořící o 70% čekali, škola s dětmi, kterých se vakcinace téměř nedotkla, bude stejně zatěžkávací zkouškou jako vloni. Dobré východisko, respektive dobré pro všechny, neexistuje. Ekonomika se zastavit nemůže, znamenalo by to další krach firem a ztrátu dalších pracovních míst, což podzim stejně ve velké míře přinese. Tudíž můžeme počítat s další vlnou, jejíž důsledky nedokážeme předvídat. A spoléhat na jakousi občanskou soudržnost, že zůstanu doma ti, pro které je to nevyhnutelné a půjdou do práce ti, kde je to možné, je myšlenka z rodu sci-fi... Takže, až trochu propadnete depresi z toho, co nás čeká, jistě vám přijde vhod náš článek Jak nepropadnout podzimní depresi. A pokud budete chtít něco pro sebe udělat, určitě si přečtěte článek Jak zatočit s podzimní únavou a posílit imunitu, či článek Chřipka a nachlazení nás nedostanou. Samozřejmě si řekneme i něco o krásné pleti a zdravých vlasech, které dostaly během parného léta pořádně zabrat, a i o kilech, která jsme během home office nabrali a potřebujeme se s nimi rozloučit. Poradíme vám, jak prožít krásný podzim a doufáme, že náš časopis bude vaším společníkem nejen v ordinaci lékaře, ale i třeba při večerním pátečním posezení, či při relaxu ve wellnessu. Moc děkujeme vám, našim čtenářům, kteří nám posíláte své nápady a připomínky. Snažíme se náš časopis vylepšovat, aby se vám co nejvíce líbil. Kromě zdravotních článků přinášíme i poradnu zdravotního stylu, povídaní o psychické pohodě, o možnostech relaxace, ale i trochu alternativní medicíny, která si postupem času našla své místo po boku medicíny tradiční. Tak krásný podzim

Iva Nováková

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

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

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

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



JAK **NEPROPADNOUT** **PODZIMNÍ** **DEPRESI**

AČKOLIV JE PODZIM KRÁSNĚ BAREVNÝM OBDOBÍM, VĚTŠINOU SI TOTO OBDOBÍ KVŮLI PONURÉMU POČASÍ A ZKRACUJÍCÍM SE DNŮM SPOJUJEME SPÍŠE S MELANCHOLIÍ, NOSTALGIÍ ČI POCITY SMUTKU. UDRŽET SI ZA KAŽDÝCH OKOLNOSTÍ DOBROU NÁLADU NENÍ ÚPLNĚ SNADNÉ. PŘEPADNOU-LI I VÁS PO SKONČENÍ LÉTA CHMURY, NENÍ NUTNÉ HNED ODBORNÉ ŘEŠENÍ. VYSTAČÍTE SI I S NĚKOLIKA PRAKTICKÝMI RADAMI, KTERÉ PŘIVOLAJÍ ZPĚT DOBROU NÁLADU.

HÝČKEJTE SE, JAK JE LIBO

Kvalitní masáž, návštěva manikérky nebo třeba pedikúra. To jsou jen příklady toho, jak můžete sami sebe pravidelně rozmazlovat. A i když zrovna nemáte možnost vyrazit za profesionálem do salónu, vystačíte si i s pár minutami v pohodlí domova. Dopřejte si s partnerem vzájemnou masáž, která vás i po pouhých několika minutách zaručeně zbaví špatné nálady. A nemusí přitom jít o nic složitého, báječně funguje i pouhé stlačování akupresurních bodů či jemné lechtání peříčkem.

DEJTE NA SÍLU AROMATERAPIE

Aromaterapie je holistickou metodou, která za pomoci přírodních éterických olejů navozuje příjemné pocity, psychickou pohodu a celkovou harmonii. Vůně totiž patří k jednomu z faktorů, které zásadně ovlivňují naši náladu. Proti podzimní depresi účinně fungují petitgrain, růže, levandule či tymián a samozřejmě citrusy. Vybraný olejíček si pak můžete nakapat nejen do aromalampy či difuzéru, ale třeba i do vany plné horké vody. Je však vhodné ho nejprve rozmíchat v polévkové lžici smetany, plnotučného mléka nebo medu, aby se hezky rozpustil, a neulpíval pouze na hladině.

CHOĎTE MEZI LIDI

Máte kamarádku, s níž chodíte pravidelně na kafe? Výborně! Pak se s ní domluvte, že se budete vídat alespoň jedno odpoledne v týdnu. Pravidelný společenský kontakt totiž platí nejen za účinné antidepresivum, ale představuje i příjemnou

formu psychoterapie. Jakmile vás něco trápí, není nic snazšího než se svěřit blízké osobě, která vás dobře zná. Díky setkávání se s přáteli navíc můžete zapracovat i na svém sebevědomí a získat povzbuzení k pozitivním životním změnám.

NESEĎTE DOMA A VYRAZTE VEN

Dostatek pohybu, byť v podobě krátké procházky, není vůbec od věci. Pokud to počasí dovolí, vyražte co nejčastěji do přírody a užívejte si poslední hřejivé paprsky sluníčka na tváři i pohled na padající barevné listí. Na druhou stranu, i taková procházka v menší přeháňce, kdy posloucháte bubnování kapíček do deštníku, má také něco do sebe. Pobyt na čerstvém vzduchu vám každopádně nejen zlepší náladu, ale také vám pomůže se celkově uvolnit. A kdo z nás v dnešní uspěchané době nepotřebuje alespoň čas od času trochu vypnout.

UDRŽUJTE SE STÁLE FIT

Když už je řeč o fyzické aktivitě, určitě byste neměli zapomínat ani na sport. Pravidelné cvičení totiž uvolňuje endorfiny, které mají na svědomí naši náladu a dodávají nám pocit štěstí. Sport je proto skvělou cestou, jak bojovat proti depresi za jakéhokoliv počasí. Pokud dáváte přednost kolektivním sportům, můžete s někým z kamarádů či partnerem vyrazit třeba na squash nebo stolní tenis. Proti depresím skvěle funguje ale i jóga, pilates nebo aerobic. Těm se pak můžete věnovat i v teple domova díky mnohým videím na YouTube apod.

*Pokud to počasí dovolí,
vyražte co nejčastěji
do přírody a užívejte si
poslední hřejivé paprsky
sluníčka na tváři
i pohled na padající
barevné listí.*



NA ZAČÁTKU BYLA SÁZKA! PROHRÁL JSEM...



„Chtěl jsem vidět soutok Vltavy a Sázavy z výšky naší devítimetrové borovice,“ říká Vladimír Čáp, který před dvěma lety spadl ze stromu. „Dopad na tvrdou zem a do tvrdé reality byl rychlý. Přehodnotil jsem priority. Rozměr svobody pro mě dneska znamená elektrický pohon vozíku.“

SÁZKA NEVYŠLA

Manželka byla s dětmi u moře a já s kamarády na chatě. Seděli jsme u ohně a skvěle jsme se bavili. Měli jsme za sebou automobilovou soutěž, tak jsme probírali podrobnosti. Potom jsme ale začali vymýšlet blbosti. Vsadil jsem se s klukama, že vylezu až na špičku borovice u chaty, odkud je vidět soutok Vltavy a Sázavy. V té euforii jsem nevnímal, jak jsem vysoko, a za chvíli jsem ani neslyšel, jak za mnou kamarádi volají, že už jsem vyhrál, ať lezu dolů. Ještě kousek, ještě kousek a uvidím... nevěšim si, že končí strom, minul jsem špičku a letěl dolů. Proletěl jsem skrz větve a tvrdě přistál na zemi.

JAK BUDU ŽÍT?

Měl jsem propíchnuté plíce, zlámaná žebra a byl jsem celý fialový. Klukům jsem říkal, ať mi sundají nohy, že je mám ve vzduchu, ale to už jsem věděl,

že je hodně zle. Slyšel jsem jekot sirény, záchranáře, vrtulník a potom už jenom ticho, tma.

Probudil jsem se na pokoji a měl jsem vymazáno. Po třech týdnech mi lékaři řekli, že budu na vozíku. Nehroutil jsem se, jenom jsem přemýšlel, jak budu žít. Dneska tomu období před úrazem říkám, že to bylo ještě za živa a po úrazu že jsem na káfe.

KILOMETRY NA VOZÍKU

Začal jsem s lukostřelbou. I když jsem nikdy nestřílel, vypracoval jsem se na mistrovství Evropy. Víc mě ale lákalo jezdit po světě. S kamarádem jsme dali dohromady obytný vůz pro vozíčkáře a vyrazili do světa. Před dvěma lety jsme vyrazili na 21 dní do Norska, bylo to celkem 14 tisíc kilometrů. Ujeli jsme dva kilometry na vozíku, abychom viděli Špicberky, odkud startoval Umberto Nobile vzducholodí přes severní pól. Zažili jsme bílé noci a projeli jsme desítky kilometrů podmořským tunelem Nordkapp-tunel. Přes pobaltské republiky jsme se dostali zpátky do Česka.

PRÁCE VE VZP

V pojišťovně pracuji asi 7 let na pozici odborný referent oddělení ekonomického dohledu. Pracuji s daty. Vymyslel jsem optimalizaci telefonních hovorů, jak nastavit data a tarify. Tak nějak šetřím peníze VZP. A neměnil bych, jsou tu skvělí lidé, kolegové, kamarádi.

Text: Mercedes Wimmerová



PŘIPOJTE SE KE ZDRAVÉ KARIÉŘĚ

Ajťáci hledají posily do týmu

www.zdravakariera.cz

INZERCE

Wienerberger pilíře pro zdravý domov

Wienerberger
Zdravý domov

- Cihelné bloky Porotherm T Profi, plněné minerální vatou
- Jednovrstvé zdění
- Pálená střešní taška Tondach
- Nadkroevní izolace iRoof

Lídr českého stavebního trhu stanovuje trendy výstavby rodinných domů

Wienerberger – cesta ke zdravému domovu

Hlavně hodně zdraví... To je nejčastější osobní přání při všech příležitostech. A zdravý životní styl je trendy.

Začneme dnešní zamyšlení už v domě jako takového – dům s keramickou obálkou má oproti konkurentům jednu významnou přednost. Jeho životnost je v podstatě neomezená. A kdo nesusouhlasí, nechť se projde centry českých a moravských měst, v nichž nejen turisté obdivují stavby, jejichž život se počítá na staletí. Kvalitně postavený zděný dům zkrátka s časem neztrácí na ceně.

Dlouhověkost zděných domů má ale ještě dva významné přesahy. Prvním je efektivní využití materiálů. Ty jsou šetrné a převážně lokálně vyráběny z šetrně těžebných přírodních surovin a navíc jsou plně recyklovatelné. Což v době, kdy svět bojuje se zkracujícím se životním cyklem všech produktů a extrémním nárůstem odpadů rozhodně není zanedbatelná hodnota. A konečně je poslední a po mnohé nejzávažnější moment. Zděné domy, respektive domy s keramickou obálkou, jsou podle nejedné studie nejvhodnější pro lidské zdraví. Z těchto dvou aspektů se zrodilo i současné heslo Wienerberger – Pro mou rodinu, pro mou planetu.

Moderní je jedna vrstva

Argumentem, který má zvýhodňovat jiné než zděné stavby, má být rychlost a snadnost výstavby. S dnešními stavebními materiály a technologiemi zdění to ovšem zdaleka neplatí. Moderní cihelné bloky mají přesné rozměry, pero a drážku, zdí se na tenkovrstvou maltu nebo lepidlo. To vše jsou faktory, které dovolují stavět velmi rychle a jednoduše. Vše pak umocňuje fenomén jednovrstvého zdění, který projektanti i architekti považují u zděných staveb dnes za technologicky ideální.

Rozmachu jednovrstvého zdění napomáhají moderní stavební materiály, typicky cihla plněná minerální vatou, která má dokonalé izolační parametry. Wienerberger na cihle tohoto typu, Porotherm T Profi, dokonce postavil celý koncept zdravého e4 domu, který je ekonomický, estetický, ekologický i energeticky úsporný. Koncept, který se z Česka šíří dalšími evropskými zeměmi.

Jednovrstvé zdění se obejde bez jakékoliv izolační vrstvy. Stavba je nejen rychlejší, levnější a jednodušší, ale má ještě další přednosti: ponechává více vnitřního prostoru, umožňuje v případě potřeby snazší rekonstrukce, přistavby či dostavby a lépe odolává škůdcům. Výsledné vlastnosti zdí jsou přitom



po všech stránkách naprosto srovnatelné se zdivem, které je doplněno izolační vrstvou. Při dodržení všech technologických pravidel totiž domy s jednovrstvou keramickou obálkou odpovídají nejvyšším současným legislativním nárokům na domy s téměř nulovou spotřebou energií.

Nezapomínejte na střechu

Pokud chcete skutečně zdravý dům, je dobré si uvědomit, že svůj výrazný podíl na jeho kvalitě bude mít střecha. Esteticky, ale především zdravotní. Právě u střešních totiž dochází k největším tepelným ztrátám. Důvodem je především přirozená snaha ohřátého vzduchu stoupat vzhůru v kombinaci s poměrně velkou plochou střechy a relativně nízkou akumulací schopností lehkých střešních konstrukcí. Zvýšené nároky představují ale střešiny i z pohledu opačného, tedy ve vztahu k tepelným ziskům. V obou aspektech střecha výrazně ovlivňuje vnitřní tepelně-vlhkostní komfort budovy. A ten v základu rozhoduje o tom, zda váš dům bude skutečně příjemným a zdravým domovem.

Tou nejlepší kombinací s ohledem na veškeré nároky na střechu jsou dnes keramické pálené tašky a nadkroevní izolace. I tady má Wienerberger co nabídnout, vždyť tašky Tondach jsou synonymem kvality a nadkroevní izolace iRoof je nejmodernějším a technologicky dokonalým řešením. Vyžádaly si ho stále se zvyšující nároky na tepelnou izolaci. Ty totiž měly za následek zvyšující se tloušťku konvenčních izolací, protože té je přímo úměrná hodnota součinitele tepelné vodivosti. A logicky platí, že čím je větší tloušťka izolace, tím menší je vnitřní využitelný prostor, třeba i o více než půl metru.

Právě tento problém řeší polyisokyanurát, tvrdá polyuretanová pěna PIR, původně vyvinutá pro kosmický průmysl. Její předností je velmi dobrý poměr tepelné izolace vzhledem k tloušťce, hmotnosti a pevnosti. Mimo to jde o materiál difúzně propustný, s vysokou požární odolností, plně recyklovatelný a zdravotně absolutně nezávadný, používá se kupříkladu i na výrobu umělých srdečních chlopní. Izolační schopnost této tvrdé pěny je oproti běžnému polystyrenu či vláknitým izolacím přitom téměř dvojnásobná a životnost ve střešních konstrukcích de facto neomezená.

Na této nauce Wienerberger postavil vlastní řešení střešní izolace Tondach iRoof, které bylo oceněno Zlatou medailí Stavebního veletrhu Brno 2020. Jde o komplexní řešení, které zaručí každé šikmé střeše tu správnou funkci.



DOBŘE SE VYSPĚTE

Bohužel je pravdou, že my, moderní lidé, obecně trpíme nedostatkem spánku. Často se pak cítíme nejen vyčerpaní, ale i podráždění, hůř se nám pracuje a máme špatnou náladu. Spánek je přitom zcela zásadní nejen pro fyzickou, ale i psychickou regeneraci. Zaměřte se proto na spánkovou hygienu, která by měla podléhat určitým pravidlům. Uvidíte sami, že jakmile si je osvojíte, budete nejen lépe spát, ale budete se i celkově cítit lépe.

Úplně nejlepší je chodit spát a vstávat ve stejnou dobu, a to nejen ve všední dny, ale i o víkendy. Ve večerních hodinách už nepijte nejen kávu, ale ani černý nebo zelený čaj a také nejzte těžká jídla. K poslednímu jídlu dne si dejte raději různorodé potraviny bohaté na tryptofan, mezi něž patří hovězí a krůtí maso, vajíčka, tvaroh nebo jogurt, ale i luštěniny, brambory, vlašské ořechy a kešu, nebo dokonce banány.

Alespoň dvě až tři hodiny před spaním se určitě nevěnujte věcem do práce a vypněte počítač. Na mobilu si pak v ideálním případě nastavte noční režim s minimem červeného světla a věnujte se klidným činnostem, které vás donutí přestat přemýšlet a pomohou vám se uvolnit. Začtěte se do knížky, která vám zatím netknutá leží v polici, mrkněte se na nějakou komedii nebo se třeba věnujte uvolňujícímu cvičení a strečinku.

NEPODCEŇTE SÍLU SVĚTLA

Jedním z vlivů, které mají podíl na vzniku depresí, je nedostatek světla. Na pozdní rozednávání, naopak brzké stmívání a celkově ponurou podzimní atmosféru s ranními mlhami většina z nás reaguje spíše negativně. Je proto určitě dobré investovat do kvalitního domácího osvětlení. Ať už jde o lampičku na pracovní stůl nebo větší lampu do obýváku, dostatek světla při práci i odpočinku podporuje vyplavování serotoninu v mozku, a platí tak za skvělého pomocníka v boji proti depresi.

UTEČTE DO SVĚTA FANTAZIE

Určitě jste u sebe už někdy zaznamenali, že když se ponoříte do četby své oblíbené knížky, veškeré starosti všedního dne jsou rázem pryč. Jakmile totiž při listování stránkami

zapojíte své mozkové závity a necháte probudit svou fantazii, nebudete mít zkrátka prostor myslet na cokoli negativního, nebo dokonce depresivního. Na oddych po náročném dni jsou skvělé hlavně humorné povídky či romány, jako jsou *Tři muži ve člunu*, *Saturnin* nebo třeba *Deníček moderního fotra*.

PROBUĎTE SVOJI KREATIVITU

Nenechte kreativitu setrvávat pouze ve své hlavě. Vezměte do ruky kytaru, štětec nebo třeba pletací jehlice a věnujte se tomu, co vás baví. Jakákoliv činnost, při níž něco tvoříte vlastníma rukama, vás celkově uvolní a odvede pozornost od toho, co vás zrovna trápí. Působí tedy jako přirozené antidepresivum. Baví-li vás tvořit s použitím přírodních materiálů, vyrazte nejprve na procházku do přírody a nasbírejte si kaštiny, šišky, větvičky nebo malé kousky kůry. Z těch si pak můžete vyrobit například hezkou podzimní dekoraci.

ZAPOSLOUCHEJTE SE DO RELAXAČNÍ HUDBY

Příjemně se uvolnit, nechat odplout stres i úzkosti zvládnete i s pomocí hudby, která navíc dokáže zharmonizovat celý nervový systém. Výborně funguje relaxační hudba a meditační hudba, do níž jsou zapojené zvuky deště či vodopádu. Ta je totiž mimořádně uklidňující, snižuje hladinu stresových hormonů a zlepšuje kvalitu spánku. Odborníci pak potvrzují, že je skvělá i vážná hudba, kterou stačí poslouchat jednu hodinu denně po dobu dvou týdnů, a výrazně se vám zlepší psychický stav.

DEJTE SI BYLINKOVÝ ČAJ

Uvařte si hrnek bylinkového čaje, a podzimní chmury si na vás neprijdou. Antidepresivní bylinkou číslo jedna je dobře známá třezalka. V těsném závěsu je pak dobromysl neboli oregano, jejíž pozitivní účinky na naši náladu jsou jasné už z jejího názvu. Ze snadno dostupných bylinek se doporučuje i levandule, vynikající svým relaxačním působením, stejně jako kozlík lékařský, rozmarýn, vřes obecný či vrbka úzkolistá. Jen u levandule a rozmarýnu si dejte pozor, máte-li problémy s krevním tlakem, fialová kráska ho totiž snižuje, zatímco druhá zmíněná bylina ho pomáhá zvyšovat.

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...

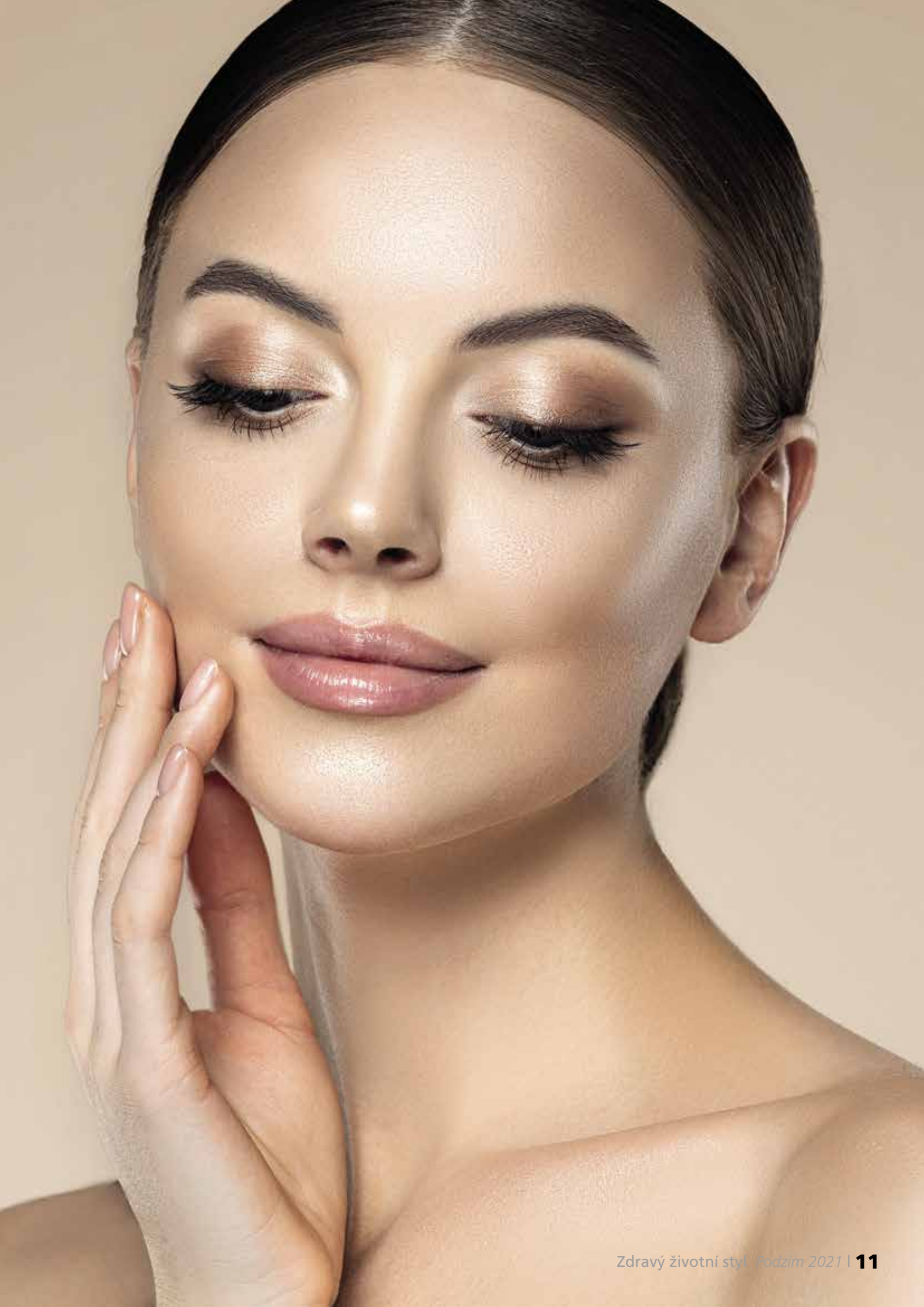
Acare
Clinic

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

Více na www.acareclinic.cz

KRÁSNÁ ZEVNITŘ I ZVENKU

PŘIROZENOSTÍ ASI KAŽDÉ ŽENY JE, ŽE CHCE VYPADAT KRÁSNĚ A CÍTIT SE SKVĚLE VE SVÉM VLASTNÍM TĚLE. OTÁZKA, CO JE TO KRÁSA JE VELICE INDIVIDUÁLNÍ, PROTOŽE NA TO NEEEXISTUJE JEDNOTNÉ MĚŘÍTKO. PŘIROZENÉ KRÁSE VŠAK V DNEŠNÍ DOBĚ MŮŽEME VŠELIJAK DOPOMOCI, DÍKY PRODUKTŮM, KTERÝCH JE NA BEAUTY TRHU NESPOČET. VĚTŠINA ŽEN SE NEJVÍCE ZAMĚŘUJE NA SVÉ VLASY, NEHTY, PLEŤ A PÉČI O POKOŽKU TĚLA. SPOLEČNĚ SI TAK MŮŽEME PŘEDSTAVIT TIPY, JAK O SEBE PEČOVAT.



ALABASTROVÁ PLEŤ A POKOŽKA

Problémy s pleťí řeší mnoho lidí a nejen ve věku puberty. Bohužel, i v dospělosti nás trápí akné, černé tečky a další neduhy. Nebo máme naopak problém s typem naší pleťi, kdy je buď moc suchá nebo moc mastná. Dalším neduhem pleťi je tvorba vrásek. Ta přichází dříve či později, ale nevyhne se nikomu.

V rubrice, věnované právě pleťi, si tak povíme od každého něco, aby naše pleť byla krásná, pružná, bez akné a vypadala svěže a mladistvě co nejdéle to jen jde.

1. ČIŠTĚNÍ PLEŤI JE ZÁKLAD – ZBAVTE SE AKNÉ JEDNOU PROVĚZDY

Asi každá žena, která používá make-up ví, že je potřeba se odličovat. O tom není pochyb, i když tu a tam to každá z nás poruší. Jednoduše, pokud se večírek protáhne do rána, umyjete obličej jen vodou a jdete spát. Ve skutečnosti však zbytky make-upu zůstávají na tváři. Vlivem toho nemůže pokožka dýchat, ucpávají se póry, což zapříčiní tvorbu akné a černých teček. Dalším negativním aspektem je fakt, že pokožka tak rychleji stárne a tvoří se vrásky. No a úplně tou nejhorší variantou je, když si neodlíčíme řasy, které se pod tíhou zbytků řasenky začnou lámat a vypadávat. Celkově je pak oční okolí velice citlivé na zbytky make-upu, protože kolem očí se nejvíce tvoří vrásky. Jakmile už nějakou tu vrásku máte, jen velice těžko se jí zbavíte.

Mnoho žen si stěžuje na odličovací prostředky, protože hodně z nich obsahuje alkohol, jsou pro jemnou pleť obličejové agresivní, mohou nás štípat a pálit. Zejména pak pro oblast očí je velmi důležité sáhnout po vhodném odličovacím mléku či vodě. Pro odličení očí je asi nejlepší variantou odličovací voda s olejem bez alkoholu. Takové vody jsou velmi šetrné k pleťi, a navíc díky obsaženému olejíčku nemusíte "dřít" oční okolí, abyste řasenku řádně odličily. Další variantou je odličovací mléko. To se svou konzistencí podobá tělovému mléku či sprchovému gelu. Make-up jde velmi snadno dolů a opět jde o výrobek, který nikterak pleť nedráždí.

Teprve až po odličení je vhodné použít micelární vodu nebo nějaké tonikum. Tím dočistíte zbytky make-upu, ale také pleťové póry (černé tečky). Pokud se ale bavíme o čištění pleťi, nejde jen o odličování se, což by měl být úplný základ. Jde právě o tu následnou fázi s jiným než odličovacím produktem. Tyto dva pojmy, odličení a čištění pleťi, se častokrát míchají v jeden, i když to takto není správně. Čištěním pleťi se myslí, že již odličenu pleť vyčistíte tak, aby proběhlo hluboké čištění pokožky. Daný produkt tedy proniká do pórů, tím se eliminuje tvorba akné a černých teček, včetně tvorby vrásek. Vhodné přípravky samotným čištěním



pleť nejen dezinfikují, ale také vyživují a hydratují. Mnohdy méně znamená více – tedy nemusíte mít padesát jednotlivých produktů, kdy každý působí na něco jiného. Všeobecně platí, že přípravky s alkoholem se dříve velmi doporučovaly pro akné či mastnou pleť, jelikož dezinfikují a zároveň vysušují. Většinou však nejsou až tak příjemné pro naši pokožku.

ODLIČOVACÍ OLEJ

Samozřejmě velmi záleží na tom, jaký odličovací olej si vyberete. Každá značka se trochu odlišuje a nabízí jiné složení daného produktu. Většinou se však jedná o hypoalergenní výrobek, který je velmi šetrný ke všem typům pleťi. Navíc se olejíčkem odličíte bez potřeby pokožku drhnout, make-up i řasenka jdou velmi lehce dolů. Odličovací olejíčky jsou většinou směsí více druhů vzácných olejů. Například se ve složení můžete dočíst, že produkt obsahuje olej mandlový, který je velice jemný a šetrný, bohatý na vitamín A a sjednocuje tón pleťi. Navíc má antibakteriální a zvláčňující účinky. Dalším oblíbeným olejem je olej ricinový. Sám o sobě má velmi hustou konzistenci a častokrát se používá ve zředěné formě také pro růst vlasů nebo do růstových sér pro řasy a obočí. Působí však přívětivě také na pleť, díky obsahu triglyceridů, které udržují pokožku přirozeně vlhkou a vláčnou.

ROSÉ VODA NEBO TONIKUM

Velmi šetrnou a v poslední době oblíbenou kosmetikou, právě pro čištění pleťi, je růžová voda. Ta je z přírodních složek, které příjemně působí na obličejovou pokožku. Dále pleť zkrášluje, vyjasní, ale dokáže ji také léčit a hojit. Já sama mám vlastní zkušenost s touto kosmetikou. Pleťové tonikum z Rosé vody je základ, který musíte mít doma, pokud chcete zabránit tvorbě akné. Mnoho z nás dělá také tu chybu, že pleť vyčistí jen večer, po odličení nebo po koupeli. Je velmi důležité použít tonikum také ráno a pleť znovu pročistit. To z toho důvodu, že na polštářích a v peřinách je mnoho bakterií, které zapříčiňují, že pleť je po celé noci opět znečištěna. Dbejte také na to, abyste často a pravidelně měnili ložní prádlo, nebo alespoň povlaky polštářů. Při pravidelném používání dosáhnete odpočaté a pružné pleťi, vylepší se hojení pokožky a vaše pokožka se rozjasní.

2. VĚK NEZASTAVÍŠ, ALE TVORBĚ VRÁSEK PŘEDEJDEŠ!

Vrásky, vrásky, vrásky. To je nekonečné téma, takřka od 25 let věku, až do nekonečna. Žádná žena, ale také mnozí muži, si nepřejí mít vráscitou pleť. Bohužel, vrásky prostě vznikají, zejména vlivem stárnutí. S tímto přirozeným procesem jde jen horko těžko bojovat, ale přeci jenom existují přípravky, které jejich tvorbu zbrzdí, pozastaví

IUVENIO

ČESKÁ HI-TECH PÉČE O PLEŤ

*Objevte noční krém
proti vráskám i nedokonalostem*

RETOUCH



Krásnější pleť
přirozeným způsobem

www.iuvenio.com

nebo alespoň dokážou již vzniklé vrásky trochu vyplnit a vypnout povadlou pleť.

Pokud hledáte něco, co vám pomůže proti vráskám, pak musíte zabrousit do řady kosmetických produktů pod názvem anti-age. Zde si můžete vybrat přes účinné denní a noční krémy, po různá séra, ampulky a jiné produkty, jako jsou obličejové masky. Tyto výrobky jsou vhodné pro počínající příznaky vrásek, které se z jemných linek prohlubují až po hluboké vrásky, tak pro již vrásčitou pokožku. Pleť je sušší a tenčí, je tedy potřeba ji opět správně vyživit, hydratovat a rozzářit. Užívání anti-age výrobků by mělo začít již okolo 25 let věku, protože v tomto životním období se eliminuje tvorba kolagenu v tělu, který má velký vliv na naši kůži a její stav (tedy pružnost či ochablost).

ANTI-AGE SÉRA NA VRÁSKY

Jelikož většina z nás má svůj již oblíbený denní a noční krém, představíme si dnes hydratační séra proti vráskám, která navíc dokážou eliminovat pigmentové skvrny. Jak víme, vlivem stárnutí se tyto skvrny mohou vyskytovat na pokožce více, nežli tomu bylo v mládí. Jedná se o anti-age séra, která pomocí kapátka lehce aplikujete na prsty a vmasírujete na obličej.

Mezi nejoblíbenější patří pleťová séra, která obsahují kolagen, kyselinu hyaluronovou, placentu, 24karátové zlato, mořské řasy, hlemýždí extrakt a další. Pokud nevíte, jak si správně vybrat, možná vás bude inspirovat výčet účinků těchto složek. V jiném případě se můžete poradit se svou kosmetičkou. Existuje totiž celá řada produktů s jinými složkami a účinky.

Aktivní složky a jejich účinky:

Kolagen – je všeobecně známo, že vrásky se tvoří vlivem poklesu tvorby kolagenu v těle. Proto si můžete pořídit kolagenové sérum, které pleť napíná, má liftingový efekt a zároveň hydratuje a vyživuje. Sérum je vhodné na obličej, krk, ale i dekolte.

Kyselina hyaluronová – využívá se nejen pro pleťová séra, ale také pro injekční aplikaci. Přirozeně vyplňuje vrásky, napíná pleť a hydratuje.

Placenta – přidává se do kosmetických výrobků pro pleť, jelikož okysličuje a vyživuje buňky. Tím je také omlazuje a zabraňuje stárnutí. Většinou se jedná o speciální technologii, která zpracovává ovčí placentu.

24karátové zlato – obvykle je obsaženo v nanočásticích, což zapříčiní, že se zlato dostává i do nejspodnějších vrstev kůže, kde působí a umožňuje tak hloubkovou regeneraci.

Mořská řasa – v kosmetických výrobcích najdete často obsaženou červenou řasu *Porphyra umbilicalis*, která je zdrojem minerálních solí, vitamínu A a B12 a také bílkovin. Pleť přirozeně hydratuje, vyživuje, vyhlazuje a chrání proti stárnutí.

Hlemýždí extrakt – je přidáván zejména do krémů, ale vyrábějí se z něj také pleťová séra. Bylo zjištěno, že dokáže efektivně

vyhladit vrásky a napomáhá proti stárnutí. Hlemýždí extrakt totiž obsahuje účinné látky, jako je Alantoin, kolagen a kyselina hyaluronová.

3. SLUNÍČKO, SLUNÍČKO, POPOJDI MALIČKO...

Bavíme-li se o oblasti zdraví naší pokožky, pak je potřeba uvažovat taky nad tím, jak pleť chránit před slunečními paprsky. Ty na nás svítí, ať chceme či ne, po celý rok. Používáním vhodných krémů s SPF faktorem tak nic nezkažíte, ať už je jaro, léto, podzim nebo zima. Lidé věnují pozornost produktům s SPF faktorem zejména v létě, avšak také v zimě a na jaře umí být sluneční paprsky velmi ostré a agresivní k naší pleti. Navíc, vlivem paprsků, naše pleť rychleji stárne. Proto se podíváme na tip, který se vám bude hodit celoročně.

BB KRÉM S SPF FAKTOREM NEBO DENNÍ KRÉM

Pokud chcete svou pleť chránit před sluníčkem preventivně a nejste zrovna typ ženy, co se denně maluje, pak zkuste sáhnout po denním krému, který obsahuje SPF ochranný faktor. Ten je vhodný celoročně, nejen v létě, kdy by tento faktor měl být o něco vyšší. Alternativou je BB krém, který je mnohem jemnější než make-up. Krásně vám sjednotí tón pleti a zakryje menší nedostatky, flíčky či pigmentové skvrny, a přitom dovoluje pokožce více dýchat, než je tomu u klasického make-upu. Budete tak vypadat přirozeně, téměř jako bez líčení. Navíc, většina BB krémů opravdu má nějaký ten SPF faktor. Určitě dbejte na to, že denně jedno či druhé použijete. Nejen skrz sluneční paprsky, aby pleť nestárla, ale také proto, že veškeré bakterie a nečistoty dostávají přímo do pokožky. Krém či BB krém pak slouží jako takový ochranný štít pro naši tvář a udržují ji zároveň hydratovanou.

OCHRANNÁ BÁZE POD MAKE-UP

Pokud patříte mezi ženy, které bez líčení nevyjdou do práce či na ulici, pak opět můžete použít nejdříve denní krém a až pak nanést make-up. Mnoho žen však v takovém případě používá jen noční krém a pod make-up nanášejí ochrannou bázi nebo také fixační, možná známou jako primer. Je to báze, která by měla zajistit to, že nám líčení zůstane co nejdéle dokonalé a pleť se nebude tak rychle mastit. I tyto ochranné báze je tedy vhodné pečlivě vybírat, jelikož mohou obsahovat také SPF faktor, vitamíny a další složky, které nás před sluníčkem a toxiny v ovzduší ochrání.

4. PEČUJTE O SVÉ TĚLO, JEŽ KRÁSNĚ VYPADAT BY CHTĚLO

V neposlední řadě je pak třeba představit si zástupce z řady pomocníků péče o pokožku. Tentokrát tedy nejde o naši tvář,





ale o pokožku těla. I naše tělo je potřeba tu a tam promazat, starat se o něj a mít ho rád. Zejména ženy věnují větší pozornost své kůži, jelikož se neustále holí, kůže je více namáhána nebo mohou trpět i nějakou tou vyrážkou po holení.

Navíc, i vlivem těhotenství, je kůže ženy více namožená, nežli je tomu u mužů. Kromě toho, žádná z nás nechce mít pomerančovou kůži v podobě celulitidy nebo popraskané stříe. O stav naší kůže je potřeba pečovat i z hlediska krásy, pokud chceme mít co nejdéle krásné a pružné tělo na pohled. Nejen naše tvář totiž podléhá zubu času a stárne. Pokožku těla tak správnou péčí hydratujete, nebudeme suché jako sušenky, kůže se více napne a zamezíme ochablému vzhledu či kosmetickým vadám ve formě celulitidy a stříí.

HYDRATAČNÍ TĚLOVÁ MLÉKA

Hydratační tělové mléko by mělo naši pokožku zejména zvláčnit, hydratovat, vyživit a chránit. Na výběr je celá škála mlék, dle jejich složení. Pokud máte citlivou pokožku, pak klidně můžete sáhnout i po tělovém mléku pro děti. Většinou nejsou

parfémovaná a jsou velmi šetrná k pokožce. Nemusíte se tak bát, že by vás mléčko štípalo například po holení nohou. Opět i u tělového mléka klademe důraz na jeho složení. Může obsahovat hojivou složku aloe vera, antibakteriální heřmánek, vyživující glycerin, různé příměsi olejů (například mandlový či kokosový olej)

a další blahodárné látky. Pravidelné mazání pokožky těla má pak za účinek stejně pozitivní aspekty, jako používání denních a nočních krémů pro obličej. Tedy hydratuje, vyživuje a chrání vaši pokožku. Také zabraňuje stárnutí a ochabnutí kůže, protože i kůže našeho těla časem ztrácí pružnost a mladistvý vzhled. Nebudeme se tak moc loupat a vysušovat. Namazat bychom se měli vždy alespoň večer po koupeli.



SPRCHOVÝ OLEJ

Kvalitní sprchový olej je pak účinnější, jak klasický sprchový gel. Nejen, že krásně voní, ale také pokožku těla opravdu umyje od nečistot a škodlivých látek, které se do ní přes den dostávají. Nechráníme jen obličej, ale i tělo. Navíc, mnoho sprchových olejů umí také odlíčit pleť, jelikož jsou šetrné, ale

zároveň trochu mastnější. Tím, že se umýváme vlastně směsí olejů, pokožku také zároveň hydratujeme. Ačkoliv ze sebe spláchneme nečistotu, olej se do pokožky vsakuje již při mytí a tím ji pořádně vyživí. Většinou se jedná až o padesátiprocentní obsah olejů (může jít o slunečnicový olej, ricinový, kokosový, mandlový a další). Sprchový olej je vhodnou alternativou sprchového gelu či mýdla také pro ty, kteří trpí citlivou, suchou pokožkou nebo mají různé ekzémy a kožní potíže. A jelikož esenciální oleje jsou známé pro jejich blahodárné účinky také díky jejich aroma, pohladí vás taková koupel se sprchovým olejem také na duši.

VLASY JAKO KORUNKA KRÁSY

Není ženy, která by si nepřála mít krásné, lesklé, hebké a zdravé vlasy. I muži častokrát řeší problémy s vlasy, zejména co se vypadávání týče nebo vznik tzv. koutů. Jenže tento problém je o to horší, pokud ho má žena. Žádná žena nechce mít pleš na hlavě nebo řídký copánek, který vypadá tak smutně a ochable. Bohužel, ne vždy to umíme ovlivnit. Někdy je vypadávání vlasů způsobeno nemocí, jindy za to může dědičnost, mnohdy ale také stres, životní styl nebo strava. Z těchto důvodů se budeme bavit zejména o vnitřní výživě. Protože to je něco, co ovlivnit můžeme. Samozřejmě je vhodné používat také nějaké doplňkové produkty, jako jsou kvalitní šampóny, kondicionéry, séra do vlasů, spreje, olejíčky a masky. Avšak nejvíce stav a kvalitu vaší hřívy ovlivníte právě tím, jak ji vyživíte zevnitř. Navíc, to o čem se teď budeme bavit, má většinou velký vliv také na stav pleti a na kvalitu a růst nehtů, nejen na naše vlasy. Pokud pomíneme životosprávu a jídelníček, zde si musí každý sám sáhnout do svědomí, zda dává svému tělu jen to nejlepší a nejzdravější, budeme se bavit o doplňcích stravy. Jelikož klasickou stravou, přestože třeba žijete převážně zdravě, nedokážeme do těla vpravit vše potřebné. Je tedy dobré si pořídit menší pomocníčky. Pokud nechcete jíst více prášků denně, pak si nejspíše poříďte nějaký multivitamin, který obsahuje téměř vše. Avšak mnohem větší účinnost nastává, když tyto složky, chcete-li vitamíny a minerály, konzumujeme jednotlivě. Samo sebou, účinek nemají jen na krásu, ale také na naši imunitu. My si teď však představíme ty, které mají blahodárný vliv zejména na růst a kvalitu našich vlasů. Pokud je budete pravidelně užívat, dočkáte se také pevnějších nehtů a méně problematické pleti.

1. BIOTIN

Biotin velmi snadno seženete v lékárně či v drogerii. Jedná se o doplněk stravy, který není nijak drahý a jeho cena se pohybuje do 100 Kč. Biotin můžete znát také pod názvem Vitamin H či "vitamin krásy". Jeho nedostatek je velmi vzácný, avšak pokud jej požíváte ještě jako doplněk, pak se můžete dočkat

opravdového zvětšení objemu vaší hřívy a růstu vlasů i nehtů. Patří do skupiny vitaminů, které pro tělo slouží jako zdroj energie a stavebního materiálu. Má řadu velmi důležitých funkcí v těle, které nás z hlediska krásy až tak nezajímají, ale zkrátka a dobře nic nezkazíte tím, když si ho pořídíte. V potravě ho přijímáme ve žlutcích, sóji, hovězím mase, mléce, obilovinách, játrech, kvasnicích a dalších potravinách. Navíc skvěle působí na nervovou soustavu a udržuje tak psychickou pohodu člověka.

2. SELEN

Pokud se zaměříme na dostupnost a cenovou kategorii selenu, bude tomu podobně, jako u biotinu. Selen působí na náš organismus a jeho nedostatek, nebo naopak i nadbytek v těle není vhodný. Kromě toho, že působí blahodárně na naše vlasy a nehty, je důležitý také pro další imunitní procesy v těle. Pokud si jej nechcete kupovat, stačí denně sníst 2–3 para ořechy. Dále se přirozeně vyskytuje v rybách, luštěninách, česneku, vejcích, vnitřnostech, hruškách, masu, mořských plodech a řasách, celozrnných obilovinách, mléčných výrobcích a avokádu.

3. KOLAGEN

Kolagen, který můžete sehnat jako potravinový doplněk v tabletách nebo jako rozpustný nápoj, je již trochu dražší výrobek. Může stát okolo 300 Kč a jeho cena může stoupat, dle kvality a velikosti balení, až po hranici 1000 Kč. Většina žen si oblíbila kolagenové nápoje, které jsou sladké a velmi chutné. Na výběr je také z mnoha příchutí a variant velikosti balení. Je potřeba srovnat si konkurenční nabídky. Vždy se ale zaměřte na Beauty kolagen neboli na kolagen na krásu.

Také jej můžete najít pod pojmy kolagen pro pleť nebo kolagen pro vlasy. Existuje totiž několik druhů kolagenu a rozlišují se podle složení, tedy i dle jeho působnosti a účinku. Můžete si tak omylem koupit "sportovní kolagen", který je vhodný buď pro sportovce, starší lidi nebo pro lidi s problémem či bolestmi pohybového aparátu. Tento kolagen je účinný zejména pro naše klouby, svaly a šlachy, kdežto kolagen, po kterém ženy touží, působí blahodárně hlavně na růst vlasů, pevnost nehtů a zdravou pleť.

4. VENIRA

Pokud ještě neznáte tento ryze český výrobek, pak doporučujeme vyzkoušet. Opět jde o něco, co mám z vlastní zkušenosti. Venira obsahuje 19 aktivních složek, které působí zejména na růst, kvalitu a hustotu vlasů. Jako "vedlejší účinek" je to pak zdravá pleť a redukce lámavosti nehtů. Již po jednom měsíci užívání můžete pozorovat růst tzv. baby vlásků (malé vlásky u hlavy), ale také změnu délky vlasů. V mnoha případech si klientky pochvalovaly také zvětšení objemu vlasů. Jedinou nevýhodou je, že pokud tobolečky přestanete jíst, pak



EAU THERMALE

Avène

zklidnění z přírody



Tolérance CONTROL

D-SENSINOSE™ – POSTBIOTICKÁ INOVACE

Kontrolujte nečekané!

ZKLIDŇUJE
PLEŤ DO 30s¹

OBNOVUJE
KOŽNÍ BARIÉRU DO 48h²

TESTOVÁNO NA ALERGICKÉ PLETI



NOVÉ ŘEŠENÍ PRO VELMI CITLIVOU A ALERGICKOU PLEŤ

Reaguje Vaše pleť na kosmetiku, stres, pálivá jídla, vítr, slunce atd.?
Znáte ty nepříjemné pocity pnutí, pálení, svědění či zarudnutí?

Vyzkoušejte naši novinku Tolérance Control. Obsahuje patentovanou postbiotickou aktivní látku D-Sensinose™, získanou z termální vody Avène, která okamžitě zklidňuje pleť a dlouhodobě kontroluje její reaktivitu. Každodenní příval hydratace, který přináší okamžitou úlevu, rychle obnovuje ochrannou kožní bariéru a díky bohatému obsahu čisté termální vody Avène přirozeně zklidňuje, zjemňuje a působí proti podráždění.

Nenechte rozhodovat Vaši pleť za Vás!

www.avenes.cz



se rychlejší růst opět zastaví. Tak je to ale asi s každým produktem. Jedná se cenově dražší výrobek, avšak Venira často pořádá různé akce a slevy, včetně soutěží, kde balení můžete vyhrát. Cena je úměrná kvalitě a dosaženým výsledkům. Navíc je to vhodná volba pro ty, kteří ráno nechtějí polykat deset jednotlivých, i když levnějších, vitamínů, jelikož Venira je takřka všechny obsahuje.

STARÝ, ALE DOBRÝ – KOPŘIVOVÝ ŠAMPÓN

A abychom si uvedli alespoň jednoho zástupce z řad vnější péče o vlasy, pojďme zmínit kopřivový šampón. Hodně z nás má tento produkt v paměti zafixovaný jako ten nejlevnější šampón, který používaly generace před námi. Jenže otázkou je, proč byl tak oblíbený? Možná nejen proto, že si takový kopřivový odvar mohla hospodyňka vyrobit sama doma, ale také pro blahodárné účinky, které kopřiva má.

Kopřivový šampón byl a je oblíbený zejména proto, že si dokáže poradit s mastnými vlasy. Pokud se vám tedy vlasy mastí, zkuste přejít na kopřivový šampón nebo si ho vyrobit doma. Dále pomáhá v boji proti lupům a chrání pokožku hlavy. Mít lupy je nepříjemné a také neestetické a mnoho přípravků slibujících opak nezaberou tak, jako kopřivový šampón. Kromě toho posílíte strukturu vlasu a získáte krásný lesk a objem.

Pokud bychom se nebavili jen a pouze o vlasech, pak kopřiva dvoudomá napomáhá také našemu metabolismu a detoxikuje. Pomáhá při hubnutí a posiluje imunitu, zejména v chřipkové sezóně jako prevence proti nachlazení. Dokáže organismus očistit od škodlivých látek a napomáhá při regeneraci tkání. Také je pomocníkem při pocitování stresu a únavě. A v neposlední řadě pomáhá při onemocnění jater, žaludečních vředech nebo při potížích se žlučníkem. Můžete si tak doma namíchat nejen kopřivový šampón, ale také čaj.

BOREC NA KONEC

A protože dnešní článek je z velké většiny věnovaný krásě, představíme si top produkty, které si zamiluje většina žen. Jde o univerzální pomocníčky snad na všechno. A abychom dostáli názvu dnešního článku, druhý produkt bude určen právě pro to, jak být krásná zevnitř i zvenku. O jaké univerzální "must have" tedy jde?

SUCHÝ OLEJ

Prvním produktem je suchý olej, který lze použít na tvář, tělo ale také na vlasy. A z názvu "suchý" již jistě tušíte, že se nemusíte bát mastných vlasů či pokožky. Tyto typy olejů se krásně vstřebávají. Na co je tedy suchý olej dobrý, jako univerzální pomocník každé ženy?

Jedná se o multifunkční olejíček, který lze použít pro aplikaci na tvář, tělo, ale také do vlasů. Olej nejen, že zkrášluje, ale také vyživuje, vyhlazuje a zároveň chrání. Nezanedbává pocit mastnoty a okamžitě se absorbuje. Je vhodný pro všechny typy pleti

a zanechává pokožku hedvábně hladkou. Olejíček můžete přimíchat do koupele, pro maximální relaxaci, lze jej použít večer po sprše, ale také přes den. Navrací pružnost pokožce a zviditelňuje opálení v létě. V zimě naopak hydratuje a vyživuje suchou kůži. Je vhodný také do vlasů, kdy jej lze aplikovat po umytí hlavy, nebo jemně vmasírovat do konečků vlasů večer před spaním.

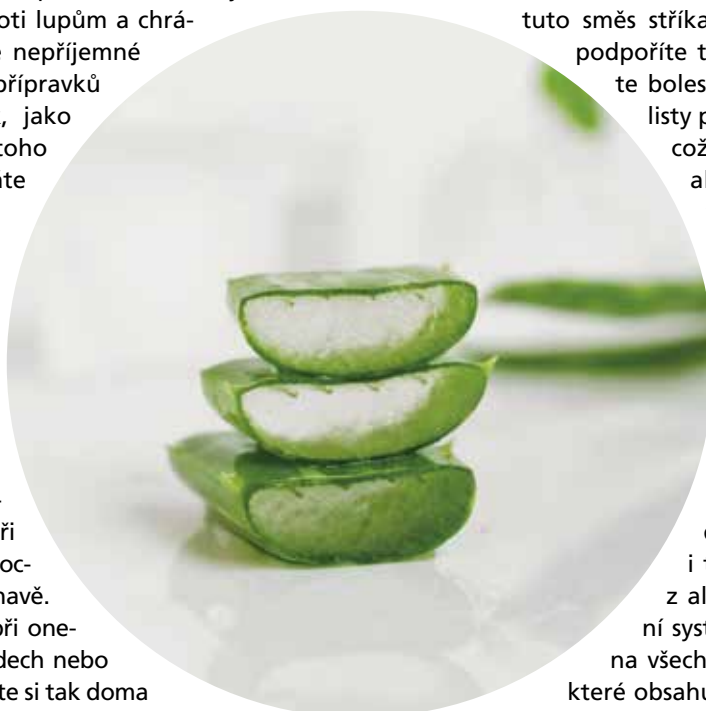
ALOE VERA

Aloe vera je zázrak přírody, který oceníme nejen z hlediska zdraví, ale také krásy. Pojďme se společně podívat na výčet jeho blahodárných účinků pro krásu i kondici těla. Aloe vera pomáhá v boji proti stárnutí a vráskám. Používáním gelu z výtažku listů aloe zaručíte, že vaše pleť bude vyživená, hydratovaná a jemná. Tato rostlinka má navíc hojivé účinky a dokáže léčit také ranky po akné, jizvičky nebo zahojit popraskané strie. Pokud tedy vaše dítě spadne a odře si koleno, můžete koupit aloe vera, rozříznout její list a odřené místo tímto zázrakem potírat, aby na kůži nezůstala jizva. Říká se, že pokud

také smícháte šťávu z aloe vera s bílým vínem a budete tuto směs stříkat ke kořínkům vlasů, pak tím podpoříte také růst vaší hřívy. Pokud trpíte bolestí kloubů, je možné rozříznuté listy přikládat také na bolavé klouby, což napomůže od bolesti. Dále je aloe dobrá pro náš organismus, trávení, napomáhá při chronické zácpě a její gel hojí rány i uvnitř dutiny ústní již do 48 hodin (například po vytržení zubu). Dužina z aloe léčí také různé kožní anomálie, ekzémy a opary, nebo vás dokáže zbavit příliš mastné pleti. Dále hojí rány a popáleniny, bodance od hmyzu, dokáže detoxikovat pleť, ale i tělo při vnitřním užívání sirupu z aloe, čímž podpoříte váš imunitní systém. Je to prostě zázrak takřka na všechno. Existuje celá řada výrobků, které obsahují aloe vera, musíte se však podívat na obsažená procenta. Vůbec nejlepší je, když si pořídíte samotnou rostlinku a z jejích listů si vymačkáte šťávu nebo rozmixujete dužinu, kterou se budete potírat. Lze také vyrobit domácí sirup s medem pro vnitřní užívání.

ZÁVĚREM

Ať už se rozhodnete pro jakoukoliv kosmetiku, vždy hleďte na kvalitu složení. Někdy pleti či pokožce těla naopak uškodí, pokud na sebe napláčete deset různých přípravků. Každý působí jinak a pokožka je nemusí zvládat všechny vstřebat. Zbytečně se tak začne mastit nebo nebude moci "dýchat". Poradte se se svou kosmetičkou o tom, jaké výrobky jsou právě pro vás ty „must have“, které musíte mít. Pokud chcete vyzkoušet něco na vlastní pěst bez rad profesionálů, pak se zaměřte na to, jaký typ pleti máte a jaké složení přípravků bude to nejvhodnější právě pro vás. V případě potravinových doplňků pak stačí navštívit lékárnou či drogerii a nakoupit základní minerály a vitamíny, díky kterým bude vaše hříva zdravá, lesklá a objemná. Používáním doplňků stravy se mimo jiné může vylepšit také stav vaší pleti a kvalita nehtů. Pečujte o sebe s láskou a tělo vám to mnohonásobně vrátí.



PŘI VÝBĚRU KOSMETIKY SE ZAMĚŘTE NA KVALITU SUROVIN



Vsadte na kozí mléko, je elixírem života a obsahuje řadu vitamínů

Kosmetických produktů dnešní svět nabízí obrovské množství. Jak si vybrat správně? Chytrou volbou může být surovina, kterou lze nazvat elixírem života. Jde o kozí mléko. To je nesmírně bohaté na vitamíny, aminokyseliny a minerály, které blahodárně působí na naši pleť. Zlepšují její zdraví, krásu i vitalitu. Už od pradávna bylo kozí mléko využíváno při rituálech krásy a naše babičky věděly, že umíchat si masku z domácího tvarohu je to nejlepší, co pro svou pleť mohou udělat.

V Česku vyrábíme kosmetiku, kterou jinde ve světě nenajdete. Snoubí v sobě

dokonalý poměr kozího mléka, másla, syrovátky, kolostra, vybraných bylinných a rostlinných extraktů, vitamínů, minerálů a ceramidů. Jde o českou Kosmetiku Capri, která již 26 let vyrábí špičkové produkty pro pleť, tělo a vlasy obsahující 30% kozích surovin, což je velmi vysoké množství. Díky tomu změnu na své pokožce zaznamenáte již za 14 dní.

Všem ženám, které hledají opravdovou kvalitu, nabízí Kosmetika Capri tři značky: La Chèvre, Le Chaton a Capramedic. Své produkty firma testuje na skutečných ženách. Posledního testování v květnu 2021 se zúčastnilo 45 žen a zcela spokojeno bylo více než 93% z nich. Zaznamenaly změny v kvalitě i kondici své pleti. Taktéž si zamilovaly vůni, konzistenci i balení produktů.



Řada Doré s bylinkami značky Le Chaton



Řada s růžovým olejem značky Le Chaton



Zástupce základní péče značky La Chèvre

Kosmetika Capri miluje přírodu. Její obaly jsou 100% recyklovatelné. Produkty jsou výhradně české, vyráběné v obci Čím nedaleko Prahy. E-shop s dopravou zdarma.



ABYCHOM VIDĚLI LÉPE...

POKUD NÁM NESLOUŽÍ ZRAK, JE TO VELKÝ PRŮŠVIH. A I POKUD MÁME JEN MALOU PORUCHU, NÁŠ ŽIVOT TO DOKÁŽE POŘÁDNĚ „ROZMAZAT“. POJĎME SI TEDY ŘÍCT, CO UDĚLAT PRO TO, ABY NAŠE OČI FUNGOVALY A JAK SE VYHNOUT TOMU, ABY NÁS ZHORŠENÉ VIDĚNÍ LIMITOVALO...



Nejprve se zastavme u oka jako takového.

JAK FUNGUJE LIDSKÉ OKO?

Oční bulva je oboustranný kulovitý orgán, který drží pohromadě celou strukturu, která nám umožňuje vidět.

Když se zadíváme na nějaký předmět, odrazí se od něj světelné vlny, které pak cestují přes rohovku do vnitřku oka. Rohovka je čirá kupolovitá vrstva na přední části oka.

Rohovka vypadá jako jednodílná průhledná membrána, ale ve skutečnosti ji tvoří pět vrstev rohovkové tkáně, z nichž každá má vlastní funkci.

- Epitel je tenká svrchní vrstva rychle rostoucích a snadno obnovitelných buněk. Jejím úkolem je působit jako bariéra, která chrání rohovku před potrháním a bakteriemi.
- Bowmanova vrstva se skládá z nepravidelně uspořádaných kolagenových vláken (kolagen je speciální bílkovina, z níž máme postavené třeba klouby a vazivové tkáně). Je silná 8 až 14 mikronů (mikron = mikrometr, tedy jedna miliontina metru) a chrání rohovkovou stromu.
- Stroma je průhledná střední vrstva. Tvoří ji specializované buňky potřebné k udržení čistoty a zakřivení rohovky.
- Descementova membrána je tenká vrstva, která slouží jako základní membrána rohovkového endotelu.
- Endotel je jednoduchá vrstva buněk udržující správnou rovnováhu tekutin, díky které je rohovka průhledná.

Poté, co světelné vlny projdou rohovkou, pokračují do tekutiny, které říkáme komorová voda. Tato tekutina cirkuluje přední částí oka a udržuje vnitřní tlak.

Světelné vlny se ohýbají a lámou při průchodu další částí oka. Tou je duhovka, barevná membrána ve tvaru prstence. Dává našim očím jejich jedinečnou barvu.

Duhovka má ve svém středu tmavý kruhový otvor, který se nazývá zornice. Zornice umí měnit svůj tvar. Pomocí stahování a roztahování řídí to, kolik světla vstoupí do oka, podobně jako u čočky fotoaparátu. Tento proces se jmenuje zornicový světelný reflex.

Za zornicí se nachází průhledná struktura ve tvaru disku: čočka. Čočka nám pomáhá zaostřit na různě vzdálené předměty tak, že automaticky uzpůsobuje svůj tvar podle toho, jestli se

díváme na něco blízko nebo v dále.

Čočka je obklopená svaly řasnatého tělíska. Ty drží čočku na místě, navíc hrají důležitou roli při vidění. Když světlo prochází přes čočku, čočka se stahuje nebo uvolňuje. Když se svaly řasnatého tělíska uvolní, zatáhnou za čočku, aby oko vidělo vzdálené předměty. Při jejich stažení naopak čočka zesílí, abychom viděli blízké předměty. Protože je přední část oka zakřivená, ohýbá světlo a vytváří obraz vzhůru nohama, až mozek si obraz obrátí správným směrem.

Po průchodu čočkou musí světelné vlny projít gelovitou tkání oční bulvy. Tu nazýváme sklivec. Tato gelovitá látka se skládá z 99 % z vody a naplňuje oční bulvu a udržuje její tvar. Paprsky přes sklivec procházejí na sítnici umístěnou na zadní straně oka. Sítnice je membrána citlivá na světlo a pokrývá zadní stranu oka. Skládá se z milionů nervových buněk nazývaných čípky a tyčinky. Ty se za okem spojují do jednoho velkého optického

nervu. Čípky se soustředí v makule, což je malá oblast na středu sítnice na zadní straně oka. Makula se stará o to, abychom viděli drobné detaily a barvy a také dokázali číst nebo rozpoznávat obličeje. Čípky jsou buňky zodpovědné za vidění během dne. Dělí se na tři typy, z nichž každý typ reaguje na jiné vlnové délky světla – červenou, zelenou a modrou (RGB). Když je světlo jasné, poskytují nám čípky jasné a ostré centrální vidění a umožňují rozpoznávat barvy a drobné detaily. Ve tmě čípky nefungují. Tyčinky se nacházejí na vnější straně makuly a sahají až za vnější okraj sítnice. Umožňují nám periferní vidění, můžeme díky nim rozpoznávat pohyb a vidět při tlumeném světle. Čípky a tyčinky v sítnici shromažďují světelné vlny a přeměňují je na elektrické impulsy.

Optický nerv pak vysílá impulsy do mozku, který je zpracovává a vytváří z nich obrazy, které vidíme. Dělá to od chvíle, kdy se probudíme a otevřeme oči, až do okamžiku, kdy je zase zavřeme a jdeme spát. Ale co když to tak úplně nefunguje?

MULTIFOKÁLY NAHRADÍ BRÝLE NA DÁLKU I NA BLÍZKO

Samozřejmě, řešením jsou brýle. Jenomže... Ať už nosíte brýle jen na blízko nebo jen na dálku, nejspíš to znáte. Na jednu vzdálenost vám pomáhají, ale na ty ostatní je s nimi obtížné pořádně vidět. A tak stokrát denně zopakujete svůj rituál: nandat brýle,



Multifokální brýle umí poskytnout očím tu správnou podporu pro všechny vzdálenosti.



30% SLEVA

Na dioptrická
sluneční skla

GRAND OPTICAL

Pomáháme Vám vidět lépe

Nabídka se vztahuje na dioptrická sluneční skla s permanentním zabarvením minimálně z 20% včetně povrchových úprav. Platí pouze při nákupu kompletních slunečních dioptrických brýlí (sluneční nebo dioptrické obroučky + sluneční brýlová skla). Slevu na dioptrická sluneční skla je možné kombinovat s aktuální slevou na sluneční brýle nebo dioptrické obroučky dle aktuálně probíhající akce. Nelze kombinovat se slevovými poukazy ani dalšími slevovými akcemi. Akce platí do odvolání. Více informací v prodejně nebo na www.grandoptical.cz.

přečíst si mail, a pak sundat brýle, abyste viděli na kolegu v kanceláři. Tohle přitom vůbec není nutné.

Stačí se podívat na multifokální brýle. Ty totiž umí poskytnout očím tu správnou podporu pro všechny vzdálenosti. V Česku jde o relativní novinku, ale třeba ve Francii jsou už roky právě multifokály neprodávanějším typem skel.

BĚŽNÉ BRÝLE NEUMÍ VŠE

Problém běžných brýlí je, že jejich čočka má jedno ohnisko. Zraku tak může dát korekci jen na jednu vzdálenost. Brýle na blízko vám tak umožní přečíst si na zastávce zprávy v mobilu, ale pohled na číslo příjíždějící tramvaje s nimi bude rozmazaný. Problém nastane i při řízení auta, kdy potřebujete současně vidět na vozovku, ale také na tachometr a další „budíky“. Řešením může být mít dvoje brýle, pak je ovšem potřeba počítat s tím, že nejméně jedny dříve nebo později ztratíte nebo rozsednete.

MULTIFOKÁLNÍ BRÝLE ZVENČÍ NEROZEZNÁTE

Dřív se tahle slabina běžných brýlí řešila bifokálními skly. Ta mají dolní část skla na čtení a horní na střední a delší vzdálenosti. Bylo to ovšem nepohodlné a mezi viděním na blízko a dálkou byl nepříjemný ostrý předěl, který rušil a byl na brýlích na první pohled vidět.

Multifokální brýle jsou postavené na mnohem modernějším principu. Sklo je zde jednoduše čočka, která má velké množství ohnisek. Pro každou část pohledu tak dostane oko správnou pomoc, aby vidělo dokonale ostře a mezi vzdálenostmi byl

plynulý přechod. Brýle díky tomu poskytují ostrý obraz i v pohybu, což je důležité hlavně při řízení. Skla se vždy sestavují přesně pro konkrétního člověka na míru. Nejen dle toho, s jakou vadou zraku potřebuje pomoci, ale i podle toho, jak tráví čas. Každý totiž potřebuje nastavit rozsah jednotlivých zón vidění trochu jinak.

Důležité kromě funkčnosti je i to, že skla nemají žádné předěly či jiné viditelné prvky. Jsou elegantní a jednoduše.

ZÁKLADEM JE MĚŘENÍ

Prvním krokem celého procesu výroby multifokálních brýlí je vždy důkladné měření zraku. Na něj bychom ostatně měli chodit pravidelně alespoň jednou za dva roky, protože zrak se, zvláště po čtyřicítce, v čase mění. Optometrista nejdřív změří a otestuje všechny parametry zraku, pak s vámi probere životní styl a potřeby. Na základě měření a preferencí se pak ve speciálních přístrojích brýle vyrábějí z desítek tisíc malých dílků, jež na konci vytvoří brýlovou čočku.

NENÍ PROČ VÁHAT

V západní Evropě se multifokální brýle začaly prosazovat dříve než v České republice a velmi rychle si získaly oblibu. Míra komfortu, kterou svému uživateli přinášejí, je totiž s běžnými brýlemi nesrovnatelná. Řada lidí je přirovnává k oblečení na míru. V porovnání s běžnou konfekcí, jež jen málokdy padne přesně, jsou multifokály dělané tak, aby očím dokonale sedly. Pokud tedy budete mít cestu do své oční optiky, zkuste se na ně zeptat.



Probud'te se mladší a krásnější – vyzkoušejte živý kolagen

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.

„S přibývajícím 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 Nezestární. 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 speciální technologií – 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 znovuoobnově 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 obhajují.



NEZESTÁRNÍ.CZ
Živý kolagen nové generace

V lyofilizované podobě tvoří hydrát 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.

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.



doplňek stravy

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



ZDRAVÁ A KRÁSNÁ – PÉČE, KTERÁ VEDE K ZDRAVÍ

POKUD CHCEME ŽÍT ZDRAVÝM A BEZBOLESTNÝM ŽIVOTEM, PAK O SEBE MUSÍME PEČOVAT A UDRŽOVAT SE V KONDICI. TATO STAROSTLIVOST MÁ VŠAK I HLUBŠÍ VÝZNAM NEŽ JEN DOBROU KONDICI. MŮŽEME SE TAK ZDÁRNĚ VYHÝBAT NEMOCEM, BUDEME NOSITELI VYSNĚNÝCH POSTAV A NAVÍC VEŠKERÁ TATO PÉČE MÁ DOPAD TAKÉ NA NAŠI KRÁSU – TEDY NA PLEŤ, VLASY, NEHTY A CELOU POKOŽKU TĚLA. NA DŮCHOD NÁM PAK NAŠE TĚLO PODĚKUJE VITALITOU, NIKOLIV ŽÁDANKOU K LÉKAŘI. STOJÍ TO ZA TO.

VNITŘNÍ VÝŽIVA

PROČ SE VYŽIVOVAT ZE VNITŘÍ?

Určitě vám něco říká pojem doplněk stravy. Můžeme sem zařadit také vitamíny. Proč bychom je měli, a naopak neměli doplňovat? Odpověď je jednoduchá – některé vitamíny prostě a jednoduše do těla nedodáme spolu s potravou v takovém množství, v jakém si je tělo žádá. Jejich konzumací pak podporujeme také náš imunitní systém a slouží to jako prevence před nemocemi. Benefitem je to, že hodně z nich má přímý dopad také na stav naší pokožky nebo kvalitu nehtů a vlasů. Je sice super používat drahé nebo kvalitní kosmetické výrobky, ale kvalita vychází zevnitř, tedy z vnitřní výživy.

NA CO SI DÁT POZOR?

Podle výzkumů lidé za loňský rok utratili přes 5 miliard korun za doplňky stravy. Nejvíce pak šly na odbyt omega-3 mastné kyseliny. Musíme si ale zároveň uvědomit, že ne všechno je potřebné – tedy není třeba se ničím předávkovat, pokud nejsme nemocní nebo nás netrápí například lámavost nehtů a není naším záměrem nehty posílit. Zvažte nejprve to, jaký máte jídelníček, co vašemu tělu chybí a co je potřeba doplnit. Nemusíte denně polykat deset pilulek. Také pamatujte na to, že pokud si koupíte například čistý vitamín C, bude mít lepší účinek, jak nějaká tabletková multivitaminu, kde je sice zastoupeno více vitamínů, ale jejich obsah je velmi slabý. Pokud jste ale naprosto zdraví a v kondici, pak postačí i multivitamin.

Pokud máte zdravotní problémy a berete denně předepsané léky od lékaře, vždy se nejprve poraďte v ordinaci, jaké doplňky stravy zvolit. Poněvadž i zdánlivě imunitu podporující vitamíny mohou škodit. Proč? Protože některé z nich mají vliv na působnost medikamentů, které vám lékař předepsal. A je tomu tak dokonce i u bylinných doplňků stravy. Například ženšen a zázvor mají vliv na warfarin, což je lék proti srážlivosti krve, na žilní trombózu, plicní embolii a chrání před infarktem a mrtvicí. Třezalka naopak ovlivňuje léky, které užíváme na cholesterol a obsahují simvastatin. Tato část se týká zejména populace v důchodovém věku. Dříve než tedy pořídíte babičce z dobré vůle vitamíny

na přilepšenou, tak se zajímejte o to, jaké léky denně užívá a zda jí tím neuškodíte.

Další rizikovou skupinu představují děti a těhotné ženy. Určitě se poraďte s lékařem, protože se můžete i přiotrávit vitamíny. Například více než 2,5 g vápníku za den způsobuje zadržování organismu či ledvinové kameny. Při předávkování se vitamínem A může dojít k nevolnostem či ke zhnědnutí pokožky. Jak se říká, všeho moc škodí.

1. VITAMÍNY ROZPUSTNÉ V TUCÍCH

Vitamíny rozpustné v tucích jsou vitamíny A, D, E a K. Podmínkou pro jejich zpracování je vylučování žluče do střeva. Pokud má někdo zdravotní problém právě v této oblasti, pak tyto vitamíny mohou chybět i přes jejich dostatečný příjem.

Vitamin A – Retinol

Kde?

Najdete ho v živočišných produktech, jako je například máslo, rybí tuk nebo vejce a játra. Také jej obsahuje zelenina – kapusta či mrkev (zde je obsažen jako provitamin beta karoten, který nevyvolává hypervitaminózu, ale jeho nadměrná konzumace může způsobit zbarvení kůže do oranžové či nažloutlé barvy).

Proč?

Podporuje funkci a růst buněk, má vliv na náš zrak (ostrý obraz, vidění za šera a schopnost rozpoznat barvy), dále má anti-kancerogenní účinky a beta karoten je antioxidantem. Látky, které jsou od vitamínu A odvozeny – retinoidy, se používají k léčbě psoriázy. Také je potřebný pro vznik spermií a vajíček, má vliv na vývoj plodu.

Nedostatek

Projevuje se šeroslepostí, v krajních případech při vyschnutí oka může dojít k poškození rohovky a následné slepotě. Dále je to šupinatění kůže, atrofie sliznic, porucha obranyschopnosti a zastavení růstu.

Pozor

Ve vysokých dávkách jde o toxický vitamín. Způsobuje hypervitaminózu, která poškozuje játra, způsobuje vypadávání



FOR BEAUTY

KOSMETIKA & KADEŘNICTVÍ & NEHTOVÝ DESIGN



8.-9. 10. 2021

PVA EXPO PRAHA v Letňanech

www.veletrhkosmetiky.cz



HLAVNÍ PARTNER

MAKE-UP
INSTITUTE
PRAGUE

ZÁŠTITA

UNIE
KOSMETICER

MÍSTO KONÁNÍ

PVA
EXPO PRAHA

ORGANIZÁTOR

MBF

OFICIÁLNÍ VOZY

Ford

Monika
Bagárová

MAKE-UP
INSTITUTE
PRAGUE

INZERCE

Biogena®

Beautea a Beauty spa

Unikátní kolekce funkčních čajů
a bylinné koupele pro všední i nevšední dny každé ženy.



Nakupujte na tikaro.cz

vlasů a poškozují sliznice a kosti. Při běžné stravě se jím ale nepředávkuje, pouze, pokud jej nadměrně užíváte v pilulkách. V těhotenství může způsobit teratogenní účinek na plod a jeho velký příjem se nedoporučuje.

Vitamín D – Kalciool

Kde?

Zdrojem vitamínu D může být například rybí tuk, mléko, játra, vejce, rybí vnitřnosti, olej z tresčích jater, ale také sluníčko. Nejdůležitějším je vitamin D3, který vzniká v kůži vlivem UV záření.

Proč?

Je velmi důležitý pro hospodaření těla s fosforem a vápníkem. Upravuje se v ledvinách a játrech, proto je zapotřebí jejich správná funkce, aby byl zpracován. Je důležitou součástí pro mineralizaci kostí a ovlivňuje růst u novorozenců.

Nedostatek

Je velmi důležitý zejména v dětství, aby nedocházelo k poruše růstu kostí a chrupavek. Pak by byly kosti nenávratně zdeformované a docházelo by ke snadné lámavosti. Vlivem nedostatku může dojít ke vzniku křivice (rachitida). Novorozencům je podáván jako prevence vzniku růstových poruch. V dospělosti naopak vzniká osteomalacie, pokud dochází k nesprávnému ukládání vápníku.

Nadbytek

Jde o velmi vzácný stav, ale přeci jenom se to může stát. Nadbytek vitamínu D pak způsobuje neustálou žíznivost, průjemy, zvracení, vysoký krevní tlak či svědění kůže. Pozor dejte na přílišné slunění se.

Vitamín E – Alfa tokoferol

Kde?

Obsažen je například v obilných zrnech, v ořích a semenech nebo v rostlinném oleji. Také ho do těla dostanete spolu s kuřičkí, olivami, slunečnicí, sójou, zeleninou a mlékem.

Proč?

Je to výborný antioxidant, který oddaluje stárnutí, působí proti rakovině, snižuje riziko vzniku kardiovaskulárních onemocnění a ochraňuje buňky před škodlivými radikály. Také má podstatný vliv na růst a obnovu svalové tkáně, pomáhá při tvorbě červených krvinek a díky němu jsou lépe odbourávány škodliviny v játrech.

Nedostatek

Pokud budeme mít málo vitamínu E, pak se to projeví rozpadem jaterních buněk, poruchou fungování pohlavních orgánů nebo nižší odolností červených krvinek.

Nadbytek

Předávkovat se vitamínem E znamená, že nás může dostihnout únava, svalová slabost nebo průjem. Pokud byste dlouhodobě měli nadbytek Ečka, pak může dojít k poruše vstřebávání vitamínu K, který je důležitý pro srážlivost krve.

Vitamín K – Fylochinon

Kde?

Můžeme ho přijímat spolu se zeleninou, zejména tou listovou, jako je hlávkový salát nebo špenát. Zdrojem je také brokolice, zelí nebo květák, ale i játra nebo ovesné vločky. V těle ho produkuje bakterie E-coli v tenkém střevě.

Proč?

Je důležitý pro proces srážení krve a tvorbu srážecích faktorů. Díky tomuto vitamínu je pak tělo schopné zastavit krvácení.

Nedostatek

Projevuje se sníženou srážlivostí krve, tedy zvýšeným krvácením například při říznutí se. Mohou také vznikat krvavé fleky na kůži a sliznicích. Může docházet k častějšímu krvácení z nosu a tvorbě podlitin. Nedostatek je však spíše vzácný.

Nadbytek

Pokud by vitamínu K bylo přespříliš, pak může dojít k hemolýze, což je rozpad červených krvinek.

2. VITAMÍNY ROZPUSTNÉ VE VODĚ

Tyto vitamíny umožňují některé z biochemických reakcí v těle a také je optimalizují. Patří sem vitamíny skupiny B, kyselina pantotenová a vitamín C a H.

Vitamíny skupiny B

Jedná se o velmi důležité vitamíny. Nedostatkem mohou trpět například alkoholici a jejich zvýšený příjem je nutný také v těhotenství. Patří sem vitamín B1, B2, B3, B6 a B12. Pojďme si alespoň v kostce představit, proč je jejich konzumace důležitá.

B1 – thiamin

Pokud v těle chybí, pak může dojít k velmi vážnému postižení nervového a kardiovaskulárního systému, tzv. beri-beri onemocnění. Najdete ho v masu, obilovinách, ořechách a v pivovarských kvasnicích. Je důležitý pro účast na metabolismu sacharidů a aminokyselin.

B2 – riboflavin

Vitamín B2 je potřebný pro oxidační enzymy. Doporučuje se podávat také při užívání hormonální antikoncepce. Podporuje správnou funkci srdce, má vliv na stav naší pokožky, zrak, ale také na vnitřní orgány. Jeho nedostatek se projevuje pálením jazyka, popraskanými koutky, zánětem spojivek nebo pálením očí. Způsobuje to pak poruchy jater a sítnice. Mohou se dostavit také deprese a pomalé hojení ran. Doplníte ho pomocí luštěnin, obilovin a kvasnic.

B3 – niacin, vitamín PP

B3 do těla dostaneme poměrně snadno, jelikož ho obsahují těstoviny, rýže, vejce, ryby, otruby, kvasnice a játra. Můžete ho znát také pod názvem kyselina nikotinová. Při jeho nedostatku dochází k pelagře, což je onemocnění, které vyvolává průjemy, záněty kůže a demenci. Je důležitý pro tvorbu energie v buňkách a metabolismus tuků a cukrů. Má vliv na kvalitu naší pokožky a nervovou soustavu. Ohrožení nedostatkem B3 jsou zejména alkoholově závislí lidé.

B6 – pyridoxin

Pokud trpíte na záněty sliznic nebo kůže, pak může jít o projev nedostatku vitamínu B6 v těle. Také dochází k poruchám nervového systému. Hrozí chudokrevnost, křeče, mravenčení v končetinách či deprese. Doporučuje se konzumace ryb, mléka, jater, vajec, sóji, brambor, banánů, zeleniny a obsahuje ho také celozrnná mouka. B6 se podílí na krvetvorbě, je nutný pro zpracování bílkovin a podporuje nervovou soustavu. V případě nadbytku má ale také dopad na nervovou soustavu. Je tedy třeba doplňovat, ale nepřehánět.

B12 – kobalamin

Kobalamin je důležitý pro metabolismus určitých aminokyselin, podílí se na tvorbě červených krvinek a podporuje správné

fungování nervového systému. Pokud nám B12 chybí, pak dochází ke chudokrevnosti a onemocnění nervové soustavy. Vitamín B12 se neukládá v těle do zásoby, a tak nedochází k jeho nadbytku. Přijmete ho do těla v podobě živočišné potravy – tedy vejce, játra, vnitřnosti, sýry, mléko. Obsahují ho ale také některé mořské řasy a kysané zelí, což je vhodné pro vegetariány.

Kyselina pantotenová

Tato kyselina má vliv na odolnost vůči stresu, zvyšuje obranyschopnost těla a působí proti vzniku aterosklerózy. Je nezbytnou součástí koenzymu. Kromě toho také přívětivě působí na naše zažívání a zabraňuje nadýmání. Dalším kladem je urychlování hojení.

Vitamín H

Bohatým zdrojem jsou žlutky, játra, ledviny, kvasnice a mléko. Kromě toho je syntetizován střevní flórou. Při nedostatku vzniká anemie. Dochází pak k projevům, jako jsou zánět spojivek, svalová bolest, únava či kožní problémy. Je vhodné jej podávat také tehdy, pokud jste dlouhodobě užívali antibiotika nebo v těhotenství. Podporuje činnost pohlavních žláz, ovlivňuje kvalitu nehtů a vlasů. Je stavebním materiálem buněk. Jedná se o tzv. vitagen, což jsou látky, které jsou zdrojem energie.

Vitamín C – kyselina askorbová

Céčko zná asi každý z nás. Obsahují jej citrusové plody, paprika, rybíz a další ovoce a zelenina. Je pomocníkem pro náš imunitní systém, a proto je oblíbený zejména v chřipkové sezóně. Podporuje obranyschopnost, mozkovou kůru, hojení, a má vliv také na tvorbu pojiva. Je potřeba zvýšit jeho dávku, pokud kouříme, užíváme hormonální antikoncepci, prožíváme stres nebo jsme prodělali nějaké infekční onemocnění. Jde také o skvělý antioxidant, který tělo chrání před volnými radikály. Pokud je ho v těle nedostatek, projeví se to jako skorbut. Dochází pak k vypadávání zubů, poškození cév, dále k otokům sliznic nebo k vadné tvorbě kostí. Také jsme náchylnější na infekce, únavu a může docházet ke vzniku krevních výronů.

Kolagen

Nesmíme zapomenout na kolagen. Význam kolagenu v lidském těle je obrovský: vždyť si jen připomeňme, že tvoří největší část bílkovin, až 30 procent. Pokud je ho dostatek, tělo funguje dobře a projeví se to i navenek v podobě benefitů pro krásu. Největším problémem je to, že po 25. roce života se zásadním způsobem snižuje tvorba vlastního kolagenu a po 40. roce ho už netvoří téměř vůbec. Musíme mu proto k tvorbě dopomoci.

Zdravá a vyvážená strava dokáže mnoho, ale pro získání dostatečného množství kolagenu to nemusí stačit. Proto je nutné kolagen dodat ve formě potravinových doplňků a krémů.

VNĚJŠÍ VÝŽIVA

Do vnější výživy samozřejmě patří správná péče o tělo aneb olejíčky, mastičky, krémy, peelings a jiné kosmetické přípravky. Jelikož asi každý z nás má oblíbené produkty, podíváme

se společně spíše na přehled toho, o co je potřeba pečovat, abychom byli zdraví a krásní. Kromě toho pak do vnější, tedy péče zvenčí, patří také sport nebo naopak odpočinek. Protože to, zda budeme v kondici nebo jestli umíme i relaxovat, přímo ovlivňuje nejen krásu, ale hlavně zdraví člověka.

1. O CO JE POTŘEBA PEČOVAT A JAK?

PÉČE O PLEŤ

Jedna z nejdůležitějších věcí pro mladistvý vzhled je správná péče o pleť. Je to možná opakováno stále dokola, ale věřte, že odličování se je základní kamen. Pokud svou pleť řádně neodličíte, pak si zaděláváte na problémy s pupínky, černými tečkami, povadlým vzhledem a také si koledujete o našedlý a nezdravý tón pleti. Pleť je třeba vyčistit také tehdy, kdy neužíváte žádný make-up, CC či BB krém nebo jiná líčidla. Pleť čistíme večer, ale také ráno po probuzení, jelikož naše peřiny a polštáře obsahují milióny mikro bakterií, které okem nevidíme. Je vhodné užívat pleťové tonikum, které prosakuje hluboko pod vrchní vrstvu kůže, dezinfikuje a zároveň stahuje póry.

Po očištění pleti je vhodné použít denní či noční krém. Někteří lidé tvrdí, že v tom není rozdíl, ale uvědomte si, že denní krém je lehčí svou konzistencí a snadno vstřebatelný. Oproti tomu noční krém je pak hutnější a mastnější. Navíc, některé složky nočního krému působí ve tmě, proto je k jeho aplikaci nutná tato doba, tedy doba spánku.

Pokud nemáte rádi krémy, je to naprosto v pořádku. Ne každému totiž vyhovují. Zkusit můžete například séra a olejíčky. Některé jsou lépe vstřebatelné a hodí se tak i na denní použití. U olejíčku je lepší večerní aplikace, pokud zanechávají mastnější a lesklou pokožku.

A pro ochranu, ale také boj proti stárnutí, se doporučuje používat krém s SPF faktorem, který chrání obličej před UV zářením. Ačkoliv je třeba zrovna jaro nebo podzim, sluníčko svítí stále a obličej tak vystavujeme denně slunečním paprskům. Můžete si také tu a tam dopřát masku, která pleť hydratuje. Pro hydrataci je také důležitý pitný režim. Jednou za čas si dopřejte návštěvu kosmetického salónu, kde se o vás profesionálně postarají.

ZUBY

Určitě víte, že ke kráse patří také krásný a zdravý úsměv. Zkusíte používat mezizubní kartáčky a nitě, navštěvujte pravidelně dentální hygienu a nezapomínejte na pravidelné prohlídky u zubaře. Na vzhled a barvu zubů pak má vliv také kouření či konzumace vína, kávy a jiných nápojů.

RTY

Na rty se často zapomíná. Ale nikdy nikoho neoslň rty, které jsou suché, loupají se nebo je lemují opary. Na opary zkuste krémy s obsahem lyzinu a doplňujte vitamín C, protože ten podporí imunitu. Trpět na opary totiž znamená mít sníženou odolnost vůči infekcím. Také svým rtům můžete dopřát jemný peeling, abyste odstranili suchou kůžičku. Je potřeba je mazat alespoň jelením lojem nebo jiným vazelinovým produktem. Vhodný je i včelí vosk. To proto, že rty jsou neustále vystavovány vlivu počasí – horko, mráz, ale také všudypřítomné UV záření.



VLASY

To, že je vhodné se starat o svou hřívu asi ví každý. Je to koruna krásy každé ženy, a ani žádný muž netouží být brzy plešatý. Můžete se o ně starat pomocí vhodného šamponu a kondicionéru, což je úplný základ. Pokud přidáte také vyživující olejčky a spreje pro objem, neuděláte chybu. Zkuste se poradit se svým kadeřníkem, jaký typ produktů je vhodný právě pro vás, protože každý z nás má jinou strukturu vlasů – někdo má vlasy jemné, řídké, elektrizující a bez objemu, u někoho je naopak nadlidský úkol hustou kšticí zkrotit, uhladit a dát jí nějaký poslušný tvar a vzhled. Ať už patříte mezi jakoukoli skupinu, vždy se doporučuje co nejméně používat žehličku na vlasy a horký vzduch při foukání vlasů fénem. Speciální péči pak věnujte svým vlasům v létě, při neustálém namáčení v chlorované vodě bazénů nebo ve slané vodě u moře. Tu a tam dopřejte masku také svým vlasům. Pozor na to, že lidé si pletou pojem maska a kondicionér. Kondicionér se nanáší pokaždé po použití šamponu a během 3–5 minut jej můžete opláchnout. Maska je speciální produkt, nebo si ji můžete po domácku vyrobit, a nechává se působit až 20 minut. Až poté ji z vlasů důkladně vymyjte.

VSAĎTE NA SLUNEČNÍ KOSMETIKU

Dlouho očekávané letní období plné slunečního počasí je za námi a s ním i mnohými oblíbené chytání bronzů.

Rozeznáváme 3 typy ultrafialového záření – UVA, UVB a UVC. UVC záření je absorbováno ozónovou vrstvou a na zemský

povrch nedopadá. Na zemský povrch – a tedy i na naši pokožku – dopadá UVA a UVB záření. „Oba typy UV záření mají mnoho účinků. Na jednu stranu vyvolávají mnohými oblíbenou pigmentaci a pomáhají s tvorbou vitamínu D v těle, z dlouhodobého pohledu ale také způsobují zarudnutí, stárnutí kůže a kožní nádory,“ vysvětluje Ivana Lánová. Nesmíme zapomenout na to, že se i minimální poškození sčítají, takže se některé změny mohou projevit až ve stáří.

Ochranou před slunečním zářením je jednoznačně prevence, tedy neslunit se bez řádné ochrany. Při opalování se potřebujeme chránit před UVA a UVB zářením. Možná je fotoprotekce opalovacími krémy s dostatečným SPF a také textiliemi, což je nejpřirozenější ochranné opatření. Je třeba dodržovat obecná pravidla, mezi která patří nechodit na přímé slunce mezi 11. a 15. hodinou. Odbornice Ivana Lánová dodává: „Kojenci do 6 měsíců by se neměli přímému slunci vystavovat vůbec. Děti do 2 let je třeba chránit oděvem a nevystavovat polednímu slunci, starší děti by měly používat opalovací krémy s vyšším faktorem. Platí zásada „3 K“ – krém, klobouček a košík.“ Na ochranu pokožky je důležité myslet i při každodenních činnostech, ne pouze při pobytu na zahradách, u bazénů či moře. „Existuje 8 míst, na která při aplikaci opalovacího krému zapomínáme: rty, ušní lalůčky, krk, podkolenní jamky, nártý, okolí očí, u mužů pleš, u žen dekolty,“ doplňuje Lánová.

Pokožku, která byla vystavena pobytu na slunci, je potřeba následně ošetřit. Krémy po opalování by měly pokožce

Nezapomeňte na zelený jíl

Velkým pomocníkem v péči o pleť je zelený jíl. Podle antroposofického výkladu zelený jíl poskytuje tři základní síly: křemíku, hliníku a vápníku, jejichž energie má úzkou souvislost se třemi vrstvami kůže.

Křemík představuje světlo – souvisí s vrchní vrstvou pokožky (epidermis).

Hliník připomíná energii vody a přináší rytmus – souvisí se střední vrstvou kůže (dermis).

Vápník představuje teplo – souvisí s třetí vrstvou kůže (hypodermis).

Důležitou složkou jílu je také železo. V zelených jílech převládá nenasycené (dvojmocné) neboli „mladé železo“, zatímco nasyčené (trojmocné) neboli „staré železo“ převládá v jílech červených.

Zelený jíl lze přirovnat k semínkům rostlin plným energie, která zatím nemají formu. Z toho důvodu má vlastnosti, které souvisí s růstem a sluneční sférou.

Červený jíl lze přirovnat k dospělým rostlinám bohatým na formy. Proto má vlastnosti související s formou a lunární sférou.

Díky svému složení má zelený jíl mnohostranné kosmetické využití.

Pokožka pravidelně ošetřovaná kosmetikou se zeleným jílem je mnohem pružnější.

Při pravidelném používání zeleného jílu např. na tělové masky, zábaly nebo koupele, se projevuje jeho modelační schopnosti tvarovat tělo a udržovat tyto tvary i s přibývajícím věkem.

ZELENÝ JÍL

- rozjasňuje pleť
- normalizuje stav pleti
- zlepšuje pevnost pleti
- má protizánětlivé účinky
- má výrazné čistící účinky pro mastnou pleť s akné a zánětlivými pupínky
- reguluje činnost mazových žláz u mastné pleti
- je vhodný při ošetřování růžovky
- zmenšuje otoky pod očima
- působí proti tvorbě vrásek
- poskytuje úžasný přírodní peeling
- zpevňuje pokožku dekolty
- je účinný v boji proti striím na poprsí, břicho a bocích
- působí příznivě při dermatitidách
- působí proti volným radikálům
- posiluje vlasy, reguluje nadměrné maštění vlasů



100% přírodní a BIO kosmetika
se zeleným jílem a bylinkami
vyráběná dle principů
antroposofie



Zelený jíl Argital vysušený sluncem jedinečný přírodní pomocník pro zdraví a krásu

Detoxikuje, regeneruje a zpevňuje pokožku,
pohlcuje volné radikály a působí proti stárnutí pleti.

Pomáhá formovat postavu a redukovat celulitidu.

Zklidňuje podrážděnou pokožku a je vhodný
při kožních problémech jako je akné, ekzém a růžovka.

doplnit chybějící vlhkost a pružnost. V případě spálení pokožky jsou vhodné chladivé gely, které zmírní následky popálení. Ivana Lánová dále radí: „Vhodné jsou přípravky s obsahem D-panthenolu, který má schopnost vázat vodu v pokožce, a tím udržovat správnou hydrataci. Proniká až do hlubokých vrstev pokožky, kde přímo stimuluje tvorbu nových buněk a pigmentu.“ K přirozené ochraně organismu před nepříznivými vlivy slunečních paprsků přispívají i potravinové doplňky s obsahem přírodních karotenoidů a vitaminů.

A CO NA TO VLASY?

UV záření a vysoké teploty působí i na nechráněné vlasy. „Narušením povrchové vrstvy vlasů dochází k jejich oslabení, třepení, ztrátě pružnosti a lesku. Záření může pronikat až k vlasové cibulce a poškodit ji. Vlivem slunečního záření dochází k zesvětlení vlasů a jejich vyšisování,“ vysvětluje Lánová. Své vlasy před slunečním zářením chraňte pokrývkou hlavy a používáním speciálních ochranných přípravků na vlasy s UV faktorem. Kromě toho je vhodné během letních měsíců vlasům dopřát speciální masky, zábaly, kondicionéry a vlasové kúry, které dodají vlasům potřebnou výživu a hydrataci.



HYDRATACE VNITŘNÍ I VNĚJŠÍ

Důležitou ochranou před sluncem je i pitný režim. V důsledku nadměrného pocení a absence pocitu žízně totiž snadno hrozí dehydratace. „Při vyšších teplotách je dobré pít po málu, i když nemáte pocit žízně. Denní příjem tekutin by měl dosahovat minimálně tří litrů,“ radí PharmDr. Ivana Lánová a dodává: „Doporučuji i používání termálních vod ve spreji, které jsou bohaté na minerály, zklidňují pokožku a působí proti podráždění.“

2. PÉČE O NAŠI POSTAVU A KONDICI

Mezi vnější výživu můžeme zařadit také péči o naši postavu a kondici. Možná vás hned napadá, že jde přece o stravu, a tedy o vnitřní výživu. Avšak o tělo lze pečovat i zvenku tím, co pro něj děláme. V tomto případě se budeme bavit o sportu, který nás udrží fit, zdravé, ale také krásně štíhlé. Zdraví a krása jdou spolu ruku v ruce.

Začněme lehčí formou aktivity, kdy byste do života mohli zařadit alespoň chůzi, pravidelné procházky, delší pěší túry nebo nordic walking. Pokud přeci jenom zatoužíte po něčem energetičtějším, pak můžete zkusit jogging, běh, brusle, kondiční cvičení, zumbu, tenis, volejbal, pro pány fotbal nebo hokej, dále kolo, K2, aerobic nebo trampolínová cvičení. Pro pružnost a ohebnost se doporučuje pilates, jóga nebo klasický strečink – tedy protahování se. Kromě toho, že vás tak nebude bolet každý pohyb a vaše tělo bude mít větší flexibilitu, si krásně odpočnete také psychicky.

3. ODPOČINEK MYSLI OVLIVŇUJE ZDRAVÍ I KRÁSU

Pokud se naučíte odpočívat, pak budete jistě mnohem více zdravější. Proč? Protože vaše mysl bude odolnější vůči stresu a vypětí, což má dále dopad také na fyzické zdraví a naši obranyschopnost. Mezi odpočinek můžeme zařadit spoustu aktivit, nemusí jít jen o samotný spánek. Pokud se ale budeme bavit o spánku, tak ten

by měl být pravidelný. Není tím myšlen časový usek jako takový (například 8 hodin denně, což je ale považováno za ideální dobu spánku), ale čas, kdy chodíme spát a kdy vstáváme. Tyto časy by měly být vždy přibližně stejné každý den.

SPÁNEK

Proč je kvalitní spánek tak důležitý?

Pokud nespíme kvalitně, pak to má dopad nejen na náš vzhled, ale hlavně na naši energii a zdraví. A kdo chce hazardovat se zdravím, ten se o dlouhodobý negativní dopad špatného spánku moc nezajímá. Zejména lidé, kteří se hodně stresují, workoholici a velcí pracanti, někdy také ale jen rodiče, kteří mají mnoho práce s dětmi a prací, a nevědí, že si tak koledují o možnost vzniku cukrovky, jdou naproti obezitě, oslabují svůj imunitní systém a nadbíhají depresím a úzkostem.

Pozitivní vliv kvalitního spánku

Kromě toho, že budeme dobře vyspaní, budeme mít dobrou náladu a energii. Pozor, nepleťte si vyspání s přespáním se. Pokud budete spávat déle, než je potřeba, pak nemusíte mít ani tak dostatek energie a být dobře psychicky naladěni. Kvalitní spánek podporuje fungování mozku, činnost mozkových funkcí a schopnost soustředění se. Také tím posilujeme imunitní systém a je to prevence před duševními nemocemi.

Desatero pro zdravý spánek

1. Před spaním se nevěnujte psychicky náročným věcem nebo fyzické aktivitě.
2. Dejte si sklenici mléka, obsahující vápník pro zdravý spánek.
3. Chodte spát a vstávejte ve stejný čas.
4. Není dobře jít spát přejeden, ale ani hladový.
5. Dopřejte si koupel nebo sprchu večer, to vás uvolní a naladí na spánek.
6. Investujte do kvalitní postele a matrace. Myslete také na velikost lůžka, aby bylo dostatečně pohodlné.
7. Usínat bychom měli do 20 minut. Pokud to nejde, zkuste se věnovat chvíli nějaké aktivitě a vstát. To vás unaví a ve chvíli únavy běžte ihned zpátky do postele.
8. V ložnici by mělo být vyvětráno a spíše chladněji, jak přetopeno.
9. Nedívejte se chvíli před spaním do notebooku, mobilu či na televizi. Běžte si například vyčistit zuby až po sledování filmu, raději než před ním. Ulevíte tak své hlavě a bude se vám lépe usínat.
10. Spát by se mělo v naprosté tmě a tichu. Pokud to neumíte, zkuste si nastavit časovač na vypnutí filmu. Lepší variantou je poslech uklidňující hudby nebo audioknihy. Časem se tak můžete naučit usínat zcela přirozeně bez zvukových a světelných kulis. Jedině při spaní ve tmě a tichu dostatečně regenerujeme tělo i mysl a opravdově odpočíváme. Také tím bojujete proti stárnutí.

Mezi odpočinkové a zároveň ozdravné aktivity patří také návštěva lázní, wellness, masáže, akupunktura, saunování a otužování se, nebo třeba i plavání. Plavání proto, že i když mohlo být uvedeno v předchozím bodě, jako sportovní aktivita, tak voda má blahodárný vliv na tělo i mysl. Nejen, že tím opravdu

VZDORUJTE STÁRNUTÍ JAKO HVĚZDY



Aurum Clinic je klinika estetické medicíny, která pod vedením MUDr. Ivany Němečkové používá k odstranění příznaků stárnutí nejmodernějších metod, jako jsou: nové výplňové materiály, speciální Silhouette Lift nitě, bi-onitě, mezoterapii, Hifu terapii a karboxyterapii (k odstranění celulitidy), Silkpeel Dermolissage a další. Docílí se tak odstranění vrásek na obličeji, krku i rukou, vypnutí a omlazení stárnoucí kůže, zpevnění a zdůraznění obrysů například dolní čelisti, dekoltu nebo i dodání objemu rtů, hýždí i intimních partií.

Tyto metody se používají i k opravě vrozených či získaných vad atd.

Aurum Clinic se nachází v centru Prahy. Nabízíme plazmoterapii, ruční lymfatické masáže a kosmetiku pro dosažení mladšího a krásnějšího vzhledu.

AURUM CLINIC s.r.o

MUDr. Ivana Němečková

Zborovská 56, 150 00 Praha 5 – Malá strana

722 725 703, 601 322 822

aurumclinic.net

protáhnete a posílíte celé tělo, také se naučíte správně a zhluboka dýchat. Má blahodárné účinky na psychiku člověka. Je zde však ještě jedna aktivita, která není tak známá, jako ty, které jsme doposud vyjmenovali, a proto si o ní něco řekneme – je to meditace.

CO TO JE MEDITACE?

Mnoho lidí neví, co si má pod pojmem meditace vybavit. Většinou přijde na mysl nějaký buddhistický mnich, jak v posedu „na turka“ nehybně sedí, ponořen do vlastních myšlenek, oči zavřené. Určitě medituje, to ano, ale medítovat lze i jinak. Meditace totiž znamená i to, že necháte váš mozek vejít do jiné vlnové hladiny, když třeba vysáváte nebo uklízíte dům. Co tedy děláte, když meditujete? Znamená to, že se vnoříte do sebe samotných. Smyslem meditace je dostat se do hlubokého stavu, kdy naše mysl nikam netěká, nelétá z jedné myšlenky na druhou. Pokud by pro vás bylo moc těžké zklidnit rozčeřenou mysl, zkuste se někdy zadívat z okna ven, když prší a zahledět se do kapek deště. Nebo můžete jen tak sedět a zírat do ohně, pustit si hudbu do uší a zavřít oči. Zkuste nemyslet na povinnostech, které ten den ještě máte, ale dopřejte si deset minut sami se sebou. Ze začátku to může být velmi těžké, ale účinky meditace stojí za to, abyste

ji prováděli, i kdyby třeba jen po svém, deset minut denně. Tato uspěchaná doba si to žádá.

KRÁSA A ZDRAVÍ DÍKY MEDITACI

Tím, že si navyknete medítovat se postaráte také o své krásnější a zdravější já. Meditace má neskutečný vliv na regeneraci celého těla, ale také našich orgánů a buněk. A tím pádem dopadá na naše zdraví, ale také krásu. Smyslem je odevzdat se léčivé síle samotného bytí, neklást odpor, propojit se se vším kolem nás, uklidnit rozčeřenou mysl a následovat intuici. Meditace by neměla být žádná křeč, aby plnila svou léčebnou působnost na tělo i mysl. Každý si tak může najít ten svůj druh meditace.

NA ZÁVĚR...

Samozřejmě je mnoho dalších důležitých vitamínů, ale také praktik, jak o sebe pečovat. Mějme na paměti ale jedno – zdraví je nejpřednější a krásný vzhled je jen vedlejším efektem této péče o sebe samotné. Vše to začíná a končí u nás. Chceme-li prožít šťastný a zdravý život, musíme umět udělat šťastné naše tělo i mysl. A šťastné tělo je zdravé tělo. Šťastná mysl je pozitivní a odpočívající mysl. A nakonec tedy i ta krása a krásný vzhled mohou být jen tam, kde jsou zdraví, síla, energie a vitalita.

ZELENÉ SUPERPOTRAVINY



dezintegrovanou (většinou lisovaná do tabletek) bez žádných pojiv a jiných přídatných látek (těmi se samotná řasa nahrazuje a produkt pak může být na trhu levnější, ale také méně kvalitní).

Spirulina je modro-zelená sladkovodní sinice. Obsahuje množství esenciálních aminokyselin, značné množství vitamínů (B1, B2, B3, B6, B12, C, D, A, E, K), je bohatá na antioxidanty, minerály. Obsahuje značné množství rostlinných bílkovin (udává se nejvyšší množství na planetě) a je tedy skvělým doplňkem stravy vegetariánů a veganů. Nejčastěji se lisuje do tabletek a je třeba opět vybírat produkty bez jiných přídatných látek.

Alfalfa je právem nazýván otcem potravin. Obsahuje velké množství enzymů, které stimulují a „startují“, trávicí systém. Řeší problémy s nechutenstvím. Velké množství vitamínů, stopových prvků a minerálů činí z této rostlinky, která má kořínky až několik metrů hluboko (proto obsahuje minerály z různých vrstev půdy) opravdu super potravinu. Nejúčinnější a nejlepší pro vstřebání účinných látek je forma čerstvě vylisované šťávy a následně za studena usušené na jemný pudr. Ten se před konzumací rozpustí ve vodě, či ovocné šťávě.

Mladý Ječmen – sušená šťáva je právem nazýván elixírem života. Tento svěží nápoj a zároveň doplněk stravy z řady superpotravin, připravovaný ze sušené šťávy mladé rostlinky, obsahuje množství vitamínů (C, E, B1, B2, B3, B6, biotin, kyselinu listovou), minerálních látek (draslík, vápník, hořčík, železo, zinek a další), stopových prvků a aminokyseliny. Obsahuje vysoké množství enzymu superoxidodismutáza (SOD) a enzym cytochromoxidáza. Našemu tělu tak pomáhá nejlepším možným způsobem - řeší jádro problému. **Je třeba zmínit**, že na trhu je velké množství výrobků s názvem Zelený ječmen, nebo Mladý ječmen. Většinou se však jedná o prášek mletého sena z usušených listů ječmene, byť mladého. Takový produkt obsahuje velké množství nestravitelné (pro člověka) travní vlákniny celulózy. U některých lidí může celulóza podráždit střevo a vyvolat trávicí potíže.

Je tedy třeba používat **čerstvě vylisovanou šťávu z mladých lístků**, která se okamžitě suší při nízké teplotě (aby nebyly vyšší teplotou zničeny důležité enzymy). Vznikne jemný prášek (spíše pudr), který se při rozředění s vodou stane opět enzymatickým nápojem vysoké kvality, bez zatížení nestravitelnou celulózą.



. P U N T U R A



EXTRAKTY MEDICINÁLNÍCH HUB SUPERPOTRAVINY • REISHI V KÁVĚ • ARGANOVÝ OLEJ

**MLADÝ JEČMEN
SUŠENÁ ŠTÁVA**



100% CHLORELLA



100% SPIRULINA



Zelené superpotraviny Prémiové kvality

**Doplňky stravy Puntura Premium Vás již několik let doprovází na cestě životem.
S prémiovými produkty Puntura se budete cítit lépe**

Baleno do farmaceutického skla

www.puntura.cz

POMOC NAŠIM KLOUBŮM

JAK JISTĚ VÍTE, NEMUSÍTE BÝT ZROVNA VRCHOLOVÍ SPORTOVCI, A PŘESTO ČASEM DOCHÁZÍ K OPOTŘEBENÍ VAŠICH KLOUBŮ. NEJSOU TO JEN NEJRŮZNĚJŠÍ ÚRAZY, KTERÉ TOTO ZPŮSOBÍ, ALE TAKÉ ČAS A STÁRNUTÍ. O SVŮJ POHYBOVÝ APARÁT BY TAK MĚL PEČOVAT KAŽDÝ Z NÁS, KDO SI CHCE NA STÁŘÍ UŽÍVAT AKTIVNÍHO DŮCHODOVÉHO VĚKU. PŘEDEVŠÍM TO DĚLÁTE PRO SEBE, PRO BEZBOLESTNÉ STÁRNUTÍ, ALE TAKÉ PROTO, ABYSTE MOHLI VE VYŠŠÍM VĚKU BĚHAT NA ZAHRADĚ ZA SVÝMI VNOUČATY, VZÍT JE NA VÝLET A NEBYLI JSTE NIKTERAK POHYBOVĚ OMEZENÍ.



POMOCNÍK PRO KAŽDÉHO JMÉNEM KOLAGEN

Nejspíš jste již slyšeli o blahodárných účincích potravinového doplňku kolagenu. Kolagen není jen pomocníkem pro krásnou pleť, kvalitnější nehty a vlasy. Je především pomocníkem pro naše klouby, šlachy a pohybový aparát. Důvod, proč by si ho měl pořídit snad každý dospělý člověk je jednoduchý – kolagen se sice přirozeně nachází v našem těle, ale po 25. roce života se jeho přirozená tvorba značně snižuje. Není tedy na škodu začít s tímto doplňkem stravy již před třicítkou. Nikdy však není pozdě, a můžete ho tak pořídit také svým rodičům a prarodičům. Jeho účinky nejsou okamžité. Jedná se však o doplněk, který má při pravidelném užívání blahodárny vliv na kondici našeho pohybového aparátu. Zejména v důchodovém věku pak oceníte jeho působnost.

NENÍ KOLAGEN JAKO KOLAGEN

Jak již bylo naznačeno, existuje kolagen, který se zaměřuje spíše na náš vzhled a kolagen, který působí na naši fyzickou kondici. Pokud se tedy rozhodnete pořídit si tento doplněk stravy, vždy byste měli dbát na to, jaký typ kolagenu kupujete. Dnes se společně zaměříme na typ kolagenu, který pomáhá našim kloubům.

OD VÝZKUMU KOLAGENU KE KLOUBNÍ VÝŽIVĚ

Před rokem 1992 svět žádnou kloubní výživu, pečující o naše klouby zevnitř, neznal. Ta vznikla v roce 1992 v Česku, v Ústí nad Orlicí na základě dlouholetého výzkumu prof. MUDr. Milana Adama, DrSc., který je uznávaným vědcem v oboru revmatologie a molekulární biologie kolagenu. Prof. Adam dlouho zkoušel různé přírodní látky z pojivových tkání, a tedy i různé typy kolagenu, které by podporovaly regeneraci pojivových tkání kloubů. Vycházel z přístupu „stejně léčím stejným“, tedy „kolagen kolagenem“, neboť právě osteoartróza je způsobena narušením obnovy chrupavky, tedy i chrupavkového kolagenu. Jako ty nejúčinnější rozpoznal kolagenní peptidy, tedy vhodně upravený, enzymaticky naštěpený nativní kolagen typů I, II a III. Takto připravené kolagenní peptidy se prokazatelně do kloubů dostanou, přinášejí výživu a podporují regeneraci kloubů. Důležitá je jejich molekulová hmotnost, která musí být zhruba stokrát zmenšená asi na 3 000 daltonů, neboť molekula nativního kolagenu víceméně všech typů je mnohem větší, cca 300 000 daltonů.

Pro svou velikost se nativní kolagen nevstřebává, zatímco kolagenní peptidy ano. Navíc vstupují do chrupavkových a kostních buněk a ovlivňují jejich činnost. Proto jsou skutečnou kloubní výživou. Zatímco nativní, tj. neštěpený kolagen typu II působí jinak, a to přes imunitní systém.

Zde nelze mluvit o výživě kloubů, neboť nativní kolagen typu II vyvolává orální toleranci kolagenu typu II při autoimunitní revmatoidní artritidě, která postihuje asi 1% dospělé populace. Oproti tomu osteoartróza postihuje 80% padesátiletých a 90% sedmdesátiletých. Kloubní výživa na bázi kolagenních peptidů, která je určena všem



lidem s problematickými klouby, přinesla v roce 1992 velkou změnu. Dnes už je to běžně známá věc, ale před třiceti lety nebyla. Mezitím se kloubní výživa stala předmětem velkého celosvětového byznysu. Proč?

ZTRÁTA REGENERACE KLOUBŮ OMEZUJE POHYBLIVOST

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

Desítky let je třeba bojovat o zachování pohyblivosti.

Jako užitečná se v tomto dlouhodobém boji ukázala skutečná kloubní výživa. Co však lze považovat za účinnou kloubní výživu? Jsou to takové přípravky, které respektují odborné poznatky a obsahují látky a jejich dávkování ověřené vědeckým výzkumem. Mezi tyto, světovým vědeckým výzkumem ověřené látky, patří bioaktivní kolagenní peptidy, které nejprve rozpoznal jako účinné prof. Adam. On a další vědci prokázali a popsali průběh vstřebávání, distribuci a biologickou aktivitu kolagenních peptidů, které podporují množení buněk a zvyšují tvorbu kolagenu o sto procent již za jedenáct dní. Tyto bioaktivní kolagenní peptidy Gelita získaly v roce 2018 tři významná světová ocenění, která oceňují vliv kolagenních peptidů Gelita na zdraví pohybového aparátu a kůže lidí. Kde je lze najít a kolik jich potřebujeme?

KOLAGENNÍ PEPTIDY SE V PŘIROZENÉ STRAVĚ NEVYSKYTUJÍ

Bioaktivní kolagenní peptidy jsou přírodního původu, ale v přirozené potravě je nikde nenajdete. Jedná se totiž o speciálně upravenou kolagenní bílkovinu, která přispívá ke zdraví kostí a kloubů. Dle řady klinických studií je třeba pro výživu a regeneraci chrupavek a kostí užívat 3000 až 10000 mg kolagenních peptidů denně. Kolagenní peptidy se vstřebávají ze zažívacího traktu a jsou transportovány do buněk chrupavky, kostí, jater, kůže, cév, kde byly detekovány imunohistochemicky a radiologicky.

Kolagenní peptidy jsou vstřebávány speciálními enterocyty, střevními epitelovými buňkami. Malé kapénky tekutiny obsahující kolagenní peptidy jsou pohlcovány enterocyty. Kolagenní peptidy jsou transportovány ve vesikulách, malých puchýřcích, které se nacházejí v buněčné membráně. Odtud jsou pak kolagenní peptidy exocytózou vyloučeny do okolí Peyerských plaků

KTEROU KLOUBNÍ VÝŽIVU DOPORUČUJÍ
ČESKÉ LÉKAŘSKÉ SPOLEČNOSTI?



Geladrink®

Geladrink doporučují hned 3 lékařské společnosti:



- Na základě výzkumu **prof. MUDr. M. Adama, DrSc**
- **Kolagenní peptidy Gelita® 2.000-3.000 daltonů**
- První kloubní výživa na světě
- Profesionální doplněk stravy s fyziologickým účinkem na tkáně pohybového aparátu
- Již 29 let vyživuje klouby lidí po celém světě!
- Dostupný v široké řadě příchutí



DOPLNĚK STRAVY

CENOVĚ ZVÝHODNĚNOU tříměsíční kúru Geladrinkem - KOLENA, KYČLE A RAMENA můžete objednat přímo na stránkách výrobce WWW.ORLING.CZ nebo na bezplatné infolince **800 108 999**. Profesionální doplněk stravy Geladrink® zakoupíte také v lékárnách.

a dále do lymfy a krve. Kolagenní peptidy jsou pak distribuovány krevním a lymfatickým oběhem a transportovány do tkání, kde ovlivňují činnost buněk, např. chondrocytů.

Kolagenní peptidy jsou v chrupavce kumulovány a maximální hladiny kolagenních peptidů je dosaženo v chrupavce po 48 hodinách po požití, dosažená hladina přetrvává 48 hodin a další přijímané množství kolagenních peptidů je pak v chrupavce kumulováno. Z toho je zřejmé, že pro dosažení maximálních hladin kolagenních peptidů v chrupavce, kde dochází k ovlivnění metabolismu chrupavky a artrotických degenerativních procesů, není podstatná rychlost vstřebávání kolagenních peptidů, ale pravidelnost a dlouhodobost užívání, aby bylo dosaženo co nejvyšší a trvale se kumulující hladiny kolagenních peptidů.

AKTIVNĚ KE ZDRAVÝM KLOUBŮM

Abychom byli v kondici a podporovali zdraví našich kloubů, nemůžeme se spoléhat jen na výživové doplňky. Také fyzická aktivita je důležitá pro stav kloubů. Někdy se to však se sportem přehání, a naopak si klouby můžeme zničit. Je tedy potřeba opatrnost a vybrat si takovou aktivitu, která zdraví kloubů podporuje.

NORDIC WALKING

Nordic walking je vlastně chůze, taková příjemná procházka krajinou, kdy vám ke zdraví napomáhají speciální hole. Zatímco se procházíte, tak ve vašem těle pracuje až 90 procent svalů a zároveň nezatěžujete své klouby a nebolí vás záda. To je již slušná nabídka benefitů, proč si vybrat právě tuto fyzickou aktivitu. Nejde o činnost, která by byla určena jen pro mladé lidi či vrcholové sportovce. Naopak, i v pokročilém věku se do nordic walkingu zamilujete.

Při tomto typu chůze také správně dýcháte a podporujete tak své psychické zdraví. Nordic walking prospívá našim kloubům, odbourává stres a napětí, posiluje svaly, ale také imunitu. Pokud se ale zaměříme zejména na fakta, proč je tato aktivita vhodná z hlediska zdravých kloubů, je nutné zmínit, že posiluje okolní svaly, které tak zabraňují deformaci kloubů. Dále dochází ke zlepšení výživy chrupavek a tím k udržení jejich dobrého stavu.

PROČ NORDIC WALKING?

Kromě toho, že je tato aktivita vhodná opravdu pro každého, tento styl chůze se speciálními holemi podporuje a zlepšuje naši pohyblivost. Příjemným bonusem může být, že také pomáhá hubnout. Je prokázáno, že tak spálíte o 50 procent více energie než při běžné chůzi. Po hodině nordic walking tak spálíte až 500 kcal a zároveň nezatěžujete klouby jako při chůzi nebo běhu. Navíc, je to často právě nadváha, co způsobuje, že naše klouby trpí a bolí nás při pohybu. Pokud vás bolí záda, určitě oceníte, že takto uvolňujete krční, zádové a mezipatkové svaly.

HŮLKY – TO JE OČ TU BĚŽÍ...

Nordic walking je tedy vlastně takové procházení se. Aby tato aktivita však měla svůj účinek, je potřeba vědět, jak správně zacházet s holemi. Existují různá videa s instruktáží nebo si můžete zaplatit úvodní lekci s instruktorem. Zvládnout techniku je velmi důležité, avšak

mnohem důležitější je, abyste si pořídili správné hole. Někteří lidé si hole pro nordic walking pletou s trekingovými holemi. Ty více zatěžují naše záda, svaly a klouby. Také je s nimi těžší manipulace a hůře se zapichávají do země. V neposlední řadě pak neposkytují dostatečnou oporu, jako tomu je u nordic holí. Při výběru je tak můžete od sebe rozoznat díky tomu, že walkingové hole jsou velmi štíhlé a dlouhé, zatímco ty trekingové jsou tvarované na prsty. Walkingové hole mají také poutko u rukojeti a madlo tak zůstane na stejném místě v otevřené dlaní (u trekingových holí vám z ní vyklouzne). No, a nakonec jde o hroty, kdy walkingové hole mají zkosené gumové hroty a trekingové hole mají zakulacené špunty.

REGENERACE A PREVENCE PRO BOLAVÉ KLOUBY

Regenerace kloubů je vlastně spojení předchozího – tedy vnitřní a vnější péče o klouby. Budeme se tedy bavit o stravě, ale také o tom, jaké cviky nám pomohou. Pokud chceme začít regenerovat klouby zevnitř, tedy stravou, pak bychom se měli zaměřit na to, abychom omezili příjem živočišných bílkovin ve stravě. Kromě toho je to také cukr, který nám neprospívá. Pozor si dejme na přibírání a zatěžování kloubů. Zdravá a vyvážená strava, tělo bez nadváhy, to je to, co nám uleví a klouby se budou moci regenerovat.

Ačkoliv to může znít překvapivě, také pití černé kávy a nápojů, které obsahují kofein, není to pravé. Naopak čistá voda a neslazené čaje nám prospějí. Možná to vypadá na první pohled zvláště, že právě toto má vliv na zdraví našich kloubů, ale je to tak. Právě vodní rovnováha těla je velmi důležitá pro správné fungování buněk. Pokud dostatečně nepijeme neslazené nápoje, zejména vodu, pak nastává zahušťování solí v těle, kdy stoupá také hladina odpadních látek a škodlivých volných radikálů v těle. To má za následek poškozování buněk, tedy i kloubů. Kromě toho, s pitným režimem se vám budou snadněji hubnout přebytečná kila, čímž jen podpoříte zdraví kloubů.

Pokud klouby bolí, znamená to, že došlo k opotřebením kloubní chrupavky. Ta ztrácí pružnost a podstatně se zmenšuje. Ztenčení chrupavky je nevratné a je tedy potřeba také neignorovat počáteční bolest, nepřetěžovat klouby nadměrnou a dlouhodobou zátěží, hlídat si nadváhu, aby nebyla, a provádět zdravé cvičení, pro udržování se v kondici.

Většinou bolest kloubů trápí lidi ve věku od 50 let, kdy dle statistik jde až o 80 procent populace. Počáteční projevy mohou být například při vstávání z postele či z chůzi do schodů. Pokud se tedy radíte mezi mladší ročníky a myslíte si, že vaše tělo vydrží vše, podívejte se na následující přehled, jak který sport zatěžuje klouby. Jakmile se kloubní chrupavka ztenčí a objeví se na ní menší trhlinky, je velmi těžké opětovně získat zdravé klouby zpět. Buďte tedy opatrní také při sportu, vyvarujte se nadměrné zátěži a prudkým pohybům. Další možné příčiny, proč dochází k bolesti kloubů, mohou být obezita a nadváha, špatné držení těla nadměrná zátěž a sport, artróza (jde o degeneraci kloubní chrupavky, kdy dochází ke změně jejich mechanických vlastností), nebo časté opakování pohybu, který poškozují kloub.

NÁROČNOST VYBRANÝCH HALOVÝCH SPORTŮ NA KLOUBY

Sport	Stupeň náročnosti
Hokej	3
Badminton	4
Squash	5
Tenis	4
Florbal	2
Stolní tenis	2
1 – nenáročný sport, 5 – vysoká zátěž	



MAXX

imální
síla

SILVITA

INZERCE



POZNEJ LEGENDU NA VLASTNÍ KŮŽI

Tradiční masážní přípravky Alpa jsou významnou součástí přípravných a regeneračních masáží.





JAK KONEČNĚ ZHUBNOUT?

ZDRAVĚ A S ROZUMEM

SHODIT NĚJAKÝ TEN KILOGRAM CHTĚL ALESPŮŇ JEDNOU V ŽIVOTĚ ASI KAŽDÝ Z NÁS. TŘEBA PROTO, ABY SI NEMUSEL POTAJÍ ROZEPÍMAT KNOFLÍK U KALHOT POKAŽDÉ, KDYŽ S KOLEGY ZASEDNE K OBĚDU. ZAPOMEŇTE ALE NA NESMYSLNÉ HLADOVKY, KTERÉ VE SVĚM DŮSLEDKU PŘINESOU VÍCE ŠKODY NEŽ UŽITKU. OBRŇTE SE TRPĚLIVOSTÍ A MĚJTE NA PAMĚTI, ŽE ZDRAVÉ HUBNUTÍ POTŘEBUJE ČAS.

MĚJTE REÁLNÁ OČEKÁVÁNÍ

Ukazuje-li ručička na vaší váze 120 kilogramů, nečekejte, že během pár týdnů půlku z toho shodíte a budete se pyšnit štíhlou, vysportovanou postavou. Změnit své tělo úplně od základu zkrátka nemůžete. Proto si raději dávejte nižší cíle (ideální je ztráta cca 1 kg za týden), které budete plnit postupně. Riziko, že během procesu hubnutí selžete, je tak nižší, nebudete cítit zbytečný nátlak, a kromě toho ze sebe budete mít dobrý pocit, když se dostanete k vytyčené metě, takže vám zdolávání dalších cílů půjde o to snáz.

POČÍTEJTE S TÍM, ŽE PŘIJDE KRIZE

Byl by nesmysl malovat si hned všechno na růžovo. Začátky bývají krušné, a nejinak je tomu i při hubnutí. První měsíc bývá plný odhodlání, které má člověk bohužel tendenci ztrácet už v první chvíli, kdy se vše nedaří podle plánu. Může se totiž snadno stát, že přijde rodinná oslava, na níž těžko odmítnete kousek dortu, stejně jako chutě před menstruací nebo třeba únava, která vám znemožní na několik dní cvičit. V těchto chvílích je důležité si nic nevyčítat, situaci přijmout a od dalšího dne zase pokračovat dál s nastaveným režimem.

SEBELÁSKA JE CESTA K HUBNUTÍ

Positivní vztah k sobě samému je základním předpokladem spokojeného, šťastného života. Je tedy důležité naučit se přijmout sám sebe a mít se rád i ve chvíli, kdy vaše váha není úplně ideální. Pokud se tohle naučíte, pomůže vám takový pozitivní přístup v tom, abyste při hubnutí dokázali vytrvat. Když na sobě naopak budete jen hledat chyby, budete cítit zhnusení při každém pohledu do zrcadla, nebo si dokonce budete nadávat, když na chvíli selžete, rozhodně to nikam nepovede.

NA HLADOVKU ZAPOMEŇTE

Časy, kdy se celebrity, a po jejich vzoru i obyčejní smrtelníci, mučili hladem, aby dosáhli své vysněné váhy, jsou naštěstí již dávno pryč. Chcete-li zhubnout zdravě, je třeba jíst tak,

abyste se po odložení talíře cítili sytí, a neměli tak potřebu něco stále uzobávat. Zároveň si ale nezapomínejte hlídat množství přijaté stravy, protože při hubnutí je důležité být v kalorickém deficitu.

Kdybyste přijímali stále stejný počet kalorií jako doposud, ručička na váze by s největší pravděpodobností zůstávala stále na místě. Na druhou stranu si ale dejte pozor i na to, abyste kalorií nepřijímali příliš málo. Denní příjem pod 1000 kcal denně totiž prokazatelně vede nejen ke ztrátě svalové hmoty, ale i k výraznému zpomalení metabolismu, což by bylo poněkud kontraproduktivní.

JEZTE, CO VÁM CHUTNÁ

Když si každý den dáte tabulku čokolády nebo sáček chipsů, nejenže neprospějete svému zdraví, ale ani nemůžete čekat, že vaše váha půjde dolů. Na druhou stranu nutit se jíst potraviny, k nimž cítíte odpor, také není cesta. Při hubnutí je nezbytné najít si takový jídelníček, který pro vás bude dlouhodobě udržitelný. Nemusíte mít tedy na talíři kapustu nebo salátovou okurku jen proto, že jsou zdravé. Vybírejte si, co vám chutná, místo okurky přihodte do salátu mrkev a dušenou kapustu s klidem vyměňte za napařenou brokolici.

JEŠTĚ DOSTATEK OVOCE A ZELENINY

Že jsou ovoce a zelenina zdravé, není nic nového. Jsou ale důležité i při hubnutí, protože kromě mikro živin, vitaminů a vlákniny, obsahují vysoký podíl vody, a navíc mají nízkou hustotu energie. I když jich tak sníte větší množství, svůj kalorický příjem příliš nenavýšíte. Doporučená denní dávka u zeleniny je 400 g a u ovoce asi 200 g, což znamená, že jejich konzumaci rozhodně nemusíte ztracovat ani během hubnutí.

V KAŽDÉM JÍDLE MĚJTE BÍLKOVINY

U zdravého hubnutí je důležité hlídat si dostatečný příjem bílkovin. Na jeden kilogram tělesné hmotnosti byste měli přijímat kolem jednoho gramu bílkovin. Neměly by tedy chybět v žádném jídle, a to jak v živočišné, tak rostlinné formě. Můžete si tak dopřávat nejen maso, vejce a mléčné výrobky, ale





KetoMix dieta – stačí se rozhodnout a kila zmizí sama

Potřebujete zhubnout, ale bojíte se nepohodlí, hladu a cvičení? Podobné pocity zažívá většina lidí, kteří o hubnutí přemýšlí. A proto má KetoMix dieta úspěch. Nic takového vás s ní totiž nečeká. Pojdte se s námi na tuto dietu podívat zblízka.

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 úbytku svalů, vypořádat se stejným množstvím energie jako před dietou a tak logicky přichází jojo efekt. KetoMix dieta 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?

Hlídejte si příjem cukrů

KetoMix 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 začne nahrazovat ketony, což jsou látky, které si samo vytvoří z vašeho uloženého

tuku. To znamená - omezíte cukry, a pokud máte zásoby tuku, tělo ketony 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

Než se do ketonového hubnutí pustíte 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 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.

KetoMix dieta vám poskytne vše, co pro hubnutí potřebujete

Pokud chcete hubnout opravdu efektivně a bez toho, abyste pravidla

diety museli zdlouhavě studovat, svěřte se do rukou odborníků. KetoMix dieta vám poskytne jídla na celou dobu hubnutí. K ruce budete mít výživové poradkyně, které vám zdarma zodpoví všechny vaše dotazy. Vybírat si budete z široké nabídky jídel – od koktejlů přes proteinové tyčinky, kaše či pudinky až k omeletám a polévkám, pečivu nebo těstovinám. Chutě na sladké zaženete perníkem, nízkosacharidovými čokoládami a čokoládovými krémy. A dovolit si můžete i sklenku KetoMix vína denně.

Proč hubnout s KetoMixem?

- Zhubnete rychle, pohodlně, bez hladovění a cvičení.
- Hubnutí je rychlé a bez jojo efektu.
- KetoMix jídla neobsahují přidané glutamát a chemické přísady.
- Jídla jsou vhodná i pro celiaky nebo vegany.
- Zdarma získáte podporu výživových poradkyň a to po celou dobu diety.
- Informace i vše potřebné pro dietu najdete přehledně na www.ketomix.cz.
- Jídla objednáte z domova a vše pohodlně a diskrétně dorazí až k vám.

www.ketomix.cz

i obiloviny či luštěniny. A proč je jejich příjem tak důležitý? Bílkoviny totiž tělo spaluje mnohem pomaleji než sacharidy, takže vás dokážou zasytit na delší dobu, a navíc na jejich trávení spotřebujete mnohem více energie.

PAMATUJTE, ŽE I TUKY JSOU ZDRAVÉ

To, že tuky brání v hubnutí, je holý nesmysl. Tedy, abychom to uvedli na pravou míru – těmi nasycenými, které najdete třeba v zákuscích z cukrárny nebo v talíři hranolek, své postavě radost neuděláte. Nicméně ty zdravé, nenasycené by měly být (až ze 35 %) součástí každého zdravého jídelníčku z mnoha důvodů. A to i při hubnutí. Určitě se tedy nevyhýbejte nejen máslu, kokosovému nebo olivovému oleji, rybám jako makrela, losos nebo tuňák, avokádu či oříškům. S jejich množstvím to ale zase nepřehánějte, protože jsou poměrně kalorické.

SACHARIDY NEZATRACUJTE

Komplexní sacharidy jsou nabitě živinami i vlákninou, dodávají tělu energii a zároveň nezpůsobují výkyvy krevního cukru. Bez jejich příjmu se neobejde ani mozek, pro nějž představují nezbytné palivo, stejně jako pro svaly. Z toho tedy logicky plyne, že by vám v jídelníčku neměly chybět ani při hubnutí. Vhodnými zdroji jsou nejen přílohy

jako rýže natural, jáhly, quinoa nebo pohanka, ale i luštěniny, brambory a zelenina. S jednoduchými cukry nacházejícími se v ovoci, medu či mléce to ale nepřehánějte, tvořit by měly jen asi 5 % vašeho celkového denní příjmu.

HODNĚ PIJTE, ALE ...

Také už jste někdy slyšeli, že hlad je převlečená žízeň? Dost často to bývá pravda. Pokud denně vypijete kolem dvou litrů čisté, neperlivé vody, s největší pravděpodobností toho sníte celkově méně, než kdybyste si v průběhu dne dali jen dvě sklenky. Pozor si pak ale dejte nejen na pochutiny jako horká čokoláda, alkohol či limonády, ale i na nejrůznější šťávy a džusy, které se mohou tvářit jako zdravé. Ve skutečnosti totiž obsahují velké množství cukrů (proto se označují jako tekuté kalorie), kterými byste si zbytečně navyšovali kalorický příjem bez jakéhokoliv pocitu nasycení.

Existují on-line BMI kalkulačky, které vám velmi jednoduše napoví, jestli je s vaší váhou všechno v pořádku. Každé kilo navíc způsobuje tělu problém.

KOLIK OPRAVDU POTŘEBUJETE ZHUBNOUT?

„Pokud si chcete udržet své zdraví co nejdéle, měli byste se zamyslet nad tím, co jíte a správně zhodnotit, jestli není na čase udělat něco třeba s nechtěnými kily. Nejprve je ale nutné vědět, zda nechtěná kila opravdu máte a případně,



CHUTNÁ SVAČINA PLNÁ PROTEINŮ



Ochutnejte proteinový toust v unikátním kulatém tvaru, který obsahuje 29 g bílkovin (ve 100 g výrobku). Je tak ideální svačinou po tréninku nebo ho můžete připravit dětem do školy.

WWW.PENAM.CZ

jak to s vaší nadváhou vypadá. Existují on-line BMI kalkulačky, které vám velmi jednoduše napoví, jestli je s vaší váhou všechno v pořádku. Každé kilo navíc způsobuje tělu problém. A dnes je dokázáno, že ztěžuje i průběh virových infekcí. V žádném případě byste ale neměli hladovět. Vyberte si stravování, které vám bude vyhovovat, a nebudete mít pocit, že se příliš omezujete,” říká výživová poradkyně Monika Tělupilová.

SVĚŘTE SE DO RUKOU ODBORNÍKŮ

Někdy není snadné se v přemíře informací zorientovat. Naše rada zní: svěřte se do rukou odborníků, kteří vám poradí a vy nebudete muset nic zdlouhavě studovat a řešit. A výsledek tak budete mít zaručen. Rychlý účinek slibují nízkosacharidové, ketonové a proteinové diety. Cílem těchto diet není jen zhubnout, ale díky těmto formám stravování si do běžného života odnést hlavně zdravé návyky, které jste doposud neměli.

7 JEDNODUCHÝCH KROKŮ KE ZMĚNĚ

1. Sestavujte si jídelníčky na 1–2 dny dopředu.
2. Zaveďte si pravidelný rytmus snídaně, oběda, večeře a svačín.
3. Nahraďte mlsání mezi jídly a večerní snacky u televize za nízkosacharidové alternativy.
4. Hodně pijte, odvodníte se a jako bonus zasytíte žaludek.
5. Začněte denně chodit na procházky. Ideálně na 30 minut.
6. Doplnujte vitamíny a minerální látky pro podporu imunity.
7. Obratě se na odborníky.

PROTEINOVÁ DIETA

Zdravou variantou je způsob stravování založený na zvýšeném příjmu bílkovin a omezení sacharidů – tzv. low carb strava. Vychází z řady studií, které prokazují pozitivní vliv proteinů na metabolismus, chuť k jídlu, celkovou hmotnost a stavbu těla (zvýšení procenta svalů na úkor tuků).

Proteiny v potravě jsou důležité i z hlediska hormonů, které ovlivňují chuť k jídlu a hubnutí. Z jídla s vyšším podílem bílkovin se cítíme plní a spokojení. Zároveň klesá produkce hormonu hladu ghrelinu, což prodlužuje pocit sytosti a eliminuje záchvaty nekontrolovaného přejídání.

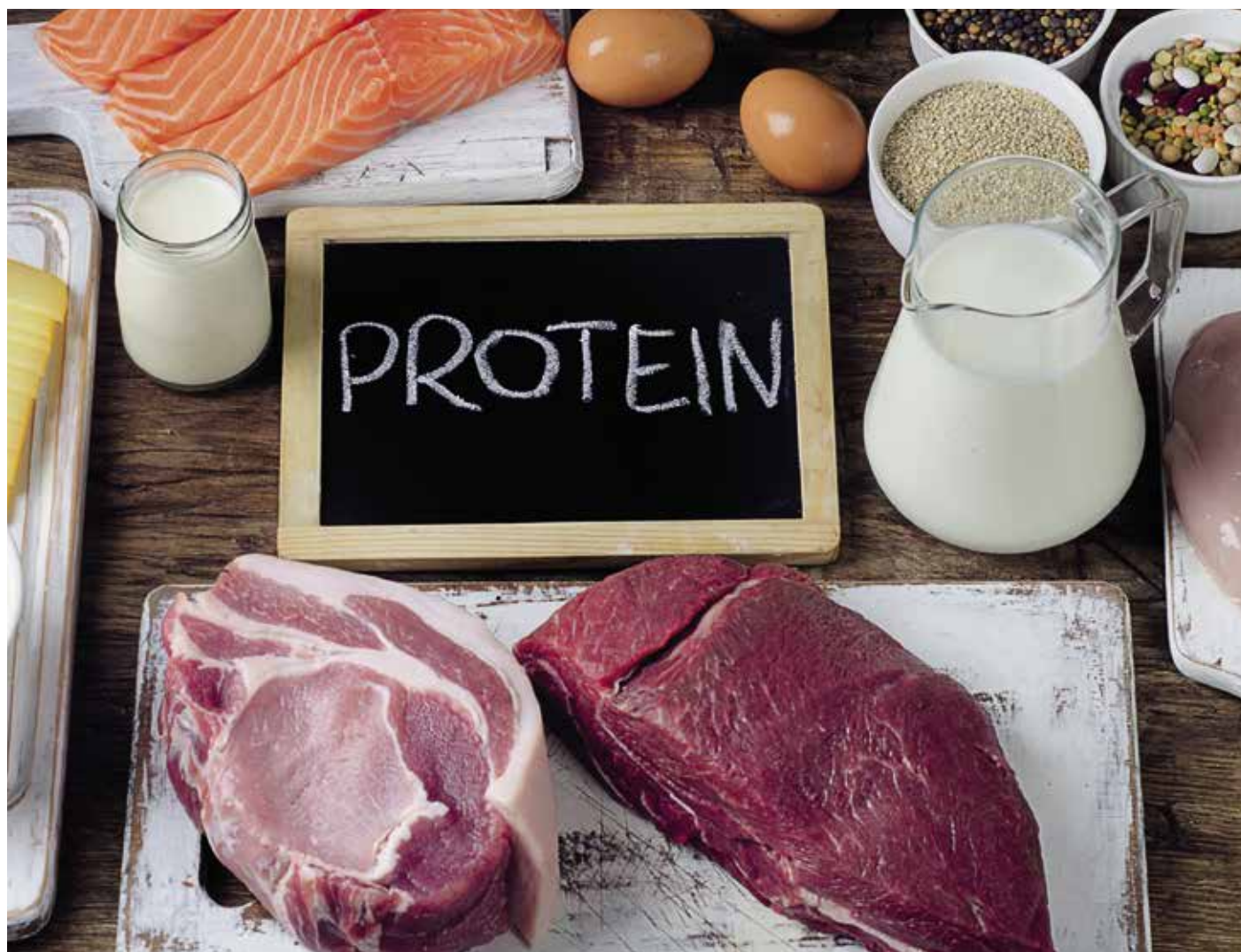
S myšlenkou proteinové diety přišel už před více než 25 lety francouzský odborník na léčbu obezity Tran Tien. Všiml si toho, že příčinou nárůstu hmotnosti lidí v moderní době je tzv. inzulinová rezistence, pramenící z nadbytečné konzumace cukrů a obecně nekvalitních sacharidů.

Cílem proteinové diety je dostat tělo do stavu tzv. ketózy, kdy přirozeně spaluje tuky. Ketóza nastává, když snížíte příjem sacharidů na minimum. Současně však navyšujete příjem bílkovin, což zamezí úbytku svalů.

Spolu s navyšováním příjmu bílkovin je třeba hlídat také kvalitu sacharidů a tuků. Komplexní sacharidy ze zeleniny, celozrnných výrobků, luštěnin, mléčných výrobků a ovoce rozumné diety dovolují.

ROZDÍLY PROTEINOVÁ VERSUS KETO DIETA

Keto je zkratka pro ketogenní metabolismus pramenící z ketózy. V ní tělo spaluje mastné kyseliny, které uvolňují



Chcete zhubnout?

Dodržujte jednoduché pravidlo zdravého talíře.

1/4 talíře

Příloha

1/4 talíře

Maso nebo
jiný zdroj bílkovin

1/2 talíře

Zelenina



Upozornění: Cílem sdělení není doporučení jíst pravidelně vepřo-knedlo-zelo, jedná se pouze o ukázkou, jak lze i z méně vhodného pokrmu jednoduše udělat pokrm vhodnější.

Další tipy pro zdravé hubnutí a sestavení jídelníčku najdete v osobním plánu **Chci změnu. Jak na výživu?**

Více o zdravém hubnutí najdete zde: www.stob.cz



FB skupina
Hubneme zdravě
a natrvalo | STOB



ketony. Princip keto diety stojí na tom, že tělo nemá k dispozici téměř žádné sacharidy, které by využilo jako zdroj energie. Musí ji brát z uložených tuků.

Proteinové diety stojí na zvýšení příjmu bílkovin při současné konzumaci spíše nízkotučných potravin s nízkým obsahem sacharidů. Keto diety naopak mívají vysoký obsah tuku, střední příjem bílkovin a jen nezbytně nutné minimum sacharidů.

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

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

Nejde tedy o celoživotní dietu ale o to, abyste jedli zdravě, nezapomínali se hýbat a odpočívat. Pokud nejste sportovní nadšenci, ani vás nikdo nedostane do posilovny, za pohyb se počítají také procházky, výšlapy, plavání či jízda na kole, nebo kolečkových bruslích. Pohyb je však potřebný. Jak pro tělo, tak pro mysl. Fyzická námaha uvolňuje do těla endorfiny – hormony štěstí. Nejenže si tedy udržíte kondici a váhu, ale také odpavíte stres a zregenerujete unavenou mysl od všedních starostí. Důležité je také, abyste pravidelně spali. Necvičte na večer, protože třeba po hodině aerobiku najednou budete mít více energie, než jste měli po obědě. Zkuste chodit spát vždy ve stejný čas, pokud ve stejný čas vstáváte. Všeobecně se

považuje 8 hodin spánku za ideální dobu odpočinku, ale někomu postačí i 6 hodin, je-li spánek kvalitní a ničím nerušený.

PŘED NÁKUPEM SI PIŠTE SEZNAM

V první řadě nevyražejte do obchodů ve chvíli, kdy vám kručí v břiše. Když totiž budete mít hlad, snáz koupíte věci, které jste vůbec neměli v plánu pořizovat. Za druhé si před odchodem z domu sepište seznam toho, co potřebujete, a vyhněte se uličkám, v nichž nic nepotřebujete (např. sladkostem či limonádám). Co teď nekoupíte, to totiž poté doma nesníte. Základních surovin, které budete často používat (rýže, brambory apod.), si také nakupte dostatek, protože vám nejen dlouho vydrží, ale také se nedají jen tak chroupat u televize, takže vás nebudou svádět.

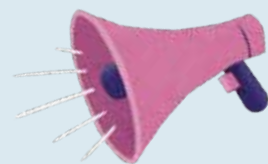
BEZ CVIČENÍ TO NEPŮJDE

Pravidelný pohyb má nejen příznivý vliv na imunitu, ale také pomáhá zpevnit postavu a zároveň představuje cestu, jak shodit nějaký ten přebytečný kilogram. Důležité ale je najít si takovou pohybovou aktivitu, která vás bude bavit a na kterou se budete těšit i po náročném dni. Pokud vás tedy nebaví zvedání činek v posilovně, naordinujte si kupříkladu třikrát do týdne svižnou 30minutovou procházku, běh nebo plavání. Nejenže tím prospějete své postavě i celkové fyzické kondici, ale budete se také cítit lépe po psychické stránce.



THE 1:1 DIET

by Cambridge Weight Plan®



Zhubněte efektivně a trvale s The 1:1 Diet !

The 1:1 Diet by Cambridge Weight Plan
je komplexní výživový program s individuálním
přístupem osobního poradce.

Trvale
a bez
jo-jo
efektu!

Jsme
vám blíže
i online



www.one2onediet.cz

#SpoluKilaDolu

INTOLERANCE NENÍ TO SAMÉ, CO ALERGIE ČI POTRAVINOVÁ SENZITIVITA

JAK JE OD SEBE ROZLIŠIT?

NÁŠ IMUNITNÍ SYSTÉM JE V POSLEDNÍM STOLETÍ ČÍM DÁL VÍCE ZATĚŽOVÁN. JEDNÍM Z FAKTORŮ, KTERÉ HO ÚZCE OVLIVŇUJÍ, JE PŘÁVĚ STRAVA. KVALITA POTRAVIN, AŽ UŽ ROSTLINNÝCH, NEBO ŽIVOČIŠNÝCH, ALE BOHUŽEL SE ZVYŠUJÍCÍ SE PRODUKČÍ, POUŽITÍM PESTICIDŮ APOD. KLESÁ. I TO JE DŮVOD, PROČ STÁLE NARŮSTÁ POČET LIDÍ, KTERÍ TRPÍ AUTOIMUNITNÍMI ONEMOCNĚNÍMI, ALERGIEMI ČI POTRAVINOVÝMI INTOLERANCEMI.





KDYŽ POTRAVINY ZPŮSOBUJÍ ALERGIÍ

Co je to vlastně alergie? Jedná se o akutní, imunitně podmíněnou reakci organismu na nejrůznější faktory z vnějšího prostředí, ať už na pyl, prach, roztoče, nebo právě některé potraviny. Jakmile se imunitní systém dostane s touto látkou do kontaktu, označí ji jako škodlivou, a začne proto vytvářet protilátky.

Mezi projevy alergie na určitou potravinu patří nejen otok hrdla či pálení v ústech, ale i vážnější potíže jako zhoršené dýchání, nebo dokonce mdloby. U některých jedinců se přidávají i kožní projevy, mezi něž patří nejčastěji nespecifická vyrážka nebo kopřivka. A výjimkou nejsou ani otoky očí, slzení nebo vodnatá rýma. Alergie se přitom projevuje velmi rychle – většinou buď ihned, nebo v rádech minut. Zjistit tedy, co vám přesně vadilo, proto nebývá až tak složité.

Nejčastějšími alergeny mezi potravinami jsou kravské mléko (konkrétně jeho bílkovina označovaná jako kasein), nejrůznější obiloviny jako pšenice, žito nebo oves, ořechy a arašídy. Spouště lidí ale způsobuje problémy i vaječný bílek, výrobky ze sóji, sezam a další semínka, celer, nebo dokonce většina druhů ovoce.

INTOLERANCE NENÍ TOTÉŽ, CO ALERGIE

Jako intoleranci neboli nesnášenlivost označujeme nežádoucí reakci organismu na určitou potravinu,

kteřou neumí strávit. Jedná se tedy o metabolickou poruchu způsobenou tím, že tělo nevytváří enzymy potřebné pro trávení nějaké potraviny, případně je vytváří pouze v malém, nedostatečném množství. Problematická potravina tedy není ve střevech dostatečně strávena a vstřebána, a způsobuje tak v těle nejrůznější potíže.

Nejčastější intolerancí je ta laktózová (na mléčný cukr), kdy tělo nevytváří dostatek enzymu zvaného laktáza. Velké molekuly nestrávené laktózy pak putují celým trávicím traktem, což vede k potížím chronického rázu jako nadýmání, průjmů, plynatost apod. Intoleranci ale kromě mléčných výrobků často způsobují i lepek, vejce, lilkovité plodiny či kvasnice.

Ne u každého ale při intoleranci dochází k trávicím obtížím. U někoho vedou problematické potraviny k migrénám, kožním projevům jako akné či ekzém, k poruchám spánku a chronické únavě. Úplnou výjimkou ale nejsou ani psychické potíže, mezi které patří například úzkosti. Nicméně to, že jste na nějakou potravinu in-

tolerantní poznáte na rozdíl od alergie až v řádu hodin, a příznaky vás navíc budou provázet po delší dobu. Určit tak, co přesně vám činí problém, je pak logicky složitější, ale pomůže vám s tím tzv. eliminační dieta.

Stejně jako u intolerance se často přidávají i kožní projevy v podobě ekzémů, akné, kopřivky nebo lokálního začervenání pokožky.

CELIAKIE JE AUTOIMUNITNÍ ONEMOCNĚNÍ

Celiakie je na poli intolerance kapitolou sama pro sebe.



Lehce strávený den

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



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



INZERCE



LAHŮDKOVÉ GHÍ MÁDHAVA

Ghí a přepuštěné máslo: Podobné, ale ne identické

www.ghicko.cz

Při tomto (většinou geneticky podmíněném) autoimunitním onemocnění je člověk citlivý na lepek, který mu způsobuje narušení a zánět sliznice v tenkém střevě. Pokud není včas diagnostikována, může vést až k vážnému poškození střeva, při němž dochází ke zhoršenému vstřebávání živin z potravy. Příznaky toho, že vaše tělo trpí nesnášenlivostí lepku, pak přicházejí pozvolna, v řádu několika hodin po požití problematické potraviny.

Lepek se nachází nejen v pšenici, ale i žitu, ječmeni a v ovsu. Pokud nějakou takovou obilovinu zkonzumuje celiak, ve stručnosti dojde ve sliznici tenkého střeva k vzniku zánětu, který se projeví nejružnějšími trávicími obtížemi. Nejčastější jsou silné bolesti břicha, nadýmání, průjem či zácpa, ale u někoho se objevuje i zvracení. Atypickými příznaky mohou být i vyrážka podobná oparu, chudokrevnost, řídnutí kostí, nebo dokonce neplodnost. Při celiakii je tedy nutné zcela vyloučit lepek z jídelníčku, a to včetně potravin,

v nichž se nachází pouze ve stopovém množství (tyto informace najdete na obalu každého výrobku).

CO JE POTRAVINOVÁ SENZITIVITA

Poměrně novým pojmem je takzvaná potravinová senzitivita, která je v současné době čím dál častější. Je podmíněná reakcí imunitního systému a svými projevy je podobná alergii, ale s tím rozdílem, že se neprojevuje hned. Nežádoucí reakce na sebe častokrát nechává čekat celé hodiny až dny po zkonsumování problematické potraviny. Zjistit tedy, co přesně vám nedělá dobře, může být opět poměrně složité.

Mezi symptomy potravinové senzitivity patří nejen střevní potíže a zhoršené vstřebávání živin z přijaté potravy, ale i neschopnost soustředění (tzv. brain fog), špatná nálada či celková slabost. Stejně jako u intolerance se často přidávají i kožní projevy v podobě ekzémů, akné, kopřivky nebo lokálního začervenání pokožky.

U miminek bývá často problematické kravské mléko, vejce, sója nebo pšeničná mouka. Potíž přitom může vzniknout, i když tyto potraviny konzumuje maminka, a k miminku se dostanou prostřednictvím mateřského mléka během kojení.



Jednoduché vaření a pečení bez lepku

Žijeme bez lepku



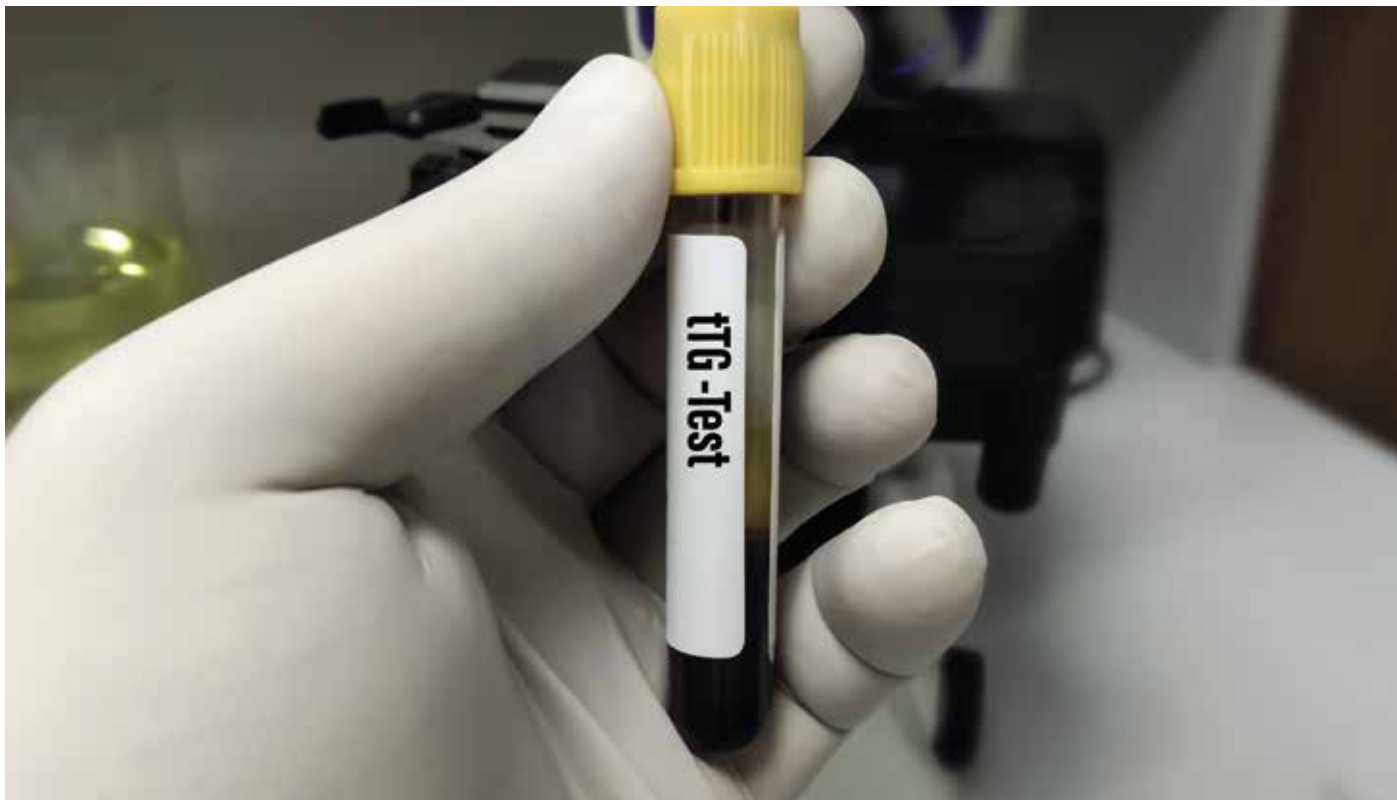
Založené / Since 1991

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



JAK SI MŮŽETE POMOCT SAMI

Pokud tušíte, že vám nějaká potravina způsobuje alergickou reakci, intoleranci nebo senzitivitu, můžete vyzkoušet takzvanou eliminační dietu. V praxi to znamená, že na minimálně tři, lépe až čtyři týdny vynecháte podezřelou potravinu či skupinu potravin. Po uplynutí této doby můžete začít tyto potraviny postupně zkoušet (každý týden pouze jednu) a sledovat, jak na ně vaše tělo reaguje. Pokud se vám opět přitíží, pak je to s největší pravděpodobností právě dočasně eliminovaná potravina, co vám způsobuje potíže. Na trhu je naštěstí velká spousta potravin určených např. přímo pro celiaky, takže jejich jídelníček rozhodně není ochuzen.

NECHTE SE OTESTOVAT

Chcete-li mít jistotu, kde tkví jádro problému, skutečnou příčinu spolehlivě odhalí až krevní (u intolerance) nebo kožní prick testy (u alergie). Provádět je přitom lze nejen u dospělých, ale i u dětí již od 4. měsíce, pouze mají tu nevýhodu, že nejsou hrazeny zdravotními pojišťovnami. Při podezření na celiakii se pak přidává ještě vyšetření vzorku sliznice tenkého střeva (biopsie), které prokáže její případné poškození.

ATOPICKÝ EKZÉM JAKO REAKCE NA ALERGEN

Jak potravinová alergie souvisí s atopickým ekzémem? Poměrně úzce. Jestliže je totiž imunitní systém přecitlivělý na určitý alergen, a to platí zejména u dětí, může se reakce objevit i právě na pokožce. U miminek bývá často problematické kravské mléko, vejce, sója nebo pšeničná mouka. Potíž přitom může vzniknout, i když tyto potraviny konzumuje maminka, a k miminku se dostanou prostřednictvím mateřského mléka během kojení. U větších dětí i dospělých pak mohou způsobovat potíže hlavně ořechy a semínka, ryby, mořské plody a také některé druhy ovoce a zeleniny. Objeví-li se u vás nebo u vašich dětí atopický ekzém, určité je v akutní fázi vhodné nasadit dietu, při níž se maximálně

omezí, lépe vyřadí, potraviny s vysokým obsahem histaminu. Právě histamin totiž patří mezi látky, které způsobují svědění pokožky. Nachází se v uzených, zrajících, kvašených a fermentovaných potravinách nebo rybách a kuřecím masu. Potíže ale způsobují i potraviny, které histamin přímo neobsahují, ale vedou v těle k jeho uvolňování. Sem patří citrusy, jahody, rajčata, kakao, vlašské ořechy nebo vaječný bílek. A některým jedincům mohou vadit i aditiva jako siřičitany, glutamát nebo dusičnany.

Z dlouhodobého hlediska je u atopiků vhodné volit stravu, která má protizánětlivý charakter a posiluje činnost imunitního systému. Měla by tedy být dostatečně pestrá a obsahovat co nejméně průmyslově zpracovaných potravin, jednoduchých cukrů nebo transmastných kyselin. Zařadit se naopak doporučuje potraviny bohaté na vlákninu, zakysané mléčné výrobky apod.

Samostatnou kapitolu tvoří ošetření zranění u atopiků. Protože mají velmi citlivou pokožku, většinou špatně snáší klasické náplasti. Řešením problému jsou náplasti bambusové. Jsou krásně prodyšné. Bambus navíc patří mezi udržitelné suroviny. Tato tropická tráva totiž velice rychle roste (má přírůstek až 1 m za rok) a na rozdíl od bavlny nemá velké nároky na vodu či hnojení. Tyto náplasti navíc drží díky hypoalergennímu lepidlu založenému na kombinaci přírodních minerálů a nanotechnologie. Jsou navíc obohacené o přírodní hojivé složky. Pojdme se podívat, co umí:

- **aktivní uhlí** – absorbuje různé nečistoty a infekce z menších ran a díky tomu urychluje jejich hojení. Bambusové náplasti s černým uhlím jsou extra vhodné na ošetření různých štípanců nebo zadřených třísek.
- **aloe vera** – zklidňující rostlina s hojivými a chladivými účinky. Náplasti s aloe jsou proto skvělé na drobné popáleniny nebo puchýře.
- **kokosový olej** – obsahuje kyselinu laurovou, které je známá tím, že ji naše tělo dokáže použít jako ochranu před škodlivými mikroorganismy.



BAMBUSOVÉ NÁPLASTI

Věděli jste, že 1 ze 4 lidí trpí alergií
na lepidlo používané u běžných náplastí?



S náplastmi PATCH podporujete udržitelný životní styl.
Poptejte u svého lékaře.

Koupíte na
www.pravebio.cz
& www.drmax.cz

INKONTINENCE ANEB JAK BOJOVAT S ÚNIKEM MOČI

STAV, KDY ČLOVĚK NENÍ SCHOPEN ZADRŽET MOČ, JE OZNAČOVÁN JAKO INKONTINENCE A JEN V ČESKÉ REPUBLICE JÍM TRPÍ AŽ DESETINA POPULACE. V SOUČASNÉ DOBĚ NAŠTĚSTÍ EXISTUJÍ SPECIÁLNÍ VLOŽKY ČI PLENKOVÉ KALHOTKY, DÍKY NIMŽ SE PACIENT NEMUSÍ NIJAK VÝRAZNĚ OMEZOVAT, A V MNOHA PŘÍPÁDECH SE DÁ NAVÍC SAMOVOLNÝ ÚNIK MOČI VELMI DOBŘE LÉČIT.



VYBÍRÁ SI HLAVNĚ ŽENY

Ačkoliv se dříve tvrdilo, že je únik moči způsobený vysokým věkem, ani zdaleka jím netrpí pouze senioři. Ve většině případů se objevuje spíše u žen, které kontrolu nad svým močovým měchýřem ztrácejí z mnoha různých důvodů. Inkontinence je přitom typická nejen pro ženy v menopauze, ale častokrát postihuje i novopečené maminky. Vzniká pak v důsledku nadměrného tlaku v břiše, například při kašlání, zvedání těžkých břemen anebo i při smíchu. Tento typ inkontinence pak označujeme jako stresový.

VZNIKÁ Z POUHÉHO STRACHU I VLIVEM NEMOCI

Kromě stresové inkontinence rozlišujeme také inkontinenci urgentní či psychogenní. U té druhé je již z jejího názvu patrné, že vzniká důsledkem strachu či nějaké úzkosti. Obvykle bývá dočasná a často se objevuje zejména u starších lidí, a sice jako důsledek stresujícího zážitku (např. po hospitalizaci). Urgentní inkontinence o sobě povětšinou dává vědět ve spánku, projevuje se náhlým, velmi intenzivním nutkáním na malou a končí samovolným pomóčením. Někdy však bývá také následkem infekce močových cest, úrazu či operace, a stejně tak se může vyskytovat i při roztroušené skleróze nebo diabetu.

Jako paradoxní inkontinenci označujeme stav, který postihuje častěji muže a jehož vinou jsou oslabené svaly močového měchýře, případně zablokovaná močová trubice. Projevuje se tím, že je močový měchýř stále plný a pouze přetéká, a ve většině případů jde ruku v ruce s močovými kameny, cukrovkou nebo náročnými chirurgickými zákroky. Ve chvíli, kdy je pak únik moči spojený se zvětšenou prostatou, mluvíme o inkontinenci návalové.

JAKÉ VLIVY ZVYŠUJÍ RIZIKO INKONTINENCE

Únik moči není sám o sobě nemocí. Je spíše symptomem, za nímž může stát mnoho a mnoho příčin. U někoho jsou na vině genetické dispozice či degenerativní onemocnění a u žen bývá, jak jsme již zmínili, rizikové zejména období těhotenství, krátce po porodu a během menopauzy. Riziko vzniku inkontinence se navíc zvyšuje s přibývajícím věkem, stejně jako nadváhou, kdy nadbytečné kilogramy zvyšují tlak na močový měchýř, případně i kouřením.

JAK PROBÍHÁ VYŠETŘENÍ U LÉKAŘE

Objeví-li se u vás nebo u vašich blízkých únik moči, je zcela nezbytné poradit se s praktickým lékařem, potažmo urologem. A to zejména v případě, že trápí malé děti nebo přetrvává déle než měsíc. Aby mohl lékař zahájit úspěšnou léčbu, zaměří se na reflexní i fyzikální vyšetření, provede rozbor moči, ale i krve, a případně vás pošle na ultrazvuk či cystoskopii. Někdy je také prováděn stresový test, při němž pacient zakašle a lékař sleduje, zda při tom nedošlo k úniku moči.

CO JE NEZBYTNÉ PRO ÚSPĚŠNOU LÉČBU

Jakmile bude známa přesná příčina neovladatelného úniku moči, může lékař zahájit vhodnou terapii. Ta se přitom odvíjí nejen od stanovené diagnózy, ale i od stupně inkontinence. Lehčí stádia lze totiž poměrně snadno léčit pomocí cvičení, laserem či elektrostimulací, a mnohým pacientům navíc pomáhá i farmakologická terapie. Ve vážnějších případech nebývá výjimkou miniinvazivní chirurgický zákrok, při němž je močová trubice podepřena speciální páskou zabraňující úniku moči.

Mezi věci, které můžete udělat sami, patří zejména změna celkového životního stylu. Kromě redukce tělesné hmotnosti je vhodné omezit fyzickou zátěž a důsledně dodržovat pitný režim, v němž

by se mělo nacházet minimum kofeinu a močopudných nápojů. Nejednomu pacientovi navíc pomáhají i Kegellovy cviky sloužící k posílení pánevního dna, případně mikční dril neboli trénink močového měchýře určený lékařem. A kromě hormonální léčby či parasympatolytik můžete vyzkoušet i akupunkturu či bylinnou terapii.

PŘI ÚNIKU MOČI ZALISTUJTE V HERBÁŘÍCH

Jedním z pozitivních trendů moderní doby je návrat k přírodní medicíně, k níž se v minulosti uchýlovaly celé generace. Nechte-li při prvních příznacích inkontinence hned běžet do lékárny, můžete dát na babské rady a vyzkoušet jednu z těchto pěti bylinek. První z nich je lichořeřišnice, kterou pro její příznivé účinky na celý močový systém dost možná již znáte. Platí za účinné přírodní antibiotikum, poradí si se streptokoky i bakterií escherichia coli a zaručeně vás zbaví nejen zánětu močových cest.

Zejména při inkontinenci způsobené zbytněnou prostatou se nabízí celík zlatobýl. Přisuzují se mu močopudné účinky i schopnost posilovat ledviny, a navíc dokáže rozpustit ledvinové kamínky. Skvělý je přitom nejen k popíjení ve formě čaje, ale i jakožto obklad beder nebo příjemná koupel. Bylinkou, která působí močopudně, je rovněž medvědice lékařská. Ta navíc snižuje kyselost moči, předchází vzniku močových kamenů a celé močové cesty velmi účinně čistí.

Bylinkou, kterou zahradníci likvidují jakožto otravný plevel, je kopřiva dvoudomá. Na lidský organismus má celou řadu pozitivních účinků, a doporučuje se nejen při ledvinových a žlučových kamenech, ale dokonce i při benigní hyperplazii prostaty. Čaj z ní připravený pak příznivě působí na celé močové cesty, a vedle s ním určitě nešlápnete ani při úniku moči. Samostatnou kapitolu bychom pak mohli věnovat i brusince, jež je na močové ústrojí jedním z nejlepších přírodních prostředků. Užívat ji můžete jak čerstvou, tak sušenou, a to v množství cca 30 gramů denně, případně si ji pořídit ve formě kapslí.

NEBOJTE SE VYRAZIT DO SPOLEČNOSTI

V současné době je na trhu již mnoho inkontinenčních pomůcek, díky nimž můžete žít plnohodnotný společenský život. Pro jejich správné zvolení je nejprve třeba rozlišit, jakým stupněm úniku moči trpíte. Při malém úniku moči jsou doporučovány inkontinenční vložky, které vypadají podobně jako ty menstruační. Rozdělují se podle savosti a vyrábějí se jak ve verzi pro ženy, tak pro muže. U středních a těžších stupňů inkontinence je již vhodné sáhnout po speciálních navlékacích kalhotkách, které se doporučují především aktivním lidem a svým vzhledem připomínají běžné spodní prádlo. Pro ležící pacienty, kteří trpí těžkým stupněm úniku moči, pak existují zalepovací pleny, které svým vzhledem připomínají dětské papírové pleny.

JAK INKONTINENČNÍ POMŮCKY VYBRAT

Správně zvolené vložky či plenkové kalhotky absorbují samovolně uniklou moč, a zabraňují tak „nehodě“ na veřejnosti. Člověku tak dodají pocit bezpečí, a díky tomu, že nejsou pod oblečením patrné, pak navíc působí i diskrétně. Při výběru je však důležité sledovat zejména savost produktu, jeho velikost, i to, pro jaký stupeň inkontinence je určený. Kromě denních vložek a plenkových kalhotek navíc existují i produkty, které lze použít na noc. Savost neboli absorpce určuje, kolik moči je inkontinenční pomůcka schopna uzamknout do svého jádra, a velikost se určuje podle obvodu boků (logicky neplatí pro vložky). Přesně stupeň inkontinence pak určí lékař, ať už gynekolog, urolog, či neurolog.

ABENA®

light

**ABENA
Light**
až **5** ks
na den!

Anatomicky tvarované inkontinenční vložky.

- nový superabsorbent pro maximální bezpečnost,
- **ODOUR SYSTEM** – odstranění nežádoucích pachů,
- fólie **AIR PLUS** – umožňuje pokožce dýchat,
- vyrobeno z dlouhovláknité skandinávské buničiny.

ABENA Light – špičkový poměr kvality a množství. Chtějte pro sebe jen to nejlepší!



...pečujeme o Vás!

ABENA®



Hrazeno zdravotní pojišťovnou.

Možnost pořízení v lékárnách a prodejnách zdravotnických potřeb nebo na

www.abena.cz/e-shop.

www.abena.cz



OBDOBÍ NÁSTUPU PODZIMU NEBÝVÁ SNADNÉ. VYSKYTUJE SE ZVÝŠENÉ RIZIKO VIRÓZ, PŘEVÁŽNĚ CHŘIPKY, A TAKÉ JINÝCH RESPIRAČNÍCH ONEMOCNĚNÍ. OTÁZKA POSÍLENÍ IMUNITY JE NA MÍSTĚ. BÝVÁME UNAVENÍ, OBJEVUJÍ SE CHMURY A DEPRESE. JAK SI UDRŽET SILNOU IMUNITU, POZITIVNÍ MYŠLENÍ, A TEDY I PEVNÉ ZDRAVÍ? POMOCI MOHOU NEJEN VITAMÍNY, ALE I BYLINKY A KOŘENÍ, KTERÉ TŘEBA MÁTE BĚŽNĚ V KUCHYNI.

JAK ZATOČIT S PODZIMNÍ ÚNAVOU A POSÍLIT IMUNITU?

VYZKOUŠEJTE I BYLINKY
A KOŘENÍ, KTERÉ MÁTE
V KUCHYNI!



SILNÁ IMUNITA A PREVENCE VIRÓZ V ZIMĚ I NA JAŘE

Pro silnou imunitu jsou důležité všechny vitamíny a minerály, které je nejlepší přijímat rovnou ze stravy. Zejména jsou to vitamín C a vitamín D, které pomáhají v boji s virózy. Kromě zdravé stravy a přiměřené životosprávy, pohybu na čerstvém vzduchu, správného dýchání a dostatku spánku, je pak rovněž pro prevenci respiračních onemocnění a posílení imunitního systému vhodné co nejvíce eliminovat ze svého života všudypřítomný stres. Když si pustíme televizi, přečteme každodenní zprávy, necháme se zahltnout konspiračními teoriemi a negativními myšlenkami druhých, hned je nám těžko u srdce a našemu imunitnímu systému to rozhodně neprospívá.

Nenechte se zahltnout negativními zprávami z médií – lepší než být celý den u počítače či televize, je zdravější trávit čas venku na čerstvém vzduchu!

Veškeré negativní emoce jako smutek, strach, vztek a mnohé další, snižují práci imunitního systému a o to více podléháme nemocem a nákazám. Pro zdravou imunitu je rozhodující mít pozitivní myšlení a žít svůj život v harmonii. Někomu pomáhá jóga, meditace, procházky v přírodě, kreativní a umělecká tvorba či poslech hudby. Je dobré dbát na duševní hygienu a umět se odreagovat, třeba si zaběhat, zatančit nebo zazpívat. I zpěv posiluje imunitní systém, protože zvyšuje kapacitu plic, posiluje bránci a přispívá k dobré náladě a celkovému uvolnění.

V neposlední řadě zdraví prospívá otužování. Otužilý člověk je více odolný vůči nemocem a jen tak snadno v zimě neprochladne. Nemusíte se zrovna, dle současného trendu, chodit koupat do zamrzlé řeky, ale vhodné je postupné otužování, stačí třeba jen poslední večerní sprcha chladnější vodou nebo omývání studenou vodou každé ráno, případně také spaní u otevřeného okna. Samotné dobré větrání v místnosti a chození ven za každého počasí patří k zásadám pro silnou imunitu, a platí to už pro naše děti.

JAK NA ÚNAVU A KTERÉ VITAMÍNY BUDEME POTŘEBOVAT?

V průběhu podzimu se vyplatí nezapomínat na céčko a děčko, a to především proto, že těchto vitamínů máme potě v zimě

Řeřicha obsahuje vitamíny skupiny B a vitamín E, ale i vápník, fosfor, železo a jód.



přirozeně málo. Vitamín D nám umožňuje v těle vytvářet přímé sluneční záření, kterého v průběhu zimního období zrovna moc není. Vitamín D však lze získat užíváním rybího tuku, anebo častou konzumací ryb.



BĚHEM PODZIMU A ZIMY DBEJTE NA DOSTATEČNÝ PŘÍSUN VITAMÍNU C, A TAKÉ VITAMÍNU D!

S vitamínem C je to obdobně, veškeré ovoce obsahující vitamín C, které se u nás přirozeně vyskytuje, najdeme na zahrádkách v létě. Není však problém doplnit si céčko jiným způsobem. V zimě jsou k dostání citrusy a třeba také plody rakytníku, které se udrží na keřích i dlouho v mrazu.

NEZAPOMEŇTE NA MEDICINÁLNÍ VÍNA

Výborným pomocníkem pro posílení imunity či řešení některých zdravotních potíží a přírodní a lahodnou možností jsou medicínální vína. Od nepaměti lidstvo vědělo, že alkohol je výborným rozpouštědlem bylinných extraktů a dalších účinných látek a zároveň výtečným konzervantem. Není tedy divu, že bylinky a další léčivé látky lidé přidávali právě do vína a víno samotné používali k léčbě mnohých onemocnění. Užívání medicínálních vín razantně pokleslo až ve 20. století, v němž byl tento typ léčení nahrazen chemickou medicínou.

V dnešní době se užívání bylin pro zdraví dostává opět na výsluní. Heslo „návrat k přírodě“ je slyšet čím dál častěji proto, že si dobře uvědomujeme, že byliny jsou dostupným zdrojem látek, jejichž příznivé účinky na lidský organismus jsou prověřeny staletími. A tak se i medicínální vína pro podporu organismu opět dostávají do popředí.

Vzhledem k tématu posílení se však v tomto článku budeme věnovat především vínu železitému, což je ve správném množství zdraví prospěšné sladové medicínální víno s vysokým obsahem železa. Některá vína „na železo“ obsahují kromě iontů železa a sladu také výtažek z kůry chinovníku lékařského, díky němuž je vstřebávání tohoto, pro lidské tělo nepostradatelného, minerálu v zažívacím traktu efektivnější. Jak již bylo výše zmíněno, železité víno obsahuje velké množství železa, jež je pro život nepostradatelné. Tento minerál, který je nenahraditelnou složkou hemu, se účastní transportu kyslíku do lidských tkání a zároveň je součástí mnohých enzymů, včetně enzymů podílejících se na buněčném dýchání. Nedostatek železa v těle může vést k anémii, jež se zpočátku projevuje především únavou, bledostí, bolestmi hlavy a vypadáváním vlasů.

Železité víno se, vzhledem ke svému složení, podílí na tvorbě červených krvinek a napomáhá transportu kyslíku v organismu. Je tedy vhodným doplňkem stravy při léčbě anémie či v době rekonvalescence po operacích. Dále má vliv na optimální funkci

Medicinální železité víno pro podporu krve tvorby

Zvýšená únava, snížená výkonnost, slabost, bledost, či rekonvalescence po operacích jsou důvody, proč se zamyslet nad anémií, tedy stavem, kdy lidský organismus trpí nedostatkem železa.



Ředitel výzkumu
společnosti
HERBADENT,

pan MUDr. Michal Karas,
vysvětluje výhody užívání
medicinálních vín.

Anémie, neboli chudokrevnost, je způsobena nedostatečnou tvorbou červených krvinek, většinou právě kvůli nedostatku železa v organismu. Ani konzumace na železo bohatých chemických preparátů v takových případech mnohdy nepomáhá a navíc je často spojená s nepříjemnými vedlejšími účinky.

Unikátní přírodní složení maltonového medicinálního vína Maltoferrochin, které se vyrábí ve sklepích v Praze na Smíchově podle více než 123 let staré receptury, obsahuje výtažky ze sladu a především z kůry chinovníku a prokazatelně pomáhá zlepšení krve tvorby. Vznik nežádoucích účinků ale nevyvolává. Tato generací ověřená receptura usnadňuje vstřebávání železa bez vedlejších účinků na trávení či pokožku.

„Naši zákazníci Maltoferrochin často užívají desítky let a nemohou si vynachválit jeho účinnost a jeho jemnou bylinkovou chuť,“ říká Dr. Karas.

„Navíc jsou naše medicinální vína přírodní produkty a právě medicinální přírodní

přípravky dnes pacienti vyhledávají stále častěji. A to nejen proto, že jsou účinné, ale především proto, že neobsahují žádné chemické konzervanty ani aditiva a nezpůsobují vedlejší účinky, tak časté při podávání železa ve formě jiných preparátů,“ dodává Dr. Karas.

Kdy a jak často bychom měli medicinální vína konzumovat?

„U vína Maltoferrochin je nejlepší čas pro konzumaci do dvou hodin po probuzení, nejlépe však na prázdný žaludek. Během dne totiž schopnost těla přijímat železo klesá. Medicinální vína lze užívat dlouhodobě v dávkování 1 - 2x denně po 50 ml.“

Slova Dr. Karase o léčivých účincích Maltoferrochinu podporuje i fakt, že medicinální vína Dr. Svatek bylo v minulosti možné získat v lékárnách i na recept a servirovala se také během léčebných pobytů pacientů v lázeňských domech po celé republice. I dnes se maltonová vína Dr. Svatek prodávají v lékárnách, a jsou k dispozici i online, na www.drsvatek.cz.

„Tato vína vyrábíme již od roku 1897, ale přizpůsobujeme se moderní době. A to nejen online prodejem, ale také novými láhvemi, poukazujícími na historii a medicinální charakter našich vín,“ dodává doktor Karas.

MALTOFERROCHIN MEDICINÁLNÍ VÍNO NA ŽELEZO



VÍNO NA ŽELEZO

Medicinální víno Maltoferrochin je přírodní sladové víno, které obsahuje ionty železa a extrakt ze sladu a především z kůry tropického stromu chinovníku lékařského. Ten podporuje tvorbu žaludečních šťáv, což umožňuje lidskému tělu snazší vstřebávání železa v trávicím traktu.



imunitního systému, snižuje únavu, vyčerpání a stresové napětí a zároveň se podílí na mnoha dalších životně důležitých procesech v organismu.

TIP PRO ZDRAVOU SVAČINU PLNOU VITAMÍNŮ

Kdykoliv během roku je vhodné nechat si naklíčit na vatě řeřichu, která má vysoký obsah vitamínu C i A a velice dobře chutná v salátu nebo třeba v tvarohové pomazánce, kterou si můžete namazat na pečivo. Řeřicha obsahuje i vitamíny skupiny B a vitamín E, ale i vápník, fosfor, železo a jód.

Vitamíny skupiny B jsou dobré především na nervy, což je pro silnou imunitu rovněž důležité. Potřebujeme také betakaroten, vitamín E a z prvků jsou nejdůležitější zinek, hořčík, vápník a železo. Pojdte se podívat na náš přehled, ve kterých potravinách najdete nejvíce vitamínů a minerálů potřebných pro naše zdraví.

VE KTERÝCH POTRAVINÁCH NAJDEME NEJVÍCE ZÁKLADNÍCH VITAMÍNŮ A MINERÁLŮ?

Vitamín A a betakaroten – mladá mrkvička, naklíčená řeřicha, sušené meruňky, špenát, dýně hokkaidó, barevná paprika, mangold, brokolice, chřest, olej z tresčích jater

Vitamíny skupiny B – kvasnice, obiloviny, banány, cizrna, slunečnicová semínka, vlašské ořechy, para ořechy, avokádo, datle, žampiony, tuňák

Vitamín E – semínka a ořechy, například slunečnicová semínka, mandle, vlašské ořechy, lískové oříšky, avokádo, olivy

Vitamín C – šípky, rakytník, brusinky, kiwi, citrusy celkově, ředkvičky, řeřicha, pórek, ale i cuketa, dýně, brokolice a brambory ve slupce

Vitamín D – rybí tuk, ryby, například losos, sardinky, tuňák, olej z tresčích jater

Hořčík – všechny druhy semenek a ořechů, některé obiloviny a luštěniny, datle a fíky, celozrnná rýže

Vápník – mák, sezam, mořské řasy, pohanka, fíky, brokolice, luštěniny, ořechy a semínka

Zinek – dýňová semínka, kešu a para ořechy, slunečnicová semínka, vlašské ořechy, celozrnná rýže, cizrna

Železo – rozinky, sušené meruňky, špenát, červená řepa, borůvky, višně, mangold, cizrna, ořechy, například i pistácie nebo piniová semínka, žito, chřest, datle.

NEZAPOMÍNEJTE NA BETAGLUKANY

Kromě vitaminů ale tělu můžeme pomoci i dalšími látkami. Patří mezi ně například betaglukany, jejichž úkolem je aktivovat tzv. makrofágy, tedy buňky tvořící první obrannou linii organismu.

„Betaglukany prokazatelně patří mezi nejúčinnější přírodní prostředky na podporu imunity, které máme k dispozici,“ uvádí prof. Dr. Václav Větvička, Ph.D. a dodává: „Oproti jiným imunomodulátorům – jako je například Echinacea – jsou mimořádně důkladně studovány a každý účinek je doložen desítkami a v některých případech i stovkami vědeckých studií.“ Dostatečný příjem betaglukanů tak dokáže velmi významně ovlivnit to, jak silnou budeme mít imunitu. Dospělý člověk by měl betaglukanů běžně přijímat 100–200 mg denně, při onemocnění se denní dávka může zvýšit na 500 mg. Důležitou

roli v příjmu betaglukanů hraje vyvážená strava. „Bohatým zdrojem betaglukanů jsou především houby, kvasinky a také obilniny, jako je ječmen nebo oves. V důsledku průmyslového zpracování potravin ale o betaglukany přicházíme. Jejich dostatečný příjem si ovšem můžeme zajistit kvalitními doplňky stravy,“ doporučuje profesor Větvička. Je nutné si uvědomit, že přínos betaglukanů je nejen v boji s klasickými virovými chorobami typu nachlazení, ale že nám pomohou zvládat ataky i jiných nemocí, například neštovic, či herpesu, kdy zajistí minimálně lehký průběh nemoci.

Při výběru kvalitního potravinového doplňku bychom si měli všimnout zejména toho, zda přípravek obsahuje optimální denní dávku betaglukanů. Velmi záleží také na správném zpracování a na chemické čistotě, která by měla být alespoň 70 %. Původ betaglukanů naopak není pro kvalitu přípravku určující. Jako Evropanům je nám však z genetického a historického hlediska nejbližší betaglukan z kvasinek, které se u nás po staletí využívaly při pečení chleba nebo při výrobě piva.

Výborná je kombinace betaglukanu a černého bezu. Černý bez podporuje pocení, což je přínosem při infekcích a všech diagnózách, u nichž je nutné se důkladně vypotit, a přirozeně snižuje teplotu.

Je známo, že bakteriální lyzáty stimulují fungování specifické i nespecifické imunity.

ZÁZRAKEM DNEŠNÍ DOBY JSOU BAKTERIÁLNÍ LYZÁTY ...

Vedle značného množství imunostimulátorů z léčivých bylin představují bakteriální lyzáty kategorii se zcela jasně definovaným účinkem. Mechanismus jejich fungování je znám více než sto let. Uplatňují se hlavně v aktivaci přirozené imunity. Existují však i vědecké důkazy o tom, že jsou schopny navodit tvorbu specifických protilátek proti bakteriálním antigenům.

Bakteriální lyzáty uvádějí imunitní systém do stavu pohotovosti a aktivují obranné mechanismy proti respiračním

a dalším infekcím.

Je známo, že bakteriální lyzáty stimulují fungování specifické i nespecifické imunity. Jsou indikovány pro léčbu a prevenci infekcí dýchacích cest, vč. nachlazení a chřipky. Zvláště užitečné jsou v léčbě akutní a chronické bronchitidy, angíny, tonzilitidy, faryngitidy, laryngitidy, rinitidy, sinusitidy a otitidy. Mohou být rovněž použity pro léčbu infekcí, kde se setkáváme s odolností na běžná antibiotika a při rekonvalescenci po bakteriální a virové infekci.

Lyzáty se začaly používat poprvé na způsob autovakcín, kdy se nemocným s opakovanými infekcemi dýchacích cest nebo kůže, podávaly kolonie inaktivovaných bakteriálních kmenů z vlastních stěrů. Prvními formami byly podkožní injekce nebo perorální roztoky. Vývoj lyzátů postupoval rychlým tempem. Název lyzát vznikl na základě farmakologického postupu, kdy při inaktivaci kmenů docházelo de facto k lýze nebo rozkladu bakteriálních buněk. Ty si však ponechaly svoji vlastnost v podobě aktivace imunokompetentních buněk.

Dnes se lyzáty běžně používají v podobě standardizovaných přípravků s přesně stanoveným množstvím inaktivovaných kmenů v jedné tabletě, tobolce nebo kapsli.



NEO

Doplněk stravy

IMUDON[®]**PLUS Zinek**

SMĚS BAKTERIÁLNÍCH LYZÁTŮ S VITAMINEM C A ZINKEM

Tablety rozpustné v ústech, se sladidly

**...pro podporu VAŠÍ IMUNITY**

Připraven speciální
technologí z nejčastějších
původců onemocnění
dutiny ústní,
hrdla a dýchacích cest.

www.imudonneo.cz

Dostupný ve Vaší lékárně.



Peprnomátové aroma napomáhá ke svěžímu dechu z úst.

BYLINKY A KOŘENÍ PRO SILNOU IMUNITU, ENERGIÍ A DOBRŮ PSYCHICKOU POHODU

Abychom byli zdraví, odolní a plní energie, můžeme sáhnout po mnoha účinných domácích prostředcích. Patří mezi ně nejen zdravé potraviny plné vitamínů a minerálů, ale i bylinky a koření běžně používané v naší kuchyni. Tyto přírodní alternativy jsou vždy přirozenější a příjemnější než užívání léků.

S VIRY ZATOČÍ KURKUMA, ZE KTERÉ SI MŮŽETE PŘIPRAVIT I POSILUJÍCÍ NÁPOJ!

V boji s imunitou může pomoci například kurkuma, při začínající viróze je dobré okamžitě sáhnout po zázvoru, proti kašli zabeře mateřídouška či dobromysl, antidepresivní účinky má bazalka a kardamom a jako přírodní antibiotikum vám pomůže například dobromysl a majoránka. Zapomenout bychom neměli ani na česnek a cibuli, tyto pomocníci neodmyslitelně patří do naší kuchyně. energii pak může dodat i ženšen, nebo jeho náhražka v podobě nepravého ženšenu.

Kurkuma – je považována za zbraň číslo jedna v boji s virovou nákazou. Je též dobrá na žaludek a celkově podporuje dobré trávení. Kurkuma bývá součástí kari koření, ale lze ji používat též samostatně. Je známá i v podobě takzvaného zlatého mléka, což je nápoj s mnoha příznivými a léčebnými účinky.

Jak si připravit zlaté mléko?

Stačí jen kurkumu rozmíchat v teplém mléce, rostlinném mléce nebo vodě jako nápoj společně s trochou másla, medu či dalšího koření a vypít. Nejčastěji se ještě přidává skořice a pepř. Zlaté mléko patří mezi ajurvédské speciality.

Zázvor – při nachlazení, kašli a bolestech v krku hned saháme po strouhaném zázvoru, ze kterého si připravujeme silný čaj pro "vypálení" bakterií a virů v dýchacích cestách. Zázvor také pomáhá proti žaludeční nevolnosti, proti kinetóze (nevolnosti v dopravních prostředcích) nebo nevolnosti v těhotenství. Výborné jsou i zázvorové bonbóny nebo kandovaný zázvor.

Zázvor se jako koření přidává do mnoha jídel a sladkého pečiva, například sušenek. Opatrně se zázvorem v těhotenství a při žaludečních vředech.

Dobromysl – je známá také jako koření oregano, má silně antibioidické a antimykotické účinky, vyrábí se z ní také silný esenciální olej k hubení virů, plísní a bakterií. Dobromysl si můžete přidávat běžně do různých pokrmů, anebo do čaje. Ovlivňuje také nervy. Není to úplně vhodná bylina pro těhotné ženy.

Tymián – je výborný proti nachlazení a kašli. Společně s mateřídouškou, která patří do stejné čeledi, podporuje dobrou náladu, uvolňuje hleny a připravuje se z něj i skvělá tymiánová mast na průdušky. Jeho vůně se využívá i v aromaterapii, obdobně jako v případě jiného aromatického koření. Vyzkoušet můžete i tymiánový nebo mateřídouškový sirup proti kašli, který mohou také děti.

Kardamom – vynikající prostředek pro dobrou náladu a proti depresím. Toto voňavé koření se dává například do čaje či kávy nebo do mnoha sladkých ovocných pokrmů. Jeho antimikrobiální účinky nám pomáhají hubit bakterie a viry už v ústech, kardamom osvěžuje dech, podporuje trávení a velmi příznivě působí na psychiku.

Ženšen – ženšen je nejsilnějším posilujícím prostředkem asijské medicíny a je hodnocen jako nejúčinnější adaptogen. Tato rostlina, která ve svém kořenu skrývá mnoho účinných látek, se již tisíce let užívá k dosažení lidské dlouhověkosti v dobré fyzické i psychické kondici. Posiluje pět životně důležitých orgánů: játra, srdce, plíce, ledviny a slezinu a udržuje tak harmonii celého těla. Podporuje imunitu, zlepšuje cirkulaci krve a tvorbu červených krvinek. Reguluje krevní tlak, snižuje hladinu cukru a cholesterolu v krvi. Působí proti únavě a stresu, zlepšuje paměť a podporuje potenci.

Nejdůležitějšími aktivními látkami v Korejském ženšenu jsou ženšenové saponiny. Korejský ženšen má nejbohatší škálu saponinů. Jeho složení je naprosto unikátní a žádné jiné rostliny čeledi Panax se mu neblíží. Zatím bylo identifikováno třicet tři různých druhů



Ghi

#JezteDobřeTuky



Jenom **GHÍČKO**
má modré víčko

www.ceskeghicko.cz

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.

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



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



www.immun44.cz

Doplňek stravy



saponinů, pojmenovaných jako ginsenosidy. Tyto ginsenosidy se dále dělí na dioly, trioly a oleanany podle jejich strukturních vlastností. Každý má jiné léčivé účinky. Nejvyšší zastoupení mezi dioly má Rb1 a mezi trioly Rg1. Pouze v červeném ženšenu je významně zastoupen i ginsenosid Rg3.

Bazalka – bazalka je známé přírodní antidepresivum, možná ji znáte v pokrmech s rajčaty, ale lze si z ní také připravit čaj. S množstvím to určitě nepřehánějte, stačí jen špetka bazalky, ve větším množství by mohla mít pro někoho i nepříjemné účinky, například v podobě bolesti hlavy nebo podráždění nervů. Nedoporučuje se těhotným ženám.

Majoránka – majoránka se nehodí jen k bramborovým pokrmům. Svařená v rostlinném nápoji, například rýžovém mléce, pomáhá v boji s infekcí. Má dezinfekční účinky, uklidňuje žaludek a tiší nervy.

Česnek – česnek je známé přírodní antibiotikum, lze si ho přidávat často do jídla jako prevenci proti chřipce a nachlazení, při zánětu dutin nebo dalších infekcích dýchacích cest. Jen to s ním příliš nepřehánějte, mohl by vám podráždit žaludek.

Cibule – vynikající antivirový prostředek, který lze použít i jako dezinfekci ovzduší v místnosti, pokud necháte pokrájenou cibuli na talíři na stole.

NEZAPOMEŇTE NA MEDICINÁLNÍ HOUBY

V poslední době vzrůstá zájem o novou skupinu přírodních látek – léčivé houby, které pocházejí ze země Dálného Východu (Čína, Japonsko, Vietnam). Některé z nich (jako například Reishi) jsou již docela známé, jiné se zatím do povědomí veřejnosti tolik nedostaly. Zatímco samotné houby mohou být konzumovány čerstvé, je nyní velký potenciál jejich použití také v práškové formě nebo extraktů, které představují pohodlný zdroj specificky účinných molekul prospívajících našemu zdraví. Tyto tzv. medicínální houby obsahují aktivní látky, které jsou ceněné především pro svůj imunostimulační účinek (podporují imunitu), přičemž hlavními účinnými látkami jsou glukany, jejichž role při stimulaci imunitních reakcí byla studována po několik desetiletí. Pojdme se seznámit s několika z nich a odhalit, jaké přírodní látky obsahují a čím nám mohou pomoci v péči o naše zdraví.

ZÁZRAK JMÉNEM GHÍ

Naše babičky mu říkaly pěkně česky přepuštěné máslo a v kuchyni na něj nenechaly dopustit. Výborné je ale i pro naši pleť.

Například v Indii se ghí používá už 6000 let, považuje se za nejcennější přírodní tuk a elixír života. Obsahuje pro lidský organismus mnohem víc prospěšných látek než například rostlinný olej a je i skvělým nosičem účinných látek obsažených v léčivých rostlinách. V ajurvédě se proto řada léčiv připravuje právě vařením bylin v ghí.

Přepuštěné máslo také podporuje vstřebávání výživných látek a zvyšuje nutriční hodnotu potravin. Ghí posiluje trávení, pomáhá neutralizovat nadbytek žaludečních kyselin a upravuje vnitřní prostředí žaludku. Obsahuje kyselinu máseľnou, která chrání střeva, působí protizánětlivě a pomáhá také udržovat hladinu inzulínu. Kromě toho také vyživuje tělesné tkáně a působí jako skvělé mozkové a nervové tonikum. Mozkové a nervové buňky chrání omega-6 a omega-3 mastné kyseliny, které ghí obsahuje.

Energie z mastných kyselin v ghíčku pomáhá spalovat tuky a celkově detoxikovat tělo, protože na sebe váže toxiny a volné radikály, které následně odvádí z těla. Výrazně podporuje paměť, zlepšuje pohyblivost kloubů. Má dokonce pozitivní vliv i na plodnost, zvyšuje kvalitu spermatu a vajíčka. Jak je vidět, je tedy opravdovým elixírem! Ghí můžete používat i jako pleťovou masku (přidat k němu můžete pro vůni třeba levanduli). Při pravidelném používání budete mít krásně projasněnou, hydratovanou, hedvábnou a vláčnou pleť. Stačí nanést tenkou vrstvu na pokožku, nechat chvíli působit a pak jemně vmasírovat. Přepuštěné máslo tvoří i základ řady ajurvédských léků na kožní problémy, hlavně na suchou kůži a rty. V případě mírných popálenin pomáhá předejít vzniku puchýřů a jizev, působí podobně jako aloe vera. Skvěle se hodí na poškrábaná či odřená místa. Ulevuje při únavě očí potíráním na víčka a spánky, pro miminka je tou nejlepší pleťovou výživou. Hojivé vlastnosti ghí se zvyšují s délkou skladování. Čím déle ho máte, tím blahodárnější účinky pak má.

TIP PROTI VIRÓZÁM A KAŠLI

Naše babičky znaly cibulový sirup, který se dával dětem při běžných respiračních nemocech. Skvěle zabírá na rýmu a kašel, odhlehne. Cibuli nadrobno nakrájíme a smícháme s medem, nebo cukrem. Necháme ji stát v přikryté míse v místnosti v teple. Do druhého dne pustí sladkou cibulovou šťávu, kterou užíváme několikrát denně po lžících.

*V poslední době
vzrůstá zájem
o novou skupinu
přírodních látek
– léčivé houby.*

Nastartujte Vaši IMUNITU!

Vyzkoušejte pravý korejský červený ženšen.



SLEVA 10 %
v našem e-shopu
po zadání kódu **ZEN10**

www.korejsky-zensen.cz

aT Korea Agro-Fisheries & Food
Trade Corporation

2021 podporováno aT a korejským ministerstvem zemědělství

花 susi.cz

Produkty GINLAC můžete nyní
zakoupit i ochutnat v SUSI.CZ



Posiluje imunitu
a chrání před viry



Odbourává stres
a únavu



Zlepšuje paměť
a mozkovou činnost



Reguluje krevní tlak
a zlepšuje cirkulaci krve



Snižuje hladinu cukru
a cholesterolu v krvi



Zvyšuje potenci
a potlačuje nežádoucí
příznaky menopauzy

INZERCE

Vitamínové, multivitaminové, bylinkové, eukalyptové, mentolové, kávové a smetanové

- Zdravotní bonbóny Vivil obsahují vyvážené množství vitamínů a minerálů a budou působit blahodárně na Váš organismus
- Originál výrobky zakoupíte výhradně ve Vaší lékárně
- Všechny produkty zn.VIVIL jsou bez cukru

www.vivil.cz







CHŘÍPKA A NACHLAZENÍ NÁS NEDOSTANOU

ODOLAT VIRŮM V OBDOBÍ, KDY TĚMĚŘ VŠICHNI OKOLO VÁS SMRKAJÍ NEBO KAŠLOU, NEMUSÍ BÝT ÚPLNĚ SNADNÉ. NA TOM, ABYSTE SI UDRŽELI PEVNÉ ZDRAVÍ I V OBDOBÍ CHŘÍPEK A NACHLAZENÍ JE PAK POTŘEBA PRACOVAT PRŮBĚŽNĚ. DÍKY SVÉ PRAVIDELNÉ PĚČI O ZDRAVÍ ALE BUDETE SKLÍZET OVOCE V PODOBĚ SILNÉ IMUNITY. JAKÉ JSOU ZPŮSOBY, JAK SVOU OBRANYSCHOPNOST MŮŽETE POSILOVAT?

ZÁZRAČNÁ ŘEŠENÍ NA POČKÁNÍ

Mezi lidmi panují i takové mýty, které tvrdí, že když všichni ve vašem okolí marodí a vy se rychle začnete dopovát všelijakými vitaminy, zaručeně se tím „obalíte“, a budete tak chráněni před nakažením. Napadlo něco takového i vás? Tak vás bohužel zklameme. Tohle tvrzení je i dle odborníků holý nesmysl. Chcete-li mít opravdu silnou imunitu, pracujte na jejím posílení s předstihem, a především průběžně.

ZAČNĚTE U VITAMINU C

Bude-li mít vaše tělo dostatek vitaminů, bude odolnější nejen vůči běžnému nachlazení, ale i vážnějším chřipkám a virózám. Tím úplně nejdůležitějším vitamínem pro silnou imunitu je céčko. Vyhněte se ale pokušení nakoupit v lékárně megadávky vitamínu C, které ve své podstatě nepřinášejí žádný užitek. Tenhle vitamin totiž patří mezi vodorozpustné, což znamená, že si z tablet tělo vezme jen tolik, kolik potřebuje, a zbytek zcela bez využití vyloučí.

Možná vás překvapí, že proklamované citrusy nejsou nejbohatším zdrojem céčka. Je jím naopak černý rybíz a poměrně silně mu konkuruje kiwi. Hodně vitamínu C se ukrývá rovněž v plodech rakytníku, který je kromě posilovače imunity také skvělým bojovníkem proti zánětům. A pokud rádi zkoušíte exotické potraviny, dopřejte si acerolu, která obsahuje až 30krát více vitamínu C než pomeranče. Užívat ji můžete třeba ve formě prášku, který si snadno přidáte do ranní ovesné kaše, smoothie či jogurtu.

NEOPOMÍNEJTE OMEGA-3

Nejllepší cestou, jak do těla doplnit imunitě prospěšné omega-3 mastné kyseliny, je konzumace mořských ryb, které by se na jídelníčku měly objevovat alespoň dvakrát do týdne. Nejúčinnější jsou přitom kyseliny EPA a DHA, které najdete v lososovi, makrele či tuňákově. Pokud konzumaci ryb příliš neholdujete, můžete užívat rybí olej v tekuté formě, která bývá zbavena zápachu, nebo v podobě kapslí. Mezi ty nejvyšší pak patří doplňky stravy obsahující kril, olej získaný z malých krevet. A dáváte-li přednost veganské stravě, existují i omega-3 rostlinného původu, mezi jejichž zdroje patří ALA obsažené v oleji z lněného semínka.

I PITNÝ REŽIM JE DŮLEŽITÝ

Když přijde řeč na imunitu, většinou se mluví spíše o správném jídelníčku. Kromě zdravé stravy je ale neméně důležitý i pitný režim. Dostatek vody totiž

napomáhá detoxikaci organismu, a nepřímo tak přispívá k lepší činnosti imunitního systému. Kromě čisté vody můžete zařadit i zelený či bylinkový čaj a během dne přijmout mezi dvěma a třemi litry tekutin. Holdujete-li kávě, neopomínejte fakt, že tělo dehydratuje. Jakmile tedy dopijete svůj pravidelný šálek, dejte si alespoň decilitr vody, abyste vzniklý deficit vody doplnili.

ZDRAVÁ STRAVA

To, že máme jíst zdravě víme všichni. Avšak mnoho lidí si toto spojuje jen s ohledem na náš vzhled a váhu. I kdybychom měli celoživotně padesát kilo i s postelí, je velice důležité dbát na to, že naše strava bude převážně zdravějšího charakteru. Proč? Tučná jídla ucpávají cévy a tepny, zvyšujeme tak riziko infarktu. Cukr je pomalý a tichý zabiják, který ani nepotřebujeme v takovém množství, v jakém ho konzumujeme. Proto si ho tělo začne ukládat. S tím přichází nadváha, lenost a omezení pohybu. Pokud se málo hýbeme, chybí nám tzv. Hormony štěstí, upadá naše psychická pohoda. V těle vše souvisí se vším. Proto následkem nezdravé stravy či nadváhy začneme mít problémy s pohybovým aparátem, naše psychické zdraví také nebude v kondici a tím pádem oslabíme také celý imunitní systém. Poté již bude naše tělo skvělým terčem pro veškeré virózy.



Možná vás překvapí, že proklamované citrusy nejsou nejbohatším zdrojem céčka. Je jím naopak černý rybíz a poměrně silně mu konkuruje kiwi.

MEDICINÁLNÍ HOUBY POSILUJÍ IMUNITU

V poslední době vzrůstá zájem o novou skupinu přírodních látek – léčivé houby, které pocházejí ze zemí Dalekého Východu (Čína, Japonsko, Vietnam). Některé z nich (jako například Reishi) jsou již docela známé, jiné se zatím do povědomí veřejnosti zatím tolik nedostaly. Zatímco samotné houby mohou být konzumovány čerstvé, je nyní velký potenciál jejich použití také v práškové formě nebo extraktů, které představují pohodlný zdroj specificky účinných molekul prospívajících našemu zdraví. Tyto tzv. medicínální houby obsahují aktivní látky, které jsou ceněné především pro svůj imunostimulační účinek (podporují imunitu), přičemž hlavními účinnými látkami jsou glukany, jejichž role při stimulaci imunitních reakcí byla studována po několik desetiletí.

Cordyceps sinensis (housesnice čínská), je houba, která je už přes 2 000 let používána v Číně a Asii jako součást tradiční léčby při řadě potíží včetně některých typů rakoviny. Tato houba je svým způsobem

Prvotřídní medicinální houby od českého výrobce



- prémiová kvalita za dostupnou cenu,
- výhodné balení 2+1 zdarma
- deklarovaný podíl aktivních látek



**Podpořte své zdraví s doplňky
stravy řady Golden Nature.**



Tel: 721 422 395 - pro objednávky,
e-mail: info@doplnavitamin.cz - pro objednávky

Lze zakoupit na:
www.profidoplkystravy.cz,
www.doplnavitamin.cz



Doplnavitamin.cz



cizopasník, který se vyskytuje především v horských oblastech Číny a Tibetu. Cordyceps obsahuje glukany a nukleotidy, které posilují náš imunitní systém. Také působí protizánětlivě a protiinfekčně, a proto je cordyceps řazen mezi přírodní antibiotika. Obecně zmírňuje únavu, zlepšuje jak fyzickou, tak psychickou odolnost a řadí se tak mezi tzv. adaptogeny.

Lentinus edodes, běžně známý jako „shiitake houba“ obsahuje bioaktivní polysacharidy a účinné látky, jako je p-D-glukan, heteroglukan, xylomannan, lentinan a eritadenin. Je také zdrojem vitamínů (B2, B12, D2) a vlákniny.(1) Shiitake posiluje celkovou obranyschopnost organismu a má protivirotové účinky. Aktivní složky (glukany) mají imunostimulační, protiinfekční (ničí virové, bakteriální, plísňové a parazitární infekční onemocnění), protinádorové a radioprotektivní účinky.

Maitake je houba rostoucí divoce v některých částech Japonska, Číny a Severní Ameriky. Maitake má pozitivní vliv na celkovou imunitu a obrovský potenciál pro uzdravení z již vzniklé nemoci. Velmi užitečná je v boji proti virovým onemocněním a chřipce, přičemž užívání vitamínu C zvyšuje přínosy Maitake.

Houba Reishi je zvláště oblíbená ve východní medicíně. Má řadu potenciálních zdravotních výhod, včetně posílení imunitního systému a boje proti rakovině.

Reishi má ale i další potenciální výhody – patří mezi ně snížení únavy, deprese a zlepšení celkové kvality života.

NEZAPOMEŇTE NA BARIÉRU PROTI VIRŮM

Virové infekce vznikají napadením organismu virem, které se přes sliznice dýchacích cest dostávají do buněk organismu. V těch se potom množí, až buňky prasknou, viry se uvolní do okolí a vstoupí do buněk dalších orgánů. Z nemocného

jedince se pak dál šíří – dýcháním, slinami či jinými sekrety, a to zejména v uzavřeném prostředí.

Běžné virózy jako nachlazení jsou způsobeny rhinoviry, které osidlují sliznici nosu, krku a dýchacích cest. Vyvolávají infekci a následnou tvorbu hleny plného virů, které se i pouhým vydechováním snadno dostávají do okolí. Pokud se tedy chceme vyhnout chřipkám a nachlazení, je třeba dbát právě na prevenci a ochranu sliznic. Zejména, když máme oslabenou imunitu – v důsledku stresu, špatné životosprávy či rekonvalescence, a jsme tak obecně méně odolní vůči infekcím.

Kvalitní nosní i ústní spreje vytvářejí ochranný film na sliznici a tím brání průniku bakterií a virů do organismu. Pomáhají inhibovat enzymy neuraminidázy na povrchu virů, které pak nemůžou pronikat do buňky a množit se. Zásluhou vysokého obsahu polyfenolů se vyznačují i silným antioxidačním účinkem, čímž napomáhají k posílení imunity.

Velkým pomocníkem jsou i pastilky, které rovněž dovedou vytvořit prostřednictvím svých přírodních účinných látek ochranný film na sliznici úst a hltanu. Tato ochranná bariéra vede k fyzikální (mechanické) ochraně proti virům a bakteriím, které způsobují respirační infekce, a tím napomáhá zabránit jejich proniknutí do tělesných buněk a jejich dalšímu šíření. Na trhu jsou například pastilky, které vytvářejí ochranný film, v důsledku čehož se sliznice úst a hltanu zvlhčí a vnější dráždění může být významně sníženo. Vzhledem k tomuto fyzikálnímu účinku není možný vznik rezistence.

NEPODCEŇUJE MYTÍ RUKOU

Studie prováděné vědci v San Diegu zjistily, že u lidí, kteří si pečlivě (a alespoň po dobu 20 vteřin) myli ruce minimálně pětkrát denně, se snížil výskyt dýchacích onemocnění až

Ochranná bariéra proti virům a bakteriím

Pastilky, které vytváří ochrannou bariéru na sliznici úst a hltanu.

Zdravotnický prostředek s přírodní aktivní složkou



Kistosyn® 200

Pro podporu prevence před infekcemi viry a bakteriemi, se svěží ovocnou chutí.

Chcete zvýšit svou ochranu vůči virům a bakteriím?

Užívejte pastilky **Medistus®**

Antivirus, vědeckými studiemi podložený zdravotnický prostředek pro podporu prevence vniknutí virů a bakterií do organismu.

Pastilky užívejte ke zvýšené ochraně na místech s vysokým rizikem infekce.

Dostupný v lékárnách a na e-shopech.



Kde všude doporučujeme pastilky Medistus® Antivirus užívat?



cestování



veřejná doprava



vzdělávání



čekárny



nakupování



společenské události



o 45 %. Hygienu proto určitě nepodceňujte. Není ale třeba dezinfekční mýdlo nebo všelijaké antibakteriální gely. Úplně postačí obyčejné, klidně i tuhé mýdlo a teplá tekoucí voda. Při mytí si určitě sundejte větší prstýnky, protože viry a bakterie se častokrát schovávají právě na pokožce pod nimi.

Dopřejte si horkou, 15minutovou koupel, do níž můžete přidat éterický olej z borovice nebo yzopu.

i sportovní aktivitu jako lehčí běh, zumbu či fitness, váš organismus vám jen a jen poděkuje a odmění se vám silnou imunitou.

VYSTAVUJTE SE SLUNÍČKU

Dostatek slunečního záření prokazatelně zlepšuje náladu. Naopak v obdobích, kdy je pošmurno, se častokrát cítíme sklesle. Navíc, necítíme-li se delší dobu psychicky v pohodě, snáze onemocníme. Jakmile tedy i v chladnějších dnech vyleze sluníčko zpoza mraků, vyrazte alespoň na půlhodinovou procházku. Pravidelnou chůzí si kromě toho zajistíte lepší metabolismus, udržíte si fyzickou kondici a zároveň zapomenete na starosti všedního dne.

AKTIVNĚ SE HÝBEJTE

Sport patří mezi základní kameny zdravého životního stylu. S dobrou fyzickou kondicí jde totiž ruku v ruce i správně fungující imunitní systém, který vás ochrání před působením virů a bakterií. Určitě ale není nutné trhat rekordy ve výkonnostních sportech. Stačí vyměnit výtah za chůzi do schodů a při cestě do práce vystoupit z autobusu o zastávku dříve. Přidáte-li ke každodennímu pohybu

NEZAPOMÍNEJTE ODPOČÍVAT

Ačkoliv jsme vás nyní nabádali k pohybu, který je samozřejmě zdravý, určitě nezapomínejte ani na pasivní formu odpočinku. Každý den se alespoň na chvíli, pokud možno v tichu, zastavte, abyste dovolili odplout stresu a napětí. Pomáhají i obyčejné věci jako dvacetiminutová večerní koupel, půlhodinka s knížkou nebo ležení na gauči a snění s otevřenými i zavřenými očima. Když se naučíte na chvíli vypnout, získáte nejen potřebnou energii, ale rovněž budete odolnější vůči stresovým faktorům.

UDRŽUJTE NOHY V TEPLĚ

Vaše babička měla pravdu, když vám říkala, že nohy musí být stále v teple. V okrajových částech těla, mezi které patří i chodidla, je totiž zpomalený krevní oběh, a snáze tedy prochladnou. A jakmile vám bude po delší dobu zima na nohy, zbytečně si koledujete o nachlazení. V chladných dnech tedy tenisky vyměňte raději za teplejší boty s podšívkou nebo si oblečte silnější ponožky. Pokud už přeci jen, třeba na procházce, od nohou trochu promrznete, dopřejte

VIRO STOP



Nová generace ústních a nosních sprejů VIROSTOP poskytuje ochranu proti COVID-19

ÚSTNÍ A NOSNÍ SPREJ



Ústní a nosní sprej chrání před průnikem koronaviru SARS-CoV-2, včetně nových mutací



Kombinace ústního a nosního spreje VIROSTOP zajišťuje komplexní ochranu horních dýchacích cest



Pomáhají při akutních stavech COVID-19



Vhodné pro dospělé a děti od 3 let



[virostop_cr](https://www.instagram.com/virostop_cr)



[virostop čr](https://www.facebook.com/virostop_cr)

[cz.virostop.info](https://www.cz.virostop.info)

 **FYTOFONTANA**

si po návratu domů horkou, 15minutovou koupel, do níž můžete přidat éterický olej z borovice nebo yzopu.

DOMA ZBYTEČNĚ NEPŘETÁPĚJTE

Pobyť v přetopených místnostech imunitnímu systému zrovna nesvědčí. Jakmile je teplotní rozdíl mezi interiérem a venkovním prostředím příliš velký, tělo dostává poměrně zabrat. Takové výkyvy teplot organismus zbytečně přetěžují, a mohou vést k častějšímu nachlazení. Přehřátý vzduch navíc vysušuje sliznice dýchacího ústrojí, které jsou tak náchylnější k nákaze viry a bakteriemi. Doma proto během podzimu a zimy udržujte teplotu nepřesahující 22 °C a v ložnici ji snižte až k 18 °C.

OTUŽUJTE SE

Jednou z nejlepších věcí, které pro svou imunitu, a potažmo zdraví můžete udělat, je pravidelné otužování. Ideální je provádět ho hned po ránu, protože vás navíc dobije energií. Nejste-li

na něj ale zatím zvyklí, nevstupujte hned celí do proudu ledové vody, ale začínejte pozvolna. Nejprve se umyjte vlažnou až teplou vodou, a poté si na nohy pusťte na pár vteřin vodu studenou. Poté se můžete opět vrátit k teplé a postup několikrát opakovat, až skončíte zase u studené. S každým dalším dnem můžete otužovanou část těla postupně zvětšovat a pod studenou vodou vždy vydržet o pár vteřin déle.

VYZKOUŠEJTE KRYOKOMORU

Jednou z metod, jak se lze otužovat, patří i pobyt v takzvané kryokomoře. Podstata této „chladové terapie“ tkví v tom, že jste zavřeni v komoře s teplotou od -100 °C do -160 °C. To vyvolá v těle zcela bezpečný tepelný šok, který působí pozitivně na fyzickou i psychickou stránku organismu. Zrychlí se metabolismus, podpoří se detoxikace, a mimo jiné se posílí i činnost imunitního systému. Působení chladu zároveň stimuluje produkci endorfinu či dopaminu, a navozuje tak psychickou odolnost.

Jednou z nejlepších věcí, které pro svou imunitu, a potažmo zdraví můžete udělat, je pravidelné otužování.



Goli Ashwagandha ve žvýkacích bonbonech snižuje stres a podporuje imunitu.

ASHWA BONBÓNY

Jste často ve stresu a máte narušený imunitní systém?

Podpořte vaše zdraví lahodnými gumovými bonbóny v podobě doplňku stravy **Goli Ashwagandha**.

Stres a imunita jdou ruku v ruce. Pokud jste častěji vystavováni stresovým situacím, podepíše se to na vašem zdraví a váš imunitní systém se oslabí. Dlouhodobý nebo dokonce chronický stres tak vůbec našemu tělu neprospívá a imunitní systém může dokonce i poškodit. I banální infekce pak v důsledku dlouhodobého stresu může mít mnohem horší a delší průběh. Podpořte proto váš imunitní systém nejen v období respiračních onemocnění, ale ideálně po celý rok.



Koupíte na
www.fragranza.cz/goli



Ashwaganda - krok k vašemu lepšímu zdraví.

Pokud hledáte vhodnou cestu, jak podpořit váš imunitní systém, vyzkoušejte gumové bonbóny Goli a udělejte další krok vedoucí k vašemu lepšímu zdraví. Vyzkoušejte kombinaci **Ashwagandhy** a **vitamínu D**, které společně podpoří vaši imunitu a prospějí tak vašemu zdraví. Budte odolnější vůči nachlazení a respiračním chorobám, které si tak na vás nepřijdou.

Účinky Ashwagandhy

Rostlina Ashwagandha, která je složkou v gumových bonbónech Goli, je takovým malým zázrakem. Má totiž opravdu blahodárné účinky na lidské zdraví. Předně pomáhá snižovat stres a tím zabraňuje jeho neblahým dopadům na organismus.

Zlepšuje kvalitu spánku, který je taktéž klíčovým faktorem pro správně fungující imunitní systém. Podporuje paměť a schopnost soustředění. Zařídí vám také kvalitnější a plnohodnotnější spánek včetně rychlejšího usínání. Nebudete muset zdlouhavě počítat ovečky po ulehnutí do postele.

Ashwagandha vám dokáže pomoci i v sexuální oblasti. Pomůže vám při problémech s erekcí alepší kvalitu spermií. Mimo to má i silné afrodiziakální účinky. Právě v gumových bonbónech Goli Ashwagandha jsou obsaženy výtažky z kořene této rostliny v té nejvyšší koncentraci. Díky tomu tak vašemu tělu jedním želeč dodáte cenné a zdraví prospěšné látky, které se postarají o vaše lepší psychické i fyzické zdraví.



Bez lepku



Bez-GMO



Rostlinný



Veganské



Klinicky ověřeno



TIPY, JAK SNÍŽIT STRES

(MNOŽSTVÍ KORTIZOLU)

KRÁTKODOBÝ STRES JE NORMÁLNÍM A PŘIROZENÝM JEVEM, KTERÝ NÁM POMÁHÁ ZLEPŠIT VÝKON. PROBLÉM ALE PŘICHÁZÍ VE CHVÍLI, KDY STRES PŘETRVÁVÁ PO DELŠÍ DOBU. VE SVÉ CHRONICKÉ PODOBĚ PŘITOM MŮŽE POSTIHNOUT NEJEN PSYCHIKU, ALE I TĚLO JAKO CELEK. JAK SE S NÍM VYPOŘÁDAT, ABYSTE ZNOVU DOSÁHLI VYTOUŽENÉ POHODY?



CO JE TO VLASTNĚ TEN STRES

Pojem „stres“ skloňujeme téměř denně, ale dost často ani netušíme, co přesně se za tímto slovem skrývá. Jedná se přitom o faktor, který náš život, potažmo naše zdraví, velmi ovlivňuje. Stres (z anglického stress – napětí, tlak) je přirozenou a nedílnou reakcí organismu na různé podněty či situace, a to jak z vnějšího, tak vnitřního prostředí. Pomáhá nám přežít a zpracovat náročné, nebo dokonce i životu nebezpečné situace. Krátkodobá stresová reakce je v pořádku, dává nám sílu rychle jednat, zvýšit výkon a tak dále. Jenže co se stane, pokud stres přetrvává po delší dobu?

JAK POZNAT, ŽE UŽ JE STRESU PŘILÍŠ MOC

Sníženou schopnost zvládat stres označujeme jako nedostatečnost nadledvin (odborně adrenální únavu). Nadledviny jsou přitom orgánem, který náš organismus celkově regeneruje. Mimo jiné jsou i složitou chemickou továrnou, která produkuje hormony jako adrenalin a nonadrenalin, kortizol, kortizon či aldosteron. A právě rovnováha mezi nimi je nezbytná pro udržení celkového zdraví.

Jakmile proděláváme stres, stoupá produkce kortizolu na úkor jiných hormonů. Pokud pak stres přetrvává, a stejně tak nadprodukce kortizolu, mohou se začít objevovat potíže jako nespavost, únava, nízký krevní tlak nebo špatná snášenlivost chladu, a u žen se také často přidává nepravidelná menstruace. Zpozornět byste měli i v případě, že se vám objeví kruhy pod očima, začnete mít sklon k průjmům či zácpě nebo u sebe zpozorujete celkovou apatii. V horším případě může chronický stres vést až ke vzniku cukrovky, koronárních chorob, nebo dokonce k selhání imunity.

NEJÚČINNĚJŠÍ CESTOU JE MEDITACE

Podle nejednoho výzkumu stačí ke snížení produkce stresových hormonů pouhých osm týdnů pravidelné meditace. Nejenže váš mozek pak dokáže o dost lépe zvládat stres, ale navíc budete schopni mnohem snáz zůstat v klidu. Jakmile se naučíte překonat své myšlenky, setrvat v naprostém tichu a zaměřit se na hluboké dýchání, celý váš organismus vám poděkuje. Sníží se vám srdeční frekvence, znormalizuje se krevní tlak a buňky se mnohem lépe okyslíčí. Bonusem vám bude i posílený imunitní systém a lepší odolnost vůči vzniku zánětů.

PROČ SE NAUČIT BÝT TADY A TEĎ

Tak schválně, jak moc dokážete žít přítomností? Většinou to vypadá tak, že neustále přemítáme nad minulostí nebo plánujeme budoucnost. Vrací se nám tak prožitý smutek či stesk, a naopak zažíváme obavy a další negativní pocity spojené s tím, co může nastat. Pokud se ale naučíte setrávat v přítomném okamžiku, všechny tyto nepříjemné pocity zmizí, a vám se tak příjemně uleví. Naučit se být „tady a teď“ pomůže, budete-li tiše sedět se zavřenýma očima a budete se soustředit pouze na svůj dech. Zpočátku vám to možná nepůjde úplně snadno, ale stejně jako jinde, i zde platí, že cvičení dělá mistra.

RELAXACE BY MĚLA BÝT SAMOZŘEJMOSTÍ

Jestliže každý den po práci běžíte rychle nakoupit a večer do pozdních hodin ještě vyvařujete a uklízíte, nemůžete se divit, že máte problém se uvolnit. Relaxace je přitom jednou z neúčinnějších technik, jak zvládat každodenní shon. Najít si během večera chvilku, kdy se budete věnovat jen sami sobě, přitom zvládne každý. Nemusíte nutně věnovat celou hodinu józe nebo přečíst několik kapitol z motivačních knížek, během pár minut vás dokáže rychle zklidnit třeba i relaxační hudba.

PRAVIDELNÉ CVIČENÍ MÁ SVÉ BENEFITY

Cvičení má samozřejmě spoustu benefitů na fyzickou kondici, nicméně i jeho přínosy na psychickou pohodu rozhodně nejsou zanedbatelné. Pravidelná fyzická aktivita zmírňuje stres i úzkost a přináší celkově lepší duševní zdraví. Zajistíte si jí ale i nižší únavu či lepší soustředění a paměť. A jak je to vlastně možné? Aerobní cvičení totiž produkuje v mozku endorfiny, které kromě jiného snižují množství stresových hormonů v krvi. A navíc není nutné trhat rekordy v posilovně, protože už pět minut zdravého pohybu dokáže výrazně bojovat proti stresu. Najděte si, co vás baví, ať už jde o tanec, plavání, běh, nebo i jen obyčejnou svižnou chůzi.

POBYT V PŘÍRODĚ JAKO BALZÁM

Už pouhých 20 minut v přírodě výrazně sníží hladinu stresových hormonů a navrátí vás zpět do rovnováhy. Ideální je udělat si procházku na čerstvý vzduch alespoň jednou týdně, ale nejlíp uděláte, když někam do přírody vyrazíte každý den. I když třeba jen na čtvrthodinku. Šumění listů a další podobné zvuky navíc působí meditačně, pomohou vám vypnout a dostat se lépe do sebe. Tak si po byt v přírodě zbytečně nekažte sluchátky v uších či neustálým kontrolováním dění na sociálních sítích.

I OBYČEJNÉ DÝCHÁNÍ MŮŽE UDELAT HODNĚ

Když zažíváme stres, většinou v těchto chvílích dýcháme pouze mělce. Kyslík se pak dostává pouze do horní části plic, a výsledkem je nedostatečné okysličení celého organismu. Hluboké dýchání, které zahrnuje bránici a rozšiřuje se při něm břicho, naopak zajišťuje přísun kyslíku do celých plic a dokáže z těla vyplavovat stresové hormony. Už po chvilce navíc sami zaznamenáte, že se vám zklidňuje tep a začínáte se cítit uvolněně. A jak na to? Zhluboka se nadechnete po dobu čtyř vteřin, poté vždy napočítejte do dvou a na další čtyři vteřiny pak soustředěně vydechnete.

NEPODCEŇUJTE SÍLU SPÁNKU

Při pravidelném, a především kvalitním spánku, se nejen celkově obnovuje tělo, ale také se reguluje naše nálada. Když jsme dobře vyspaní, a tudíž odpočatí, jsme pozitivně naladěni a mnohem lépe zvládáme stresové situace, protože kortizol je na nízké úrovni. Naopak při nedostatku spánku dochází ke zvýšení hladiny stresových hormonů, což se může mimo jiné projevit bolestmi hlavy či zvýšením krevního tlaku. Ideální délka spánku je přitom dosti individuální, někomu stačí



Zdravý spánek podpoří přírodní materiály

AHORN®



Medi Vita Plus



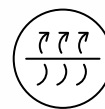
MĚKČÍ
RAMENNÍ
OBLAST



SNADNO
PRATELNÝ
POTAH



ANTI
ALERGENNÍ
ÚPRAVA



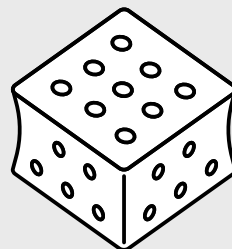
PRODYŠNÝ
POTAH



5
let
PRODLOUŽENÁ
ZÁRUKA



Matrace Medi Vita Plus je tvořena latexovou pěnou a kokosovým vláknem. Díky těmto **přírodním prodyšným materiálům** je matrace vysoce odolná vůči plísním, roztočům a bakteriím. Matrace se přizpůsobí vašemu tělu a udrží vaši páteř ve správné poloze. Zmírní tak bolesti a nemoci zad. Matrace je navíc **oboustranná** s možností výběru tuhosti střední/tušší.



LATEX

+



KOKOS



www.ahorn.cz

šest hodin, někdo zase potřebuje i více než osm. Nicméně platí, že byste měli každý den uléhat a vstávat ve stejnou dobu.

VYUŽIJTE, ŽE JE PARTNER NA BLÍZKU

Není to jen sex, který nám zlepšuje náladu. I mazlení, líbání nebo „pouhé“ objetí je velmi příjemným způsobem, jak výrazně zmírnit stres a snížit pocity úzkosti. Je to dáno tím, že fyzický kontakt s naší nejmilejší osobou podporuje vyplavování oxytocinu, označovaného jako „hormon štěstí,“ a také endorfinů. To pak vede k tomu, že se nejen sníží krevní tlak i srdeční frekvence, ale také se snáze celkově uvolníme alepší se nám nálada.

STRES VE ZRALÉM VĚKU

Stresem samozřejmě trpí i seniori, obzvláště pokud žijí osamoceneně. Ukázalo se to v celé své nahotě před rokem během pandemie, která mnoho seniorů uvrhla do naprosté sociální izolace, která je častým spouštěčem depresí a dalších psychických problémů. Výborným pomocníkem se v té chvíli ukázala digitální

čokoládách, polevách, trvanlivém pečivu či v chlazených těstech.

Dobře naopak uděláte, pokud do jídelníčku zařadíte potraviny jako kuřecí a krůtí maso (ideálně farmářské), tučné ryby a brukvovitou zeleninu. Určitě nezapomeňte také zařadit kvalitní tuky, ať už v podání avokáda, oliv či kokosu, nebo ve formě panenských, za studena lisovaných olejů (kokosového, sezamového, olivového) nebo přepuštěného másla ghí. Z ovoce si vybírejte borůvky či kiwi a nebojte se ani chia nebo lněných semínek a vlašských ořechů. Skvělé je rovněž zaměřit se na fermentované potraviny, které uvolňují enzymy ovlivňující produkci serotoninu a dopaminu. Pravidelně proto konzumujte třeba zelí nebo kimči.

VHODNÉ JSOU I DOPLŇKY STRAVY

Když už jsme u toho jídelníčku, pojďme se na chvíli zastavit i u doplňků stravy. Chybu určitě neuděláte mořskými řasami, které jsou bezvadné na doplnění chybějících vitaminů a mi-

Určitě nezapomeňte také zařadit kvalitní tuky, ať už v podání avokáda, oliv nebo kokosu, nebo ve formě panenských, za studena lisovaných olejů.

technologie. Staří lidé mohli být propojeni se svou rodinou pomocí telefonů a tabletů. Bohužel, v některých případech se ukázalo, že s moderní technologií neumějí pracovat. Zhruba v této době proto vznikl projekt na digitální vzdělávání dříve narozených. Začal nabízet bezplatné digitální kurzy, které mají za cíl zvednout digitální gramotnost lidí starších 65 let. Kromě toho, že chce starším lidem pomoci k samostatnějšímu fungování v digitálním světě, je cílem projektu také propojování generací – na cestě za digitální dovedností mohou seniorům pomoci děti, nebo vnoučata. V průběhu cesty po patnácti imaginárních zemích senior postupně nabývá praktických dovedností, jako je například zacházení s chytrým mobilem, vyhledávání jízdnicích řádů nebo ukládání fotografií. Na konci své cesty světem technologií ho pak čeká odměna v podobě diplomu Digitálního světoobčana.

JAK PŘI STRESU UPRAVIT STRAVU

Při oslabené činnosti nadledvin je vhodné zaměřit se i na změnu stravy. Jako první byste měli co nejvíce omezit, ne-li vyřadit, zejména kofein. Ten totiž hladinu kortizolu zbytečně zvyšuje. Neobejdete-li se tedy bez svého ranního šálku kávy, dejte raději přednost bezkofeinové variantě. Radost svým nadledvinám neuděláte ani rafinovanými cukry a trans mastnými kyselinami pocházejícími z hydrogenovaných neboli ztužených tuků. Mezi ty patří nejen margaríny, ale často je najdete i v levných



neralů jako jód, hořčík, vitamin B12 apod. Dále je také vhodný rybí olej, a to díky obsahu omega-3 mastných kyselin, které pomáhají zvyšovat hladiny serotoninu, jinak označovaného jako hormon dobré nálady.

Na co byste dále neměli zapomínat, je hořčík, jehož spotřeba je při stresu až dvacetinásobná. Právě hořčík je z velké části zodpovědný za naše psychické i emoční rozpoložení, zabraňuje pocitům úzkosti a zklidňuje autonomní nervový systém. Nejprospěšnější je v chelátové formě bis-glycinátu, a vzhledem k tomu, že působí synergicky s vitamínem B6, je dobré je spolu kombinovat.

Vedle nešlápnete ani doplňováním celého B-komplexu a vitaminů C a D, které zlepšují toleranci na stres.

ÚLEVA V PODOBĚ BYLINEK

Oslabeným nadledvinkám udělají dobře zejména takzvané adaptogeny, tedy rostliny, které zvyšují odolnost organismu vůči stresovým situacím. Výborná je vitánie snodárná, s níž se můžete setkat i pod pojmy indický ženšen nebo ašvaganda. Dalším ozkoušeným adaptogenem je tulusi neboli bazalka posvátná. Ta totiž nejen působí proti stresu, ale zároveň platí za silný antioxidant a dodává tělu ztracenou energii. A zároveň můžeme doporučit ještě rhodiolu, česky rozchodnici růžovou. Pomáhá navodit psychickou a emoční rovnováhu, zvyšuje odolnost vůči stresu, a navíc pomáhá zlepšovat celkovou kondici.

Balneo Peat™

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

Chcete, aby se vaši rodiče či prarodiče cítili při práci s mobilem nebo tabletem bezpečně a komfortně?

Projděte si s nimi Digitální odyseu, bezplatný kurz, na jehož konci pro ně bude zvládnání chytrých telefonů úplná hračka.



moudrá
sovička



Digitální odysea



Odkaz na digitální kurz:
odysea.nadacevodafone.cz

Nebo zavolejte na bezplatnou linku **800 220 004**
a domluvte si ZDARMA jeden z nabízených kurzů.



Nadace
Vodafone
Česká republika

ALERGIE

– SLOVO, KTERÉ BOLÍ

ATOPICKÝ EKZÉM, ALERGICKÁ RÝMA, ČI PŘÍMO ASTMA – NĚKTERÝM Z TĚCHTO PROBLÉMŮ, KTERÉ SPOLU SAMOZŘEJMĚ ÚZCE SOUVISÍ, SE TRÁPÍ MNOHÝ Z NÁS. S PODZIMEM SE NAVÍC MNOHÉ ALERGIE VELMI ZHORŠUJÍ. CO S TÍM, ABYCHOM VŠE PŘEŽILI, POKUD MOŽNO BEZ NÁSLEDKŮ?





10X PROTI ATOPICKÉMU EKZÉMU

Výraz ekzém pochází z řeckého slova „ekzeo“, což můžeme přeložit jako něco, co vyvěrá na povrch, v tomto případě na povrch kůže. Pro ty, kdo ekzémem trpí, je charakteristická výrazně suchá pokožka a nepříjemné svědění. Onemocnění vzniká jako reakce na vnitřní nebo zevní podněty, k jeho rozvinutí napomáhá dlouhodobý stres a genetika.

Atopický ekzém neboli atopická dermatitida je kožní onemocnění, které se z 80 % projevuje již v dětství a dokáže přetrvat až do dospělosti. Trpí jím stejně často muži i ženy. Je to v podstatě imunitní odpověď organismu na základě vrozených dispozic, ale také ovlivněná vnějším prostředím.

1. HLÍDEJTE STRAVU U DĚTÍ

U dítěte je stěžejní přijímaná strava. Pokud se u něj objeví příznaky atopického ekzému, je třeba důkladně prozkoumat, co v jídelníčku je jeho příčinou. „Častým alergenem bývá kravské mléko a výrobky z něj. Zaměřte se ale také na rajčata, lepek, ořechy, sóju, vejce a kakao. Atopický ekzém poznáte tak, že se dítěti na kůži začnou objevovat ohraničené suché červené svědivé skvrny, nejčastěji je najdete v loketní a podkolenní jamce, na hřbetech rukou, zápěstí, očních víčkách a krku,“ říká všeobecná zdravotní sestra Lenka Čejková.

U malých dětí bývá problémem, že si postižená svědivá místa škrábou, takže je vhodné použít například rukavičky.

Škrábáním totiž může dojít k zanesení bakteriální nebo plísňové infekce.

2. POZOR NA CHRONICKÉ ONEMOCNĚNÍ U DOSPĚLÝCH

Dobrou zprávou je, že v pubertě se zhruba u tří čtvrtin dětí projevy ekzému výrazně zmírní či úplně vymizí. Je výjimečné, když projevy přetrvávají až do dospělosti. U velmi nízkého procenta populace se atopický ekzém objevuje až v dospělém věku.

Ekzémová místa u dospělého jedince jsou již chronická. „Charakteristická je pro ně výrazná svědivost, prohloubení rýh na ploskách nohou a dlaních, suchá svědivá odlupující se lesklá kůže. V dospělém věku se mnohdy přidružuje i senná rýma, astma a další alergické reakce,“ vyjmenovává Čejková.

3. VYŘAĎTE MLÉKO

Podle zkušeností Čejkové velké množství pacientů potvrzuje zlepšení zdravotního stavu po vyřazení kravského mléka.

4. PRYČ S LEPKEM

Problémový je i lepek, raději se snažte jej vyloučit ze stravy. „Doporučuje se i přechod na veganskou stravu. Stav zhoršuje kouření a požívání alkoholu. Na onemocnění může mít vliv také prach, zvířata, peřiny a polštáře z peří a oblečení ze syntetických vláken,“ radí Čejková.



ActiMaris[®]
navrženo přírodou

**OKAMŽITÁ ÚLEVA
A KLIDNÝ SPÁNEK
VAŠEHO DÍTĚTE**

s atopickým ekzémem



**Rychle zklidní podráždění,
uleví od bolesti, sníží zánět,
zarudnutí a svědění**



**ActiMaris Sensitiv roztok
na hojení 300 ml**



obklad 30 minut



po sundání obkladu



Rychle hojí také:

- *afty, opary, infekční koutky*
- *soor, záněty v dutině ústní*
- *oprúzeniny, drobná poranění*
- *ekzémy, dermatitidy, akné*



K dostání na ACTIMARIS.CZ a v LÉKÁRNÁCH



5. DÝCHEJTE ZDRAVÝ A ČERSTVÝ VZDUCH

Kromě klasické léčby pomáhá čisté prostředí, horský vzduch a mořské klima. Dejte také pozor na roztoče, kteří dovedou atopiky velmi potrápiti. Na odstranění roztočů jsou vhodné používat UVC antibakteriální vysavače.

Hlavní výhody antibakteriálního vysavače:

- Prokazatelně zlikviduje 99,9% bakterií, virů a plísní.
- Čištění probíhá bezchemickou cestou.
- Vhodný vysavač pro alergiky a astmatiky.
- Výrazně snižuje riziko vzniku alergických onemocnění.

6. ZAPOVĚZENÝ STRES A DODRŽOVÁNÍ ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU

Vyhýbejte se zátěžovým situacím a stresu, dodržujte zásady zdravého životního stylu.

7. SPÁNEK I PITNÝ REŽIM

Mnoho odborníků také radí dostatečný spánek, alespoň 8 hodin, a dodržování pitného režimu, vhodné je s ohledem na roční období vypít minimálně 1,5 litru vody. Nejlépe přes den, méně pak večer.

*Alergie
na roztoče
domácího
prachu je
u citlivých
osob příčinou
celoroční
alergické rýmy.*

8. POMOZTE SI ZELENĚ

V současné době přináší alternativní medicína možnosti, jak projevy ekzému zmírnit. A to už od kojeneckého věku, pokud se atopický ekzém objeví, začneme s léčbou co nejdříve a snažíme se odstranit všechny možné alergeny v okolí. Pokud matka kojí, také by si měla dávat pozor na svůj jídelníček.

„Především u starších dětí je vhodné použít konopnou mast pro děti s bambuckým máslem, které je velmi citlivé k dětské pokožce. Při výběru konopné masti si však určitě zkontrolujte, zda je v ní obsažen extrakt z celé zelené rostliny. Ten totiž obsahuje největší množství blahodárných látek. Zelená rostlina konopí ulevuje od nepříjemného svědění a může místo rychleji zvláčňovat a regenerovat,“ říká Čejková.

9. KOSMETIKA BEZ ALERGENŮ

Je důležité používat kosmetiku bez obsahu alergenů a zaměřit se na přírodní mýdla, sprchové gely či tělová mléka.

10. VNITŘNÍ OČISTA

K vnitřnímu užití je možné použít konopné semínko loupané, které v 1 polévkové lžici dodá dospělému člověku denní dávku všech potřebných živin. Obsahuje ideální poměr omega-3

raycop

UV-C antibakteriální vysavač



Zdravé spaní pro alergika bez roztočů a bakterií!



www.raycop.cz

BLAKAR trading s.r.o., Azalková 1272, Jesenice u Prahy
tel.: 606 377 814, 606 839 644, e-mail: info@blakar.cz

Zdravý spánek bez nočního kašle a zacpaného nosu. UVC antibakteriální vysavač Raycop odstraní z matrací, lůžkovin a čalounění nebezpečné roztoče, bakterie, viry a plísně. **Vysavač navržený japonským lékařem** využívá UVC dezinfekční lampu a suchou tepelnou sterilizaci pro vysušení a vydezinfikování matrací. **Raycop zajistí vaši rodině zdravý spánek.**

INZERCE

Kam se vlečou a co to vlastně nesou?

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

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



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

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.

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.



Sledujte místo přisátí i svůj zdravotní stav

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

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



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

Tuto část letáku můžete odřihnout a použít jako záložku do knihy.

Očkování chrání před encefalitidou.

Pro získání více informací o problematice klíšťat naskenujte QR kód nebo navštivte stránky www.szuz.cz



a omega-6 nenasycených mastných kyselin, které jsou důležité pro správnou funkci pokožky, a právě jejich nedostatek může způsobovat kožní onemocnění. Využití konopného semínka je zejména ve studené kuchyni, protože zahříváním ztrácí důležité látky. Může se přidávat do salátů, pomazánek nebo dětských přesnídávek. Připravit si můžete i konopné mléko. Stačí rozmixovat 100g konopných semínek s 50ml vody a kapkou vanilkového extraktu.

RÝMA NEBO ALERGIE?

Rýma (sekrece z nosu) je projevem zánětu nosní sliznice. Rýma může mít celou řadu příčin – od náhlé změny okolní teploty, vlhkosti (vazomotorická rýma), přítomnosti dráždivých chemikálií a částic ve vzduchu přes virovou infekci až po reakci na léky nebo hormonální změny (např. v těhotenství). Jak rozlišit, zda se jedná o běžnou nebo alergickou rýmu?

ROZDÍLY MEZI RÝMOU A ALERGIÍ

U alergické i běžné rýmy se děje totéž – tkáň vystýlající nosní dutinu (nosní sliznice) oteče a začne produkovat zvýšené množství hlenu. Zda k reakci došlo kvůli kontaktu s patogenem (virus, bakterie) nebo alergenem, vám pomohou rozlišit další příznaky.

Běžná rýma je nejčastěji virového původu. Začíná kýcháním, pak se přidá ucpaný nos a poté se spouští rýma. Hlen může mít nazelenalou barvu (pokud se přidá i bakteriální infekce). Současně se mohou objevit bolesti v krku, kašel, bolesti dutin nebo zánět spojivek spojený s nadměrnou produkcí žlutého či nazelenalého hlenu (slepené oči). Také bývá přítomna zvýšená teplota či horečka.

Alergická rýma je chronické onemocnění, které způsobuje především záchvaty kýchání, čirou vodnatou sekreci z nosu a svědění očí a nosu. Horečka není přítomná, přesto mohou být příznaky velmi nepříjemné.

FAKTA O ALERGICKÉ RÝMĚ

Alergická rýma je způsobená přehnanou reakcí imunitního systému na alergeny. Při takové reakci dochází k uvolňování látky, která se nazývá histamin. Působením histaminu dochází k roztažení cév v nosní sliznici. To způsobí otok a zvýšení sekrece hlenu. A následují příznaky alergie, které tak dobře znáte.

Pokud vás alergická rýma trápí jen v měsících, kdy venku všechno kvete, pak se hovoří o sezónní alergické rýmě, dříve označované také jako senná rýma. Pokud jste vystaveni alergenům soustavně a dlouhodobě, pak je alergická rýma celoroční. Příznaky bývají nejhorší ráno po probuzení a v průběhu dne se mohou objevit s různou intenzitou.



Alergie na roztoče domácího prachu je u citlivých osob příčinou celoroční alergické rýmy. Ta snižuje výkonnost v práci, může se podílet na snížení koncentrace a horších výsledcích ve škole. Může také způsobovat poruchy spánku. V některých případech se alergie může rozvinout v astma, což je i přes moderní léčbu velmi omezující onemocnění.

Výborným pomocníkem v boji proti alergické rýmě je Vincentka. Tvoří ji zbytková mořská voda? Zbytková mořská voda je voda, která zde zůstala před 60 mil. let uzavřena v třetihorním vrásnění a sopečné činnosti. Je vytlačována vzhůru, setkává se v určitých hloubkách s přírodním kyslíčkem uh-

ličitým, vzniká naředěná kyselina uhličitá, ta dalším vzlínáním rozpouští a nabaluje minerální soli z geologických vrstev a pak se mísí v cca 300–200 m pod zemí s povrchovými vodami v takovém poměru, že je pitelná a zároveň i s přítomností minerálních solí (celkem cca 9,5g na litr) má stimulační účinky. Lze ji použít k inhalaci, pitné kúry, kloktání a koupelím. Při alergii a astmatu oceníte především nosní sprej, který:

- chrání proti nachlazení, chřipce a alergické rýmě
- posiluje obranyschopnost
- zvlhčuje a čistí nosní sliznici
- odstraňuje hleny

Alergie na roztoče domácího prachu je u citlivých osob příčinou celoroční alergické rýmy. Ta snižuje výkonnost v práci, může se podílet na snížení koncentrace a horších výsledcích ve škole. Může také způsobovat poruchy spánku. V některých případech se alergie může rozvinout v astma, což je i přes moderní léčbu velmi omezující onemocnění.

TĚŠÍ MĚ, ASTMA...

Pokud vás zajímá, co je astma, jedná se o chronické zánětlivé onemocnění dýchacích cest, jež postihuje hlavně průdušky. Jakmile jsou tyto dýchací cesty vystaveny vlivu rizikových faktorů, zanítí se, stávají se hyperreaktivními (zvýšuje se průdušková reaktivita), ucpávají se a jejich průchodnost je kvůli zúžení průdušek (bronchokonstrikce) a přítomnosti hlenových žláz značně omezená.

Jelikož u pacientů dochází ke zduření průduškových stěn, průtok vzduchu je dočasně omezený, což lékaři označují jako reverzibilní bronchiální obstrukci. Nemocní se vlivem těchto komplikací potýkají s epizodami dušnosti a kašle, které jsou mezi lidmi známé jako astmatický záchvat. Nejvýraznější projevy se přitom objevují během nočních hodin nebo časně nad ránem.

Název astma pochází z řeckého výrazu ásthma, který v překladu znamená lapání po dechu. Celým názvem se dnes tyto zdravotní komplikace označují jako astma bronchiale, přičemž někdo stále používá zastaralý název záducha.

VINCENTKOU PROTI ALERGIÍ A NÁSLEDKŮM COVIDU

Česká republika je počtem aktivních alergologů v přepočtu na počet obyvatel alergologickou velmocí. Počet lidí, kteří se u nás potýkají s různými druhy alergií neustále roste a týká se to i dětí.

Osvědčeným a po staletí prověřeným ryze přírodním pomocníkem při boji s pylovou alergií je **přírodní minerální voda VINCENTKA**, z léčivého zdroje Luhačovice. **Svým původem je VINCENTKA mořskou vodou, která pochází z doby krystalicky čisté třetihorní přírody, z doby před 60 miliony let kdy voda zůstala uzavřena v hlubinách země.** Již dávno vstoupila do služeb specialistů ORL a alergologů. Její účinky na prevenci i onemocnění horních a dolních cest dýchacích cest jsou všeobecně známé. Při zvládání alergií se VINCENTKA snadno aplikuje prostřednictvím nosního spreje STANDARD pro dospělé a v provedení JUNIOR s menším tlakem a menší velikostí aplikátoru pro novorozence a malé děti. K proplachování nosních dutin a nosohltanu pomocí proplachovací plastové koněvky se doporučuje VINCENTKA NASALIS z koncentrátu minerální vody. K podpoře imunity jsou připraveny také další produkty jako sirup nebo pastilky.

Kromě boje s alergií se VINCENTKA stala významnou součástí léčby nejčastějších následků covidu v Lázních Luhačovice. Ty se na léčbu následků covidu, tedy poškozených plic a průdušek specializují. „Pomáhají především individuální inhalace přírodní minerální vodou v čele s Vincentkou“ říká hlavní lékař Lázní Luhačovice MUDr. J. Hnátek. „Právě v době pandemie koronaviru se například obecně doporučuje kloktání solných roztoků jako dezinfekce dutiny ústní, a vhodně je i prolévání nosu, k čemuž je ideální například Vincentka“, uvádí primářka luhačovických dětských léčeben MUDr. Jana Rydlová a dodává „Kromě dospělých se v Luhačovických léčích i děti od 1,5 roku. Ačkoliv je u dětí průběh nemoci většinou zcela lehký, tak i jim může naše lázeňská léčba pomoci s rekonvalescencí.“



VINCENTKA[®]
1820
LUHAČOVICE

ZDRAVÍ Z HLUBIN PŘÍRODY



VÍCE INFORMACÍ NA WWW.VINCENTKA.CZ

PRODUKTY VINCENTKY ZAKOUPÍTE V LÉKÁRNÁCH NEBO NA E-SHOPU VINCENTKY





ZÁNĚTY A INFEKCE...

ZÁNĚTY DĚLOHY, VAJEČNÍKŮ A VEJCOVODŮ, SE KTERÝMI ŽENY NEJČASTĚJI NAVŠTĚVUJÍ ORDINACI GYNEKOLOGICKÉHO LÉKAŘE, JSOU V ODBORNÉ TERMINOLOGII ZAŘAZENY DO SKUPINY TZV. ZÁNĚTLIVÝCH ONEMOCNĚNÍ MALÉ PÁNVE (V GYNEKOLOGII JE HOJNĚ ROZŠÍŘEN ANGLICKÝ NÁZEV PELVIC INFLAMMATORY DISEASES A JEHO ZKRATKA PID). BOHUŽEL NEEXISTUJE MNOHO ŽEN, KTERÉ BYS TÍM NEMĚLY ZKUŠENOST...

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

NE VŽDY JE SNADNÉ ZÁNĚT ROZPOZNAT

Ve většině případů však zánětlivá onemocnění malé pánve neprobíhají zdaleka tak dramaticky. Mezi nejčastější příznaky patří nažloutlý nebo nazelenalý, nepříjemně páchnoucí poševní výtok, zesílené menstruační bolesti a nepravidelná menstruace, bolesti po pohlavním styku, které bývají někdy provázeny krvácením, a křečovitě bolesti především na pravé nebo levé straně podbřišku. Problémem ovšem je, že některé ženy pozorují jen nepatrné příznaky a v ojedinělých případech dokonce žádné (trpí takzvanou tichou formou PID), jejich celkový zdravotní stav je však přesto ohrožen. Proto je důležité při sebemenším podezření na zánět v oblasti podbřišku navštívit gynekologa.

HROZBA NEPLODNOSTI

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

zánětech to už je dokonce celá polovina.

NEJČASTĚJI ZA TO MOHOU CHLAMYDIE

S narůstajícím počtem sexuálních partnerů se zvyšuje riziko výskytu zánětlivých onemocnění malé pánve. Rizikem ale může být také nitroděložní tělísko. Příčinou všech těchto zánětů je přenos bakterií, ve 40 % případů to jsou bakterie označované jako chlamydie. Tyto bakterie jsou také mimořádně tvrdší a ze strany lékaře i pacientky vyžadují zvláštní pozornost i léčbu. Plných 70 % žen s neplodností způsobenou neprůchodností vejcovodů má totiž protilátky proti chlamydiím, což znamená, že v minulosti prodělaly chlamydiovou infekci. U mužů jsou chlamydie až ve dvou třetinách případů příčinou zánětů močové trubice. Chlamydiová infekce tedy ohrožuje oba partnery!

NEZBYTNÁ POMOC LÉKAŘE

Lékař-gynekolog má ke stanovení diagnózy zánětu větší množství prostředků. Při palpačním vyšetření (vyšetření dotykem) lze zjistit místo, ze kterého se šíří intenzivní bolest. Zvýšená teplota, sedimentace a vyšší počet bílých krvinek jsou dalšími indikátory probíhajícího zánětu. V poslední době se zánět zjišťuje také takzvaným vyšetřením CRP. Výtěr z pochvy a děložního krčku umožňuje kultivaci vzorku přítomné bakterie; její určení pak vede ke stanovení nejúčinnější léčby. Zánětem postižená žena dostává léky proti bolesti, v akutní fázi zánětu by měla dodržovat klid na lůžku a přijímat dostatečné množství tekutin. Hlavním lékem v boji proti bakteriím, které zánět vyvolaly, jsou antibiotika. V případě mimořádně silného vzplanutí zánětu je nezbytná hospitalizace. Zánětlivá onemocnění malé pánve bývají úporná a ne vždy je první léčba antibiotiky ihned účinná. To platí zejména pro chlamydiové infekce, jejichž původce často v organismu přetrvává i po prodělané antibiotické léčbě. Zánět tak často přechází do chronické formy. Proto by pacientka měla vždy dbát pokynů lékaře



ellen®

PRO ZDRAVÍ POCHVY

ellen® – tvoje probiotická pomoc
při vaginálním diskomfortu

ellen® probiotické tampóny

- obnovují vaginální mikroflóru
- snižují nežádoucí výtok
- snižují svědění a zápach
- snižují četnost vaginálních zánětů
- řešení 2 v 1 – patentované laktobacily ve formě menstruačních tamponů



cenově výhodné
ekonomické balení



www.ellen-tampony.cz

Obsahuje stejné patentované probiotické kmeny
jako probiotický intimní krém ellen®.



a dostat celou dávku antibiotik až do konce, a to i v případě, že už subjektivně nepociťuje žádné obtíže. Nedodržení těchto pokynů zvyšuje riziko opakovaného zánětu.

KVASINKOVÁ INFEKCE

Pokud už žena nemá zkušenost se zánětem, jistě se setkala minimálně s kvasinkovou infekcí. S věkem se navíc poševní prostředí mění a jeho přirozená obranyschopnost klesá, takže první potíže se mohou objevit kdykoliv. O co se vlastně jedná? Přirozené prostředí pochvy je kyselé, což způsobuje přítomnost mléčných bakterií druhu *Lactobacillus*. Tento mikroorganismus chrání vnitřní prostředí pochvy od nepříznivých vnějších vlivů. Pokud je ovšem přirozené prostředí z nejrůznějších důvodů narušeno, může se zde přemnožit jiný mikroorganismus – kvasinka *Candida albicans*. Ta se v našem těle vyskytuje zcela běžně, máme ji ve střevech, v ústech, některé z nás dokonce i přímo v pochvě. V malém množství nám nijak neškodí, přemnoží-li se ale, vzniká kandidóza, tedy právě kvasinková infekce pochvy.

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

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

Bohužel si často za vznik poševní infekce můžeme sami. Vzniká v důsledku nedostatečné hygieny, nebo naopak její nadměře, nebo díky příliš parfémovaným hygienickým přípravkům (nejen sprchové gely a mýdla, ale i parfémované vložky a voňavý toaletní papír), které pro mytí intimních oblastí nejsou vhodné.

Trpíte vaginálními mykózami pravidelně? Podle celostní medicíny to může to být signál těla, že máte zpomalit a posílit imunitu: zaměřte se na harmonizaci trávení, podpořte detoxikaci jater a pravidelně relaxujte. Vaše tělo vám poděkuje. Výbornou prevencí je používání probiotických tampónů. Probiotické tampóny dovedou jednak snížit nepříjemné pocity: vaginální svědění, podráždění. Dále jsou dokonalou ochranou proti vaginální bakteriální nerovnováze. Přispějí k obnově přirozené mikroflóry. A v neposlední řadě jsou skvělým doplňkem protinfekční léčby.

JAK SE LÉČÍ?

K léčbě akutních vaginálních mykóz jsou běžně používány léky a prostředky – tzv. antimykotika. Mnoha ženám se však mykózy včetně velmi nepříjemných potíží, jako jsou svědění, výtok, pálení, bolest při pohlavním styku nebo bolest při močení, i po této léčbě neustále vrací.

V takovém případě nestačí léčit pouze samotnou mykózu, ale i problém jejího opakování. Odpověď je třeba hledat především v imunitě. Ženy s opakovanými mykózami mají zpravidla určité problémy s „lokální imunitou“ ve vaginální tkáni. V tomto případě jsou dobré výsledky při léčbě enzymy – jejich příznivý efekt lze přisoudit komplexnímu působení v organismu: na zánět působí regulačně, tlumí nežádoucí účinky nadměrného zánětu a současně pomáhají podpořit takové imunitní mechanismy, které jsou potřebné k likvidaci infekcí nejrůznějšího původu.

Sedáky z paměťové pěny

Zabraňují **prosezeninám.**



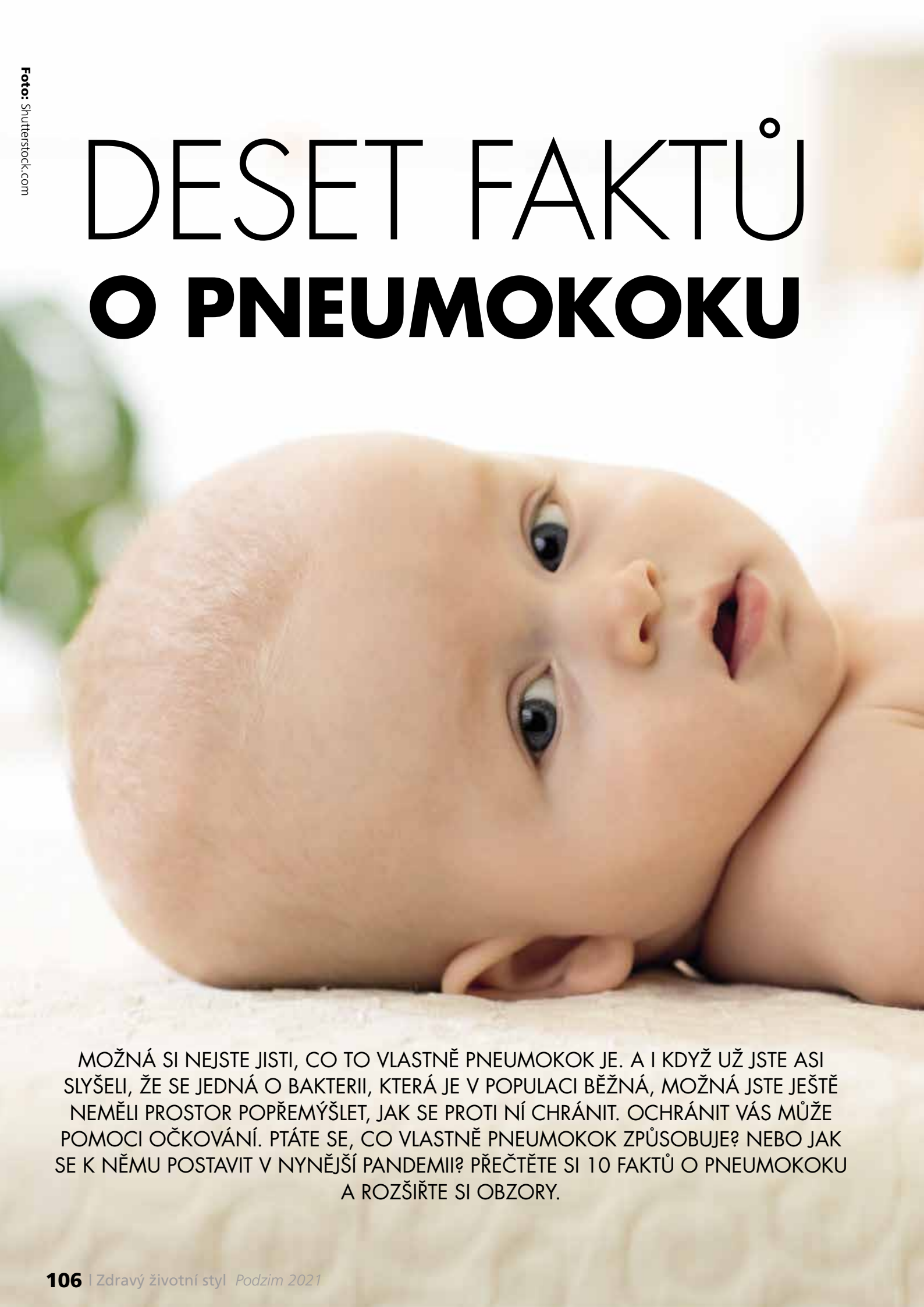
vysoce **prodyšný**
potah

3 varianty potahů:



vybrané sedáky
hrazeny 100% pojišťovnou

DESET FAKTŮ O PNEUMOKOKU



MOŽNÁ SI NEJSTE JISTI, CO TO VLASTNĚ PNEUMOKOK JE. A I KDYŽ UŽ JSTE ASI SLYŠELI, ŽE SE JEDNÁ O BAKTERII, KTERÁ JE V POPULACI BĚŽNÁ, MOŽNÁ JSTE JEŠTĚ NEMĚLI PROSTOR POPŘEMÝŠLET, JAK SE PROTI NÍ CHRÁNIT. OCHRÁNIT VÁS MŮŽE POMOCI OČKOVÁNÍ. PTÁTE SE, CO VLASTNĚ PNEUMOKOK ZPŮSOBUJE? NEBO JAK SE K NĚMU POSTAVIT V NYNĚJŠÍ PANDEMII? PŘEČTĚTE SI 10 FAKTŮ O PNEUMOKOKU A ROZŠÍŘTE SI OBZORY.



FAKT PRVNÍ: PNEUMOKOK JE BĚŽNÁ BAKTERIE

Streptococcus pneumoniae neboli pneumokok je v populaci velmi běžnou bakterií, která ohrožuje především malé děti pod pět let věku a seniory starší 65 let. Pneumokok se zabydluje na sliznicích a vyčkává na oslabení imunity, kdy může napadnout organismus a způsobit problémy. Pneumokoková bakterie se k vám nemusí dostat od člověka viditelně trpícího příznaky, ale v populaci jsou také nosiči, kteří nevykazují žádné příznaky.

FAKT DRUHÝ: PNEUMOKOK ZPŮSOBUJE ŘADU ONEMOCNĚNÍ, OD LEHKÝCH PO TA ZÁVAŽNÁ

Těžký zápal plic, otrava krve, zánět mozkových blan či akutní zánět středního ucha, takový je výčet některých onemocnění, která pneumokoková bakterie způsobuje. Pneumokoková onemocnění se dělí na invazivní, tedy ta vážná, a neinvazivní, která sice nejsou tak závažná, ale přesto je lepší se jim vyhnout. Mezi invazivní patří i zápal plic, který je pro seniory velmi nebezpečný. Invazivním pneumokokovým onemocněním v roce 2019 čelilo podle statistik 267 seniorů a z toho jich 57 zemřelo. V roce 2020 onemocnělo podle dat SZÚ invazivním pneumokokovým onemocněním méně lidí. Rok 2020 byl z důvodu pandemie atypický i v tomto ohledu.

FAKT TŘETÍ: PRŮBĚH ONEMOCNĚNÍ SE LIŠÍ PODLE TOHO, ZDA SE JEDNÁ O NEINVAZIVNÍ, ČI INVAZIVNÍ FORMU ONEMOCNĚNÍ

Při lehčím průběhu onemocnění pneumokok napadá sliznice. Takoví pacienti se potýkají se zánětem dutin, hnisavým zánětem středního ucha nebo méně závažnou formou zápalu plic. Tyto neinvazivní formy se mohou stát invazivními, pokud bakterie proniknou až do krve nebo mozkomíšního moku, kdy může dojít k těžkému zápalu plic, zánětu mozkových blan, otravě krve nebo sepsi.

FAKT ČTVRTÝ: PROOČKOVANOST V ČESKÉ REPUBLICE JE DLOUHODOBĚ NÍZKÁ

Proočkovanost proti pneumokoku je v České republice dlouhodobě nízká. Podle statistik z roku 2018 proočkovanost malých dětí dosahuje 64,8 % a u seniorů pouze 13,7 %. Naše země zaostává za sousedními státy ve srovnání proočkovanosti u dětí, ale nejen za sousedními státy, nacházíme se na chvostu celého západního světa. Jistou měrou se na tom podepisují mýty o očkování, které ale nejsou pravdivé.

FAKT PÁTÝ: POSTAČÍ JEDNO OČKOVÁNÍ

Na rozdíl od očkování proti sezónní chřipce se vakcína proti pneumokoku nemusí každý rok přeočkovávat. Dospělí se očkují pouze

jednou dávkou, potřeba přeočkování nebyla dosud stanovena. Je to jednorázová záležitost, kterou nebudete muset každý rok řešit. U nejmenších dětí je tomu trochu jinak a pneumokoková vakcína se u nich očkuje nejčastěji podle schématu 2 + 1.

FAKT ŠESTÝ: OČKOVÁNÍ PROTI RESPIRAČNÍM ONEMOCNĚNÍM JE V DOBĚ KORONAVIRU VÝHODOU

Ochrana proti onemocněním, jako jsou chřipka nebo pneumokok, může pomoci i v době pandemie onemocnění covid-19. Pneumokok je jednou z častých komplikací chřipky a podobně jako chřipka i koronavirus postihuje plicní tkáň.

FAKT SEDMÝ: PNEUMOKOKOVÁ ONEMOCNĚNÍ MAJÍ SEZÓNNÍ PRŮBĚH

Pneumokok a chřipka mají svá roční období, ve kterých jim počasí obzvláště přejí. Maximum jejich výskytu je v pozdním podzimu a v zimních měsících, proto je vhodné se nechat naočkovat ještě před předpokládaným obdobím epidemie.

FAKT OSMÝ: PNEUMOKOK NEPŘEJE RODINNÝM SETKÁNÍM

Ve starší generaci dochází k efektu slábnutí imunity, které znamená oslabení imunitního systému na více frontách. V kontrastu s tím je imunita malých dětí, která je naopak nedostatečně rozvinutá. Pokles imunity ve starším věku tak může být velkým problémem v kombinaci s nízkou proočkovaností malých dětí. Ty se mohou bez vlastního přičinění stát ohrožením pro svoje prarodiče.

FAKT DEVÁTÝ: KOLEKTIVNÍ IMUNITA NENÍ MÝTUS

Děti jsou nejčastějším zdrojem nákazy. Při 94% proočkovanosti dětské populace byl v Anglii a Walesu zdokumentován až 95% pokles výskytu vybraných typů pneumokoku. Tento nepřímý efekt očkování u nás bohužel pozorován ještě nebyl. Jedním z důvodů může být nízká a v poslední době spíše klesající proočkovanost dětí.

FAKT DESÁTÝ: OČKOVÁNÍ JE PRO SENIORY ZDARMA

Kojencům a seniorům nad 65 let je očkování proti pneumokokovým infekcím hrazeno z veřejného zdravotního pojištění. Nejvíce potřebují ochranu právě tyto skupiny, které nemají úplnou imunitu.

RADA NA ZÁVĚR

Pokud nad očkováním uvažujete, kontaktujte svého praktického lékaře, který vám poradí, co dál. Stačí se pouze rozhodnout a nechat se naočkovat. V této nelehké době je důležité myslet na prevenci a pro zdraví udělat všechno potřebné.



Prevenar 13

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 častých 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 poradte 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

 Pfizer

KDYŽ ZÁDA A KLOUBY BOLÍ

BOLEST ZAD A KLOUBŮ DOKÁŽE VELMI KOMPLIKOVAT ŽIVOT, A TO I NAPŘÍKLAD KAŽDODENNÍ BĚŽNÉ ČINNOSTI, KTERÉ JE POTŘEBA VYKONAT. KAŽDÉHO Z NÁS JIŽ NĚKDY BOLELY ZÁDA NEBO KLOUBY. POKUD VŠAK BOLEST PŘECHÁZÍ DO PERMANENTNÍHO STÁDIA, MÁME PROBLÉM. KOMPLIKACÍ TAK MŮŽE BÝT I CHŮZE NEBO NUTNOST SE SEHNOUT. NAVÍC, NIKDO Z NÁS NEMLÁDNE A S PŘIBÝVAJÍCÍM VĚKEM SE S TÍMTO PROBLÉMEM POTÝKÁ KAŽDÝ DRUHÝ ČLOVĚK. POJĎME SE TEDY SPOLEČNĚ PODÍVAT NA TO, CO MŮŽEME UDĚLAT PRO SVÉ VLASTNÍ TĚLO A POHYB BEZ BOLESTI V RÁMCI PREVENCE. TAKTÉŽ SI PŘEDSTAVÍME RŮZNÉ CVIKY A ŘEŠENÍ, POKUD JIŽ TÍMTO ZDRAVOTNÍM NEDUHEM TRPÍME A PREVENCE NESTAČÍ.



JAK JE TO VLASTNĚ S KLOUBY?

Pokud se dnes máme bavit o tom, proč nás bolí klouby a jaká je vhodná kloubní výživa, pak je potřeba také vědět něco o kloubech – co to je, kde to je a jak to funguje. Kloub se tedy nachází v místě spojení dvou kostí a umožňuje pohyb. Chrupavka oproti tomu pokrývá kosti a brání jejich opotřebením. Kloub se skládá z membrány, která je uvnitř a tvoří synoviální tekutinu. Šlachy a vazy pak zajišťují pohyb, ale také oporu kloubu. K bolestem kloubů tedy dochází při jejich zranění či opotřebením. Nejvíce namáháme spodní končetiny, proto nás nejčastěji bolí kolena nebo kyčle. Mezi rizikovou skupinu rozhodně patří také profesionální sportovci. Bohužel, pokud máme nějaký úraz, většinou se to neobejde bez operace a rekonvalescence kloubů je poměrně táhlá a složitá. Na místě je tedy i prevence před jejich opotřebením nebo vzniku kloubních nemocí.

ONEMOCNĚNÍ KLOUBŮ

Nemusíte mít zrovna úraz, abyste měli s klouby problémy. Existuje řada nemocí s nimi spojená. Některé však bohužel nelze zcela vyléčit, možná jen zmírnit jejich projevy. Proto je důležitá prevence, strava, forma pohybu a kloubní výživa, o čemž si také povíme. Teď se ale pojďme společně podívat na nemoci, které nás v souvislosti s klouby mohou sužovat.

REVMATOIDNÍ ARTRITIDA

Revmatoidní artritida je známá spíše pod zkráceným názvem „revma“. U tohoto onemocnění dochází k zánětům malých i velkých kloubů, což postupně způsobuje jejich degeneraci. Velmi často se to projevuje u prstů na ruce a kolenních kloubů. Většinou je revma spojováno se staršími osobami, což však není až tak pravdou. Tímto onemocněním trpí lidé různých věkových kategorií, bohužel také děti. Revma je neuvěřitelně nevléčitelná nemoc.

OSTEOPORÓZA

Osteoporóza je onemocnění kostí, které souvisí s metabolismem vápníku v lidském těle. Ačkoliv se nejedná o onemocnění kloubů, tak si vysvětlíme, o co jde, jelikož můžete název lehce zaměnit s osteoartrózou, kdy se již jedná o kloubní nemoc. Jedná se o stav, kdy jde o nadměrné odbourávání vápníku nebo o problém jeho ukládání do kostí. Dochází tak ke ztenčování a křehnutí kostí, jelikož vlivem tohoto onemocnění řídne kostní tkáň. Mezi rizikovou skupinu patří starší lidé, kteří mají méně aktivního vitamínu D a také ženy, které již prošly menopauzou.

OSTEOARTRÓZA

Osteoartróza je tedy nemoc postihující klouby, nikoliv kosti. V tomto

případě dochází k úbytku kloubní chrupavky, která postupně mizí, stejně jako její pružnost. To, a vytváření kostních výrůstků na okraji kloubů, pak omezuje pohyb a způsobuje bolest. Kromě bolesti dochází také k zatuhnutí kloubu, někdy až ke kulhání. Onemocněním trpí sportovci, starší lidé, ale také lidé, kteří intenzivně namáhají kloub. Může to být možná úsměvné, ale pokud neustále Źukáte do telefonu sms zprávy pouze palcem, můžete si osteoartrózu přivodit. U starších osob a sportovců je nemoc přirozenou součástí života vlivem nadměrného opotřebením. Tuto nemoc si však mohou přivodit také lidé s obezitou nebo bez dostatku pohybu. Riziko vzniká také pro cukrovkáře. Prevence je pohyb ve zdravé míře, redukce hmotnosti, a naopak omezit nadměrně namáhavé zatěžování kloubů. Pokud nemoc již máte, bohužel ji nelze zcela vyléčit.

BECHTĚREVOVA NEMOC

Nemoc se obvykle projevuje u větších kloubů a na obratlích páteře. Jde o chronické onemocnění, které nelze vyléčit, omezuje pohyb a může ho i zcela znemožnit. Jde o kostnatění pružných tkání.

KOLAGEN NA KLOUBY

Kolagen je velmi důležitý z hlediska kloubů. Jedná se totiž o hlavní stavební bílkovinu, která tvoří kloub. Díky této bílkovině je kloubu umožněno se uzdravit a regenerovat v případě potřeby. I když se kolagen v těle nachází přirozeně, je

zde malý háček – přibližně po 25. roku života začíná v těle ubývat. Zejména proto je nutná prevence a správná kloubní výživa, která kolagen obsahuje. Existuje také kolagen na klouby jako samostatný produkt. Důležitý je také pro starší osoby a sportovce. Ženy mají v oblibě kolagen, který působí na náš vzhled a krásu. Existuje však více druhů a dnes se budeme bavit zejména o tom kolagenu, který je potřebný pro zdravý a bezbolestný pohyb. Lze jej ale doplnit také stravou, i když je zde obtížnější, aby ho bylo dostatek. Kolagen získáte ze želé bonbonů, želatiny, tlačenky, aspiku či z vývaru z kostí.

CO JE TO KOLAGEN?

Je to vlastně nerozpustná bílkovina, přirozeně se nacházející v lidském těle. Najdete ho ve chrupavkách, kostech, zubech, šlachách, ale i v pokožce. Jak již bylo řečeno, tak je stavební složkou pojivových tkání.

PŘEHLED DRUHŮ KOLAGENU

Společně se podíváme na tři, pro nás hlavní, druhy kolagenu, přestože ve skutečnosti je známo přibližně 28 typů kolagenu, které rozlišujeme. Z hlediska potravinových doplňků by nás pak další typy zbytečně mátl.

Revmatoidní artritida – u tohoto onemocnění dochází k zánětům malých i velkých kloubů, což postupně způsobuje jejich degeneraci.





► 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 nejvhodnější 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.**



KOLAGEN I. TYPU

Tvoří velké svazky vláken, které jsou viditelné i okem – nachází se v pokožce, kostech, šlachách, škáře a ve vazech. Jedná se o nejrozšířenější kolagen v našem těle. Představuje až 90 % z celkového kolagenu, který se v těle nachází.

KOLAGEN II. TYPU

Tento kolagen nemá schopnost vytvářet velké svazky, což je pro správné fungování chrupavek vhodnější. Pro jejich životnost je také významný.

KOLAGEN III. TYPU

Poslední typ, který si uvádíme, tvoří oporu pro orgány z hladké svaloviny, jako jsou například oko, žaludek nebo střeva. Jde o velmi podobný kolagen prvnímu typu, avšak je zde rozdíl v pravidelnosti uspořádání jednotlivých vláken.

CO DÁLE MŮŽE OBSAHOVAT KOLAGEN JAKO KLOUBNÍ VÝŽIVA?

Nejčastěji se pak setkáte ještě s dalšími dvěma látkami, které kolagenové potravinové doplňky obsahují. Doplněk lze koupit v tabletkách, ale také ve formě sypkého prášku nebo jako nápoj.

Collyss – jde o hydrolyzovaný kolagen typu I a je důležitý pro udržení pevného pohybového aparátu. Je získáván z chrupavek mořských ryb.

Cartidyss – chrání zachování tvaru chrupavek a před jejich deformací. Nachází se v kloubech rejnoků a jedná se o patentovanou směs hydrolyzovaného kolagenu II. typu.

Doporučené dávkování: Denní dávka vhodná pro kolagen představuje 3–5 gramů.

KLOUBNÍ VÝŽIVA

Kloubní výživa je vhodná absolutně pro každého. Je jedno, jestli jste vrcholový sportovec, kde je to tedy absolutně nutné, nebo ne. Naprosto každý z nás namáhá klouby. Pokud budete preventivně užívat kloubní výživu, můžete si tak ušetřit bolest a starosti. Existují však jednotlivé rizikové skupiny. Pokud se v některé z nich tedy najdete, raději si skočte do lékárny, dokud je ten skok stále možný a nic vás nebolí.

SPORTOVCI

Sportovci všeho druhu – běžci, atleti, lyžaři, ale i milovníci fitness by měli povinně brát kloubní výživu. To proto, že klouby nadměrně a často velmi intenzivně zatěžují. Je lepší to brát

jako prevenci ještě předtím, než se dostaví bolest či nějaká komplikace.

SENIORŮ

Jak již bylo řečeno, kolagen přirozeně v těle ubývá s přibývajícím věkem. A to je také důvod, proč by každý z nás měl opatřit kloubní výživu pro naše babičky a dědečky. Pokud starší člověk už trpí nějakou kloubní nemocí nebo bolestmi, pak je vhodné se obrátit na lékaře. Ale i tak kloubní výživa nic nepokazí a může tyto projevy bolesti částečně eliminovat.

FYZICKÁ ZÁTĚŽ V PRÁCI

V tomto případě se jedná o velmi podobný důvod, proč brát kloubní výživu, jako je tomu u sportovců. Pokud celoživotně nebo dlouhodobě vykonáváte fyzicky náročnou práci, pak si to odnesou také vaše klouby. Jedná se například o řemeslníky, stavební dělníky, zdravotní sestry, čističky a čišnice, ale také o přepravní kurýry, kteří nakládají těžké balíky.

VEGETARIÁNI A VEGANI

Kolagen se přirozeně nachází v živočišných produktech, což vegani a vegetariáni přirozeně se stravou nepřijímají. V dnešní době však existuje kloubní výživa také pro vás, kteří nekonsumujete živočišnou stravu. Je ale potřeba být opatrný a číst si obsah složení jednotlivých produktů. Například glukosamin se totiž získává ze zvířecích chrupavek.

OBEZITA

Určitě si pořiďte kloubní výživu, pokud trpíte obezitou. Vaše klouby jsou bohužel vlivem vyšší hmotnosti přespříliš zatěžovány a je zde tedy riziko i u osob mladšího věku. Pokud se chystáte hubnout úpravou stravy nebo sportem,

určitě kloubům ulevíte. Zdravé hubnutí je však běh na dlouhou trať a nejlépe uděláte, když si produkt pořídíte ještě předtím, než se podaří dát nějaké to kilečko dolů.

PRO PREVENCI

Pokud chceme předejít nemocem nebo bolestmi, pak je prevence na místě. Takže jestli jste se nenašli v žádné z výše uvedených skupin, pak byste měli zvážit alespoň tedy tu prevenci. Mnohá kloubní onemocnění, jak bylo uvedeno, nelze léčit a bolest je také nepříjemná věc. Každý z nás se chce přece bezbolestně hýbat, dokud to jde. Na stáří si pak určitě poděkujete, pokud se vaše okolí bude muset s tímto potýkat a vy ne.

Kloubní výživa je vhodná absolutně pro každého. Je jedno, jestli jste vrcholový sportovec, kde je to tedy absolutně nutné, nebo ne.



ORTHO HELP COMPLETE

> UCELENÁ ŘADA
PRO KOMPLEXNÍ PÉČI
O VAŠE KLOUBY

! PŘÍPRAVKY ORTHO HELP DOPORUČJEME >

- sportovcům před a po sportovním výkonu, osobám v rehabilitačním režimu
- starším občanům pro rozhýbání kloubů, při zahradničení, turistice, ale i při relaxaci nebo wellness aktivitách



Balení: 90, 180 tablet

TABLETY

PŘÍSPÍVÁJÍ KE SPRÁVNÉ FUNKCI KLOUBŮ

OrthoHelp complete, doplněk stravy

- Obsahuje komplexní složení zahrnující kombinaci kvalitních látek chondroitinu, glukosaminu, kolagenu typu II, kyselinu hyaluronovou ve formě hyaluronátu a dále extrakt zázvoru.

> KAŽDODENNÍ UNIKÁTNÍ KLOUBNÍ VÝŽIVA
V PODOBĚ DOPLŇKU STRAVY, PRO PODPORU
REVITALIZACE POHYBOVÉHO APARÁTU.



Balení: Emulgel 100 ml

Balení: Duo Effect 50 ml, 175 ml

MASÁŽNÍ GELY

PRO MASÁŽ V OBLASTI ZTUHLÝCH KLOUBŮ

OrthoHelp emulgel a OrthoHelp DUO EFFECT

- Obsahují ORTHO COMPLEX - extrakty, éterické oleje a další účinné látky.
- Mírně chladivý vjem přechází v hřejivý uvolňující účinek.



BETTER FUTURE
FOR YOUR LIFE
PHARMA FUTURE Ltd. GROUP

Více informací na telefonu: +420 585 754 743
nebo www.pharma-future.com

LÁTKY OBSAŽENÉ V KLOUBNÍ VÝŽIVĚ

EXTRAKT ZE STROMU BOSWELLIA SERRATA

Tento extrakt obsahuje boswellové kyseliny. Jsou velmi oblíbené pro léčbu artritidy a zánětů, zejména v arabské medicíně. Extrakt se získává z kůry a pryskyřice stromu *Boswellia serrata*, který můžete znát jako Kadidlovník pilovitý.

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. Taktéž zmírňuje projevy osteoartrózy a artrózy. Jeho účinky se dostávají až po několika týdnech užívání (přibližně po 6 týdnech), ale dokáže zúžit kloubní šterbinu a zastavit úbytek chrupavky. V Evropě je registrovaný jako léčivá látka.

Doporučené dávkování: denní dávka 1 500 mg

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 9.

Doporučené dávkování: 250 mg/den, v případě bolestí je možné navýšit na 450 mg/den

CHONDROITIN

Chondroitin sulfát je podobný glukosaminu a taktéž se využívá na léčbu osteoartrózy. Nalezneme ho v mezibuněčné hmotě chrupavek. Jeho dlouhodobé užívání zpomaluje proces degenerace kloubů.

Doporučené dávkování: alespoň 800 mg denně.

MSM – METHYLSULFONYLMETHAN

Má protizánětlivé účinky, zmírňuje již vzniklou bolest a regeneruje tkáň.

Doporučené dávkování: přibližně 1 000 mg.

OMEGA 3-MASTNÉ KYSELINY

Pokud trpíte nedostatkem omega-3 mastných kyselin, pak můžete trpět také bolestmi kloubů. Naleznete je také v potravě – mořské plody, ryby, ale i ořechy a semínka.

POHYB NA BOLEST ZAD I KLOUBŮ

Pokud nás bolí záda a klouby, pak je na místě popřemýšlet o tom, zda se pravidelně a hlavně zdravě hýbeme. Samozřejmě je možné docházet na masáže, akupunkturu, používat náplasti proti bolesti nebo využít pro naše záda například techniku baňkování. Pro zdravé záda a klouby je vhodné například chodit plavat nebo cvičit pilátes. Dnes si



však povíme něco o tom, jaký blahodárny vliv má na naše tělo jóga. Možná i proto, že se čím dál více dostává do podvědomí také naši země a lidé si ji oblíbili. Nesprávně provedený cvik však může také ublížit. Proto bude lepší, alespoň na začátku, pokud budete cvičit pod dohledem kvalifikovaného lektora. Jóga je totiž spojení duše i těla a je třeba jí rozumět. Jóga je však prastará a pramění již z prastaré středověké Indie. Zvyšuje fyzické i psychické zdraví. Nejsou zde ani bariéry a jógu tak mohou cvičit i lidé v 80 letech. Jde o prožitek a duševní klid. Zlepšení fyzického zdraví je však krásným bonusem.

JÓGA – BOJ PROTI ARTRÓZE

Pokud bojujete s artrózou, pak můžete podstoupit klasickou léčbu medikamenty, která tlumí bolest. Avšak jediné fyzická aktivita reálně zlepšuje pohyb kloubů a sníží zathulost. Toto onemocnění postihuje klouby celého těla a kolem padesáti let věk jím trpí 80 % obyvatelstva. Prokázalo se, že pokud budete praktikovat jógu jednou za týden po dobu 8 týdnů, dojde k výraznému zlepšení.

JÓGA – BOJ PROTI REVMATOIDNÍ ARTRITIDĚ

Jóga zlepšuje pružnost a hybnost kloubů, zvyšuje respirační vytrvalost, svalovou sílu, ale také podporuje rovnováhu. Mimo jiné přináší také duševní klid. Výhodou je, že jógu lze praktikovat i těch horších dnech, kdy trpíte bolestmi kloubů. Pohyby jsou totiž pomalé a cviky je třeba intenzivně procítit a prodýchat. Prospěje vám i pouhých 20 minut denně, ale také třeba jen hodina týdně. Časem zaznamenáte progres a tělo se do pozic bude dostávat snadněji. Nejde ze o rychlost, ani o vytrvalost v setrvání v dané pozici. Cviky lze klidně opakovat a délka pozic záleží na vaší dechové schopnosti, která se bude časem prodlužovat.

JÓGA – PROTI ZÁNĚTU PÁTEŘE

Pokud trpíte na zánětlivou artritidu, která postihuje páteř a velké klouby, způsobuje ztuhlost a bolest páteřem ale také kloubů napojených na pánev, pak praktikujte jógu. Onemocnění má více faktorů, ale jedním z nich je nesprávné držení těla, chůze v předklonu a hrbení se. Jóga pomáhá se správným držením těla, postojem, ale i s rovnováhou. Také zmírňuje bolest, protože na toto onemocnění neexistují žádné léky. Pokud se nedostavuje příznivý efekt cvičení jógy, pak se zkuste zamyslet, zda se přepřilíš nestresujete nebo nekonzumujete velké množství cukru.

PSYCHICKÁ LÉČBA

V Evropě je jóga něco jako trend. Nezapomínejte ale na to, že tělo a duše jsou propojeny. Pokud tedy naučíte také svou mysl správně fungovat, pak se můžete uzdravit nebo alespoň odstranit bolest. Ta je totiž relativní a někdo, kdo má více poškozené klouby nebo zasaženou páteř pak může pociťovat menší fyzickou bolest, jak člověk s lepším zdravotním stavem. Jóga bolest zmírňuje, tím pádem i tlumí nutnost častého užívání medikamentů. Navíc budete více ohebnější a psychicky spokojenější. Učení jógy přece tvrdí „Tělo je luk, ásana je šíp a cílem je duše.“

FORcare | ●●●



„Nejen funkční a pohodlná,
ale i zábavná česká obuv.“

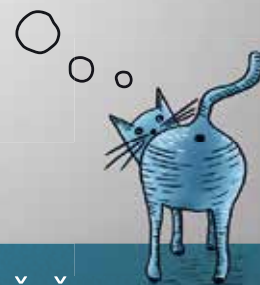


WWW.FORCARE.CZ

ZDRAVOTNÍ OBUV



„Certifikovaná
pracovní obuv.“

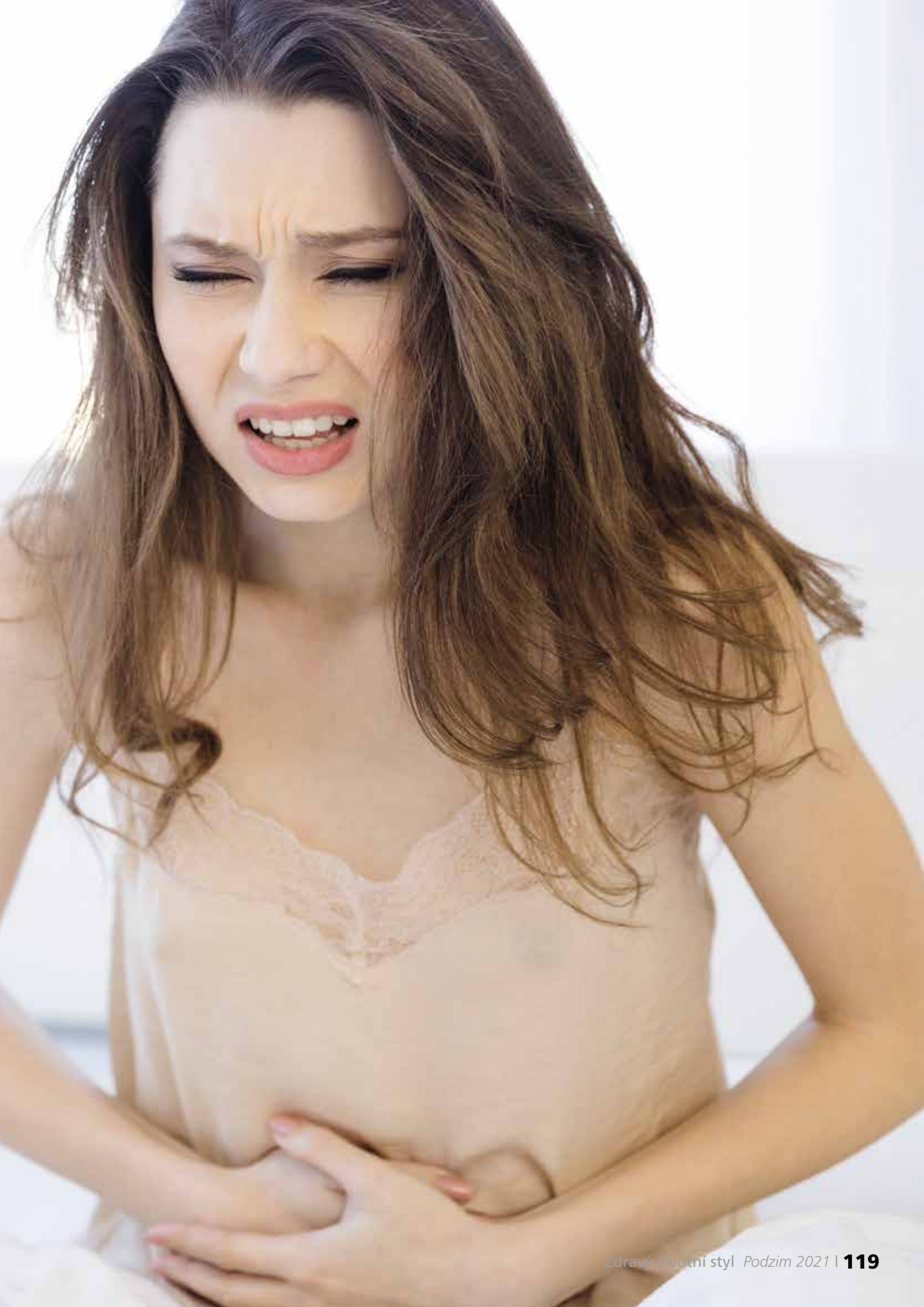


Schu'zz 
SERIOUSLY FUN!

NAŠLAPUJTE JAKO KOČIČKY!

BOLESTI, O KTERÝCH SE NEMLUVÍ

OPAKOVANÉ BOLESTI BŘICHA, NADÝMÁNÍ, ČASTÝ PRŮJEM NEBO NAOPAK ZÁCPA – ZDRAVOTNÍ KOMPLIKACE, O KTERÝCH SE NEMLUVÍ S KAMARÁDY ANI RODINOU A ČASTO ANI S LÉKAŘI. PŘITOM KOMBINACÍ NĚKTERÝCH Z TĚCHTO PŘÍZNAKŮ, KTERÉ SPOJUJE DIAGNÓZA SYNDROMU DRÁŽDIVÉHO TRAČNÍKU (IBS), TRPÍ 15% EVROPANŮ.



Mezi nejdůležitější spouštěče zdravotních komplikací patří jídelníček a stres. Proto je velmi překvapivé, že se tento syndrom objevuje také u 6–14 % dětí a dospívajících.

MŮŽETE MI, PROSÍM, ŘÍCT, KDE SI MOHU ODSKOČIT?

„Pro dráždivý tračník (syndrom dráždivého tračníku) jsou typické bolesti břicha doprovázené problémy s vyprazdňováním stolice – zácpou nebo průjmem. Častým problémem bývá také nadýmání a pocit břišního diskomfortu. Přestože jde o problém velmi častý, nejde o závažné onemocnění. Pokud je diagnóza stanovena správně, nejsou tito pacienti ohroženi ve zvýšené míře ani rakovinou tlustého střeva, ani jiným závažným onemocněním,“ říká MUDr. Martin Bortlík, Ph.D. z 1. lékařské fakulty UK.

Syndrom dráždivého tračníku (neboli dráždivého střeva, často také označovaný zkratkou IBS z anglického irritable bowel syndrome) může být navíc spojený s chronickou únavou, poruchami spánku, bolestmi hlavy, svalů a zad nebo výkyvy nálad (které nemoc dále, jako v začarovaném kruhu, zhoršují). Na rozdíl od vážně nemocných jsou lidé na své zdánlivě banální zdravotní komplikace často sami. Ať již z pocitu studu, nebo kvůli bagatelizaci a přesvědčení, že dieta vše spraví, se bojí o nepopulárních příznacích hovořit, a to často i s rodinou. K lékaři se tak dostane pouze necelá třetina z nich. Málodko se stydí říct, že musel zůstat doma, protože měl střevní chřipku, nebo snědl něco špatného. Proč se tedy bojíme svěřit se s tím, že stejnými příznaky trpíme častěji?

NENÍ TO TAK JEDNODUCHÉ, JAK BY SE MOHLO ZDÁT

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

Kvůli různorodosti příznaků syndromu dráždivého tračníku je složitá i diagnóza. Ta spočívá v první řadě ve vyloučení jiných závažných onemocnění. Podobné projevy jako dráždivý tračník mohou doprovázet řadu onemocnění, např. střevní záněty, celiakii.

JAK SE V TOM TEDY VYZNAT

Syndrom dráždivého tračníku můžeme dle příznaků rozdělit na 3 typy, přičemž u každého je třeba zvolit jiná režimová opatření:

1. IBS doprovázené průjmy – příznakem jsou bolesti břicha a častějším nebo náhlým nutkáním si odskočit. Tyto příznaky přitom vyřeší pouze návštěva toalety, po které dojde k dočasnému zlepšení. Ke zmírnění příznaků přispívá úprava jídelníčku a probiotická léčba doplněná o tzv. probiotické kvasinky se záhadným názvem *Saccharomyces Boulardii* (na trhu existuje několik volně prodejných přípravků s touto kvasinkou, některé dokonce v kombinaci s dalšími probiotickými kmeny). Velkým pomocníkem je i perorální střevní adsorbent (enterosorbent). Je založen na bázi organického minerálu (organického křemíku) s adsorpční schopností vůči některým toxickým a škodlivým látkám ve střevě (např. endotoxinům, enterotoxinům), které fyzicky váže na svůj povrch a tím pádem snižuje četnost vyprazdňování stolice a trvání průjmu.

2. IBS doprovázené zácpou – příznakem jsou bolesti břicha spojené se zácpou, tvrdou nebo hrudkovitou stolicí a s potížemi při vyprazdňování, k němuž dochází obvykle méně než 1x za tři dny. V tomto případě je důležitý nejen příjem probiotik, ale také vlákniny; i při pestrém a vyváženém jídelníčku je obtížné zařadit tolik vlákniny, kolik je potřeba – proto i v tomto případě jsou vhodné doplňky stravy dostupné v lékárně.

3. IBS smíšeného typu (střídání zácpy a průjmu) doprovázené nadýmáním – nadýmání a diskomfort mohou být nejen samostatnými projevy syndromu dráždivého tračníku, ale mohou též doprovázet příznaky zácpy. Nadýmání a pocit plnosti jsou následkem nadměrné tvorby střevních plynů. Řešením je odpovídající úprava jídelníčku, probiotika a doplňky s trávicími enzymy. Ty v našem těle pomáhají trávit těžko stravitelná jídla, usnadňují rozklad makroživin a vstřebávání mikroživin, snižují množství cukrů, které se dostanou do tlustého střeva, a tak snižují nadýmání.

8 VĚCÍ, KTERÉ PRO SEBE MŮŽETE UDĚLAT

1. PIŠTE SI

Je důležité rozumět svému tělu. Před tím, než začnete se změnou režimu, je vhodné zjistit, co příznaky vyvolává. Nejpřímější cestou je deník. Ten by měl obsahovat informace o jídelníčku, pohybu, stresových situacích a poznámku, zda se v daný den objevily nechtěné příznaky. Při konzultaci s lékařem vám bude deník užitečným pomocníkem.

2. UPRAVTE SVŮJ JÍDELNÍČEK

Protože individuální příznaky se u syndromu dráždivého tračníku liší, je důležité přihlídnout k tomu i při dodržování jídelníčku. Konkrétní doporučení se liší dle příznaků. Obecně se dá říct, že prvním krokem je vytipovat a vyloučit jídla, která fungují jako spouštěče vašich problémů (liší se dle typu příznaků). Denní příjem energie by měl být rozdělen do pěti menších porcí. Dobré je přitom plánovat dopředu a připravit si jídla předem, aby se ráno nestalo první stresovou situací. Těž se vyplatí vyhradit si na jídlo dostatek času a využít půlhodinku současně jako relaxaci.

OTESTUJTE SE – SAMODIAGNÓZA

1. Dlouhodobě nebo opakovaně trpíte bolestí břicha, kterou doprovází průjem, nadýmání nebo zácpa?
 2. Po vyprázdnění obvykle dojde k úlevě od bolesti břicha?
 3. Objevují se příznaky min. 3x za měsíc?
 4. Opakují se příznaky déle než 6 měsíců?
- Pokud převažuje odpověď „ano“, je pravděpodobné, že trpíte syndromem dráždivého tračníku!

ENTEROSGEL®



ENTEROSGEL® je enterosorbent, který odvádí ze střeva různé toxické a škodlivé látky



ENTEROSGEL® je založen na bázi organického minerálu s adsorpční schopností vůči některým toxickým a škodlivým látkám ve střevě.



ENTEROSGEL® je perorální suspenze k symptomatické léčbě akutních průjemových onemocnění a chronického průjmu asociovaného se syndromem dráždivého střeva (IBS).



ENTEROSGEL® je vhodný k užití od prvního roku života.



Účinná látka ENTEROSGELU® je polymethylsiloxan polyhydrát.



ENTEROSGEL® lze užívat u těhotných a kojících žen.



ENTEROSGEL® se nevstřebává ve střevě, vylučuje se v nezměněné formě.



3. PROBIOTIKA ZMĚNU JÍDELNÍČKU PODPOŘÍ

Střevní bakterie, které udržují náš trávicí systém v rovnováze, jsou velmi citlivé a rovnováhu tak mohou narušit nejen složení jídelníčku, nemoc a užívání léků, ale i celkový životní styl a stres. Každé narušení rovnováhy přitom vede k méně či více závažným potížím. Probiotika představují vhodný způsob, jak správnou činnost střev podpořit. Dá se říci, že prospívají správnému zažívání obecně a s jejich zařazením do jídelníčku neudělá chybu nikdo. V případě IBS je možné jejich účinek podpořit doplněním o další specifické složky dle akutních příznaků.

4. POHYB JE DOBRÝ PRO TĚLO I PRO HLAVU

Při pohybu je důležitá pravidelnost, proto je dobré vybrat si takovou činnost, která vás baví. Na pohyb byste si měli najít čas minimálně 3x týdně 20–30 minut. Pokud se ale aktuálně necítíte dobře, občasná jednodenní přestávka jistě nevede. Ale pozor, ne všechny sporty jsou pro lidi trpící syndromem dráždivého tračníku vhodné. Naslouchejte svému tělu a vyhněte se např. posilování břišních svalů nebo skákání, pokud u vás zhoršují průjem. Naopak vhodné jsou nordic walking, jízda na kole (s sebou si zabalte raději vlhčené ubrousky), tanec, tai-chi, jóga nebo pilates.

5. POKUŠTE SE ZPOMALIT

Je jasné, že to se jednoduše řekne, ale hůře udělá. Protože na rozvoji syndromu dráždivého tračníku se podílí do velké míry stres, je pravidelný odpočinek, věnování se koníčkům, rodině a přátelům důležitou součástí léčby. Při rozhodování o tom, jak budete trávit volný čas, je důležitý hlavně váš dobrý pocit a spokojenost. Protože vše začíná ráno, nařídte si budík s dostatečným předstihem.

6. UVĚDOMTE SI, ŽE NA TO NEJSTE SAMI

Téma střevních komplikací je jistě nepříjemné, ale myslet si, že si přátelé ničeho nevšimli, je dosti naivní. Jistě budou rádi za důvěru, kterou jim projevíte tím, že se svěříte. Navíc, většina z nich má zkušenosti se střevní chřipkou nebo špatným jídlem, a tak budou vědět, o čem mluvíte. Pokud své pocity chcete sdílet s lidmi, kteří trpí stejnými problémy, podívejte se na některou z diskusních skupin, jež se tématu syndromu dráždivého tračníku věnují na internetu. Nepodceňujte ani rady lékárníka. Pokud vám vadí přítomnost dalších nakupujících v lékárně, vyčkejte na vhodnou příležitost a zeptejte se, jaký přípravek by vám doporučil k dlouhodobému řešení vašich obtíží. Erudovaný lékárník už bude vědět, jak se správně zeptat, aby identifikoval, co vás trápí a jak vám nejlépe pomoci. Při dlouhodobějších komplikacích je též vhodná konzultace s gastroenterologem nebo psychologem.

7. UŽÍVEJTE SI KAŽDÝ DEN

Pro mnoho z nás je základem stereotyp. Zamyslete se, zda v něm jsou věci, které neradi děláte a s nimiž je možné přestat. Zkuste najít i na stresových situacích něco pozitivního – při ranní dopravní špičce promyslete, co je nutné udělat přes den; při čekání ve frontě naplánujte víkend. Snažte se, aby zdravotní komplikace omezovaly váš život co nejméně. Pokud se svěříte přátelům, jistě najdete společné aktivity, které budou vyhovovat všem.

8. NEVZDÁVEJTE TO

Je důležité počítat s tím, že změna se neprojeví okamžitě. Při úpravě životního stylu je třeba vytrvat. Nic se nevyřeší samo a vaše námaha bude odměněna tím, že se příznaky zmírní a budou přicházet méně často.



CERTIFIKOVANÁ ČESKÁ EKO DROGERIE V EKO OBALECH



Kam nemůže aviváž, nastupuje L'AVIVAGE® & PARFUMAGE® avivážní kondicionér (čti: parfemáž)



100%
recyklované obaly



Více jak
30 AVIVÁŽÍ
VYROBENÝCH
V ČESKU


SLEVOVÝ KÓD
pro nové zákazníky
9ZDZS20

SLEVA 20 %
na všechny aviváže
a parfemáže.

Platnost kódu
do 6. 12. 2021,
pouze na www.dedra.cz.

Více na **WWW.DEDRA.CZ**

Kód lze uplatnit
pouze 1x na zákazníka.



PROJDĚTE PŘES PŘECHOD V POHODĚ!

NENÍ TO ZASE TAK DÁVNO, KDY ŽENY KLIMAKTERIUM NEZNALY. MYSLÍTE SI, ŽE SE JIM ŽILO LÉPE?! TO ANI NÁHODOU! NEMĚLY ŠANCI ODHALIT VÝHODY ŽIVOTA BEZ OBAV, ŽE JIM CYKLUS ZASE JEDNOU NARUŠÍ PLÁNY, ANI UŽÍT SI DALŠÍ VÝHODY JEDINEČNÉHO OBDOBÍ V ŽIVOTĚ ŽENY, KDY JE NA PRVNÍM MÍSTĚ ZASE ONA A NE DĚTI, PRÁCE A VŠECHNY POVINNOSTI, KTERÉ SOUVISEJÍ SE SLOVÍČKEM RODINA.



Přesně tak, ženy se běžně postmenopauzy, tedy období bez menstruace, ovulace a hormonálních výkyvů, dožívají jen posledních sto let. Pouze jediné století stačilo k tomu, aby se z klimakteria stal strašák opředený různými mýty a zkreslenými očekáváními.

Pravda je přitom taková, že ukončení fertilitní (plodné) části života ženy znamená začátek nového období, které ani náhodou nemusí být méně dobré, kvalitní nebo vzrušující.

CO JEN SE MNOU BUDE?!

Mnohé ženy, které již nejsou úplně mladé, za to ale dobře vědí, co je v životě důležité, se klimakteria bojí. Není divu, vždyť se na ně ze všech stran valí informace o:

- Průvodních jevech přechodu, které nutí něžnější pohlaví sedět, či ještě lépe ležet doma, místo toho, aby byly aktivní mezi lidmi či v práci.
- Takových výkyvech nálad, při kterých se i krotké ovečky změň na hysterické harpyje.
- Tak extrémním přibrání, že kolem obchodů s běžnými konfekčními velikostmi už pro jistotu nikdy ani neprojdou.
- A samozřejmě o nulové chuti na sex, což znamená, že jej buď budou muset přetrpět se zařatými zuby, nebo musí počítat s tím, že si jejich manžel najde jinou. Pocho-pitelně, výrazně mladší, která se netrápí menopauzou.

Ještě by se našlo několik opravdov-
strach nahánějících mýtů, které pronikají ženám pod kůži. Takže se již od oslavy čtyřicátých narozenin moří otázkou: „Co jen se mnou bude?!“

HORKÁ KAŠE

I v tomto případě platí moudré pořekadlo o tom, že žádná kaše se nejí tak horká, jak se uvaří. A ani klimakterium nemusí být tak divoké a děsivé, jak ho popisují mýty.

„Jeho průběh je u každé ženy individuální a záleží na mnoha faktorech, například na způsobu života, stravy, na zdravotním stavu i na genetických predispozicích,“ říká gynekoložka MUDr. Dagmar Makalová. „V první řadě je třeba si ujasnit, že klimakterium není nemoc. Je to stav, který má své charakteristiky a projevy, ty se však také liší případ od případu. A pokud snižují kvalitu života ženy, existuje řada cest a způsobů, jak je zmírnit nebo úplně odstranit,“ uklidňuje nás lékařka.

ČEKÁNÍ NA KONEC SVĚTA

Přechod nepřichází ze dne na den. Neděje se to tak, že když se z vaječníku vykutálí poslední vajíčko, organismus udělá za pravidelným měsíčním krvácením jednoduše tečku a hotovo. Náznaky ukončení plodného života ženy potichoučkou oznamují tuto zprávu s předstihem dvou až tří let. Toto období se nazývá perimenopauza a může se projevovat občasným vynecháním menstruace, změnami nálad či nočním pocením. „Právě toto období je obdobím největších hormonálních změn,“ říká gynekoložka. A ženám, které ho těžko snášejí, radí: „Důležité je takříkajíc si uklidit v hlavě.

Uvědomit si, že konec plodného období neznamena konec života. Naopak, může se začít jeho nová fáze, kdy ženu nijak neomezuje menstruace, děti jsou již obvykle velké a samostatné a kariéra stabilizovaná. Po dlouhých letech tak opět vzniká prostor k tomu, aby se žena věnovala sama sobě, svým zálibám, kamarádkám.“ Pokud žena o záliby či kamarádky v průběhu let přišla, protože byly důležitější věci, je načase udělat si nové. „Žít aktivně, to znamená starat se o své tělo i duši, dělat sport, který tělu vyhovuje, setkávat se s lidmi, dále se rozvíjet a nestagnovat. To vše pomáhá lépe snášet konec plodných let,“ říká MUDr. Makalová. „Existují také různé preparáty a doplňky stravy na zmírnění nepříjemných projevů perimenopauzy a menopauzy, jako

jsou již zmíněné návaly horka, nadměrné pocení, problémy se spaním, výkyvy nálad, bušení srdce, podrážděnost, suchost a pálení pochvy či infekce močových cest.“

Jedním z řešení je takzvaná hormonální substituční léčba, což je laicky řečeno doplňování těch hormonů, kterých nám s nástupem menopauzy ubývá.

Ženy, které substituční hormonální léčbu nemohou nebo nechtějí užívat, ale přesto své obtíže řešit potřebují, obvykle sáhnou po doplňcích stravy na přírodní bázi (jedná se o přípravky, které obsahují sóju, červený jetel či cimicifugu). Další volí různé potravinové doplňky, které jim pomohou se s potížemi vyrovnat, velmi osvědčený je třeba výtažek z pylového zrna.

*Pokud si vyberete
doplňek stravy
na přírodní bázi bez
hormonů, dá se bez
vedlejších účinků
užívat i dlouhodobě.*

VYZRAJTE NAD SUCHOSTÍ

Velkým problémem v období menopauzy je vysychání sliznice a pokožky v intimních partiích – „vnitřních“ (pochva) a „vnějších“ (zevní pohlavní orgány, vulva), které je způsobeno poklesem produkce ženských pohlavních hormonů (včetně estrogenů). V pochvě se vytváří méně vaginální tekutiny, sliznice je stále tenčí a zranitelnější. Jedná se o zcela normální vývoj, který však může způsobit velké nepříjemnosti. Jeho řešení je však poměrně snadné. Stačí používat kvalitní vaginální gel a máme vyhráno...

NAMÍSTO TEČKY

Tak vidíte, existuje řada způsobů, jak přejít na druhou stranu – tedy z let poznamenaných premenstruačním syndromem, pravidelným krvácením, bolestmi a diskomfortem – k období, kdy se můžeme dosyta milovat beze strachu, že otěhotníme a plánovat si dovolené, aniž bychom musely nejdříve vypočítat, jestli náhodou nebudeme právě menstruovat. S užíváním doplňků, které přechod na druhou stranu usnadní, však není třeba začínat příliš brzy, ale ani pozdě. Ideální čas je v období perimenopauzy, tedy po prvních nepravidelných menstruačních (většinu žen to čeká někdy v období od 45. do 55. roku života), tedy v době, kdy přechodové obtíže ještě nejsou naplno rozvinuté. Přírodní přípravky mají poměrně pozvolný a delší nástup účinku a musíme jim dát čas, aby se jejich vliv mohl naplno projevit. Pokud si vyberete doplňek stravy na přírodní bázi bez hormonů, dá se bez vedlejších účinků užívat i dlouhodobě. Dokud se tělo neuklidní a nedostane do rovnováhy. Neboť i klimakterium jednou skončí. A vystřídá jej klid.



Nebojte se menopauzy! S námi je to *relax*...

V průběhu menopauzy se velká část žen potýká s vaginální suchostí. Zařazením Gelu **MenoRelax®** do Vašeho pravidelného režimu osobní hygieny poznáte okamžitý pozitivní efekt.

Zmírňuje vaginální suchost

Přírodní a hydratační

Dlouhotrvající účinek

Snadná aplikace

Bez hormonů, silikonů
a konzervačních látek

Transparentní, nemastné složení



www.menorelax.com/cz





KRÁSNÝ ÚSMĚV

KRÁSNÝ ÚSMĚV BUDÍ VELMI DOBRÝ DOJEM. KAŽDÝ BY CHTĚL MÍT ZDRAVÉ A BÍLÉ PERLIČKY, KTERÉ ZAZÁŘÍ, KDYŽ SE NA DRUHÉHO USMĚJEME. NA KRÁSNÉM ÚSMĚVU SI ZAKLÁDAJÍ ZEJMÉNA ŽENY, PROTOŽE ZKAŽENÝ CHRUP NENAPRAVÍ ANI TA NEJLEPŠÍ RTĚNKA. OVŠEM TOTO TÉMA SE NEVYHÝBÁ ANI MUŽŮM. ŽÁDNÁ ŽENA NEBUDE CHTÍT POLÍBIT MUŽE, JEMUŽ NĚJAKÉ ZUBY CHYBÍ NEBO ODRÁŽÍ ORANŽOVÝ ČI ČERNÝ ODSÍN. KAŽDÝ BY SE TAK MĚL O SVŮJ CHRUP STARAT POCTIVĚ A DŮSLEDNĚ.

JAK NA OSLNIVÝ CHRUP?

PREVENCE JE ZÁKLAD

Jistě si nemusíme říkat, že prevence je vždy základem pro úspěch. Ať už chceme být v kondici, a z toho důvodu sportujeme nebo jíme zdravě, nebo pokud nechceme být nemocní a zásobujeme tak naše tělo vitamíny. Stejně tak tomu je u zubů. Je velmi důležité chodit na pravidelné preventivní prohlídky k zubaři. Ten tak může včas odhalit problém, kdy se nám například tvoří zubní kaz nebo se začíná projevovat nástup paradontózy. Přestože má poměrně velká část populace strach ze zubařů věřte, že i toto lze překonat. Obzvláště v dnešní době, kdy jsou praktiky mnohem šetrnější, méně bolestivé a využívá se nejmodernějších přístrojů. Pokud víte, že máte více problémů se zuby a bojíte se ošetření, pak lze na některých klinikách sjednat také ošetření, při kterém budete v narkóze. Za to si však budete muset připlatit. Je to ale cesta pro ty, kteří trpí panickou hrůzou ze zubařů. Není to žádná ostuda. Najděte si takového lékaře, který má pochopení pro váš strach a chce vám pomoci. Řekněte na rovinu, že se bojíte a potřebujete tak speciální přístup. Poté, co vyřešíte problémy, které odkládáte a později tak mohou být bolestivé a mnohem horší, se možná už ani nebudete bát chodit na preventivní prohlídky. Ty jsou velmi důležité a zachrání mnohé situace, které jsou později neřešitelné, kdy se zub musí vytrhnout.

SELF PÉČE

Self péče, jinak řečeno také vlastní péče, je pak stejně důležitá, jako chození na preventivní prohlídky. Jste to právě vy, kdo má stav svého chrupu ve vlastních rukou, a to denně. Pokud si někdo nečistí zuby, je jisté, že kromě okolí nepříjemnému zápachu z úst, tak vznikne i problém. Vytvoří se kaz nebo zánět. Zuby bychom si měli čistit ráno i večer, tedy minimálně dvakrát denně. Také je důležitý způsob, jakým si zuby čistíme. Obor dentální hygieny čím dál více poukazuje na to, že mnoho onemocnění chrupu vzniká nejen nečistěním zubů, ale také proto, že lidé si neumějí správně čistit zuby. V podstatě si tak zuby čistíme, ale ne správně a tak, jak je vyžadováno, aby se nekazily. Správně bychom si měli čistit zuby nejméně dvě minuty. Také není účelem, abychom si zuby „drlí“. Čištění praktikujte jemnými krouživými pohyby tak, aby se odstranil zubní plak kolem dásní. Můžete si pořídit také elektrický kartáček na zuby, který tyto pohyby automaticky provádí. Vždy ale dbejte na správnou tvrdost / měkkost štetin zubního kartáčku. S výběrem správného kartáčku na zuby může pomoci váš zubař nebo odborník na klinice dentální hygieny. Každý z nás totiž potřebuje jinou „sílu“ štetin, někomu nadměrně krvácejí dásně, někdo tento problém nemá. Správný kartáček, jemné krouživé pohyby a čištění chrupu dvakrát denně jsou tedy základem pro osobní péči o chrup. Pro ještě lepší ústní hygienu pak můžete používat také ústní vodu, mezizubní kartáčky nebo dentální nit.

ZUBNÍ PASTA JE ZÁKLAD

Výběr zubní pasty asi nejčastěji stojí na tom, jestli vám zubní pasta vyhovuje chutí, pěnivostí nebo schopností osvěžit ústa. Nejdůležitější při ústní hygieně je poctivé manuální odstranění zubního plaku, o které se postará zubní kartáček. Ale použití správné zubní pasty může podpořit léčbu citlivosti zubů nebo zánětu dásní.

MÁTE PROBLÉMY SE ZUBY?

Citlivé zuby – Problém s citlivými zuby trápí víc než polovinu

populace. Je několik příčin, které způsobují citlivost zubů anebo problémy s odhalenými zubními krčky. Kromě správného čištění můžete léčbu podpořit speciálně vybranou pastou s obsahem většího množství fluoridů nebo jiných látek, které pomáhají k uzavírání citlivých dentinových kanálků. Naopak je potřebné se vyhýbat zubním pastám s vysokou abrazivitou.

Zánět nebo krvácení dásní – Zmírnění příznaků krvácení nebo zánětu dásní je těžší než v případě citlivých zubů. I v tomto případě mohou ale zubní pasty pomoci. Jedná se o zubní pasty se složkami, které pomáhají zpevňovat dásně, případně obsahují chlorhexidine, který je antibakteriální složkou.

Zabarvené zuby – Potraviny i nápoje každý den zabarvují zubní sklovinu. Pokud se jedná pouze o povrchové zabarvení, je možné s ním bojovat pomocí zubních past na bělení zubů. Ty obsahují látky, které zuby precizně čistí, a proto začnou mít po čase světlejší odstín. V některých zubních pastách dokonce najdete i karbamid peroxid, který se používá při bělení zubů.

ZUBY JSOU V POŘÁDKU, ALE MÁM JINÝ PROBLÉM

Trpím na afty – Citlivost ústní dutiny je dnes již poměrně rozšířeným problémem. V takovém případě je potřeba dávat si pozor na složení zubních past a vyhýbat se zubním pastám s pěnidly SLS (sodium lauryl sulfát) a SCS (sodium coco sulfát). Tyto zubní pasty sice méně pěňí, ale jsou šetrnější k ústní dutině.

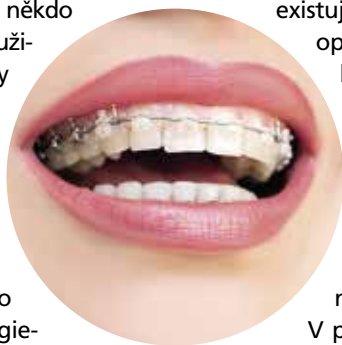
Užívám homeopatika – Málokdo to ví, ale s homeopatiky je potřeba dávat si pozor na to, jakou zubní pastu používáte. Pokud užíváte homeopatika, měli byste hledat zubní pasty bez mentolu. Výběr sice není tak široký, ale je dobré, že takové pasty existují.

Mám alergii na fluor – Není úplně obvyklá, ale objevit se může. I když jsou fluoridy prospěšné pro posílení zubní skloviny, s alergií na fluor raději vyhledejte zubní pasty bez fluoridů.

ROVNÁTKA JAKO POMOCNÍK

Pokud váháte, zda si nechat udělat nasazovací či fixní rovnátka, máte-li křivý chrup, běžte do toho. Nejde o nějakou vadu na kráse. V dnešní době je nenosí jen děti, ale stále více dospělých, protože rovnátka neřeší jen estetické vady. Častokrát nám takto mohou pomoci předcházet hrozbě, která by později mohla propuknout v problém. Například, pokud máte příliš slabou čelist či menší ústa. Tím, že se nějaký zoubek vytrhne, i když je třeba zdravý, můžete svůj chrup srovnat do krásné rovné linie. Také třeba můžete předejít hrozící paradontóze a jiným onemocněním. Pokud se necítíte na to, abyste nosili rovnátka, za příplatek existuje také jejich „neviditelná verze“, kdy rovnátka opravdu nejdou skoro vidět. Jedná se o keramická rovnátka v odstínu vašeho vlastního chrupu. Za vše se ale platí, připravte si tedy na tuto extra službu peněženky. Po sundání fixních rovnátek pak často lékař zpevní váš krásně srovnaný chrup drátkem, který se aplikuje z vnitřní strany, a nejde tak vidět. Je to prevence pro to, aby se zuby zpátky „nerozjely“ od sebe. Takové zpevnění mohou nabídnout také lingvální rovnátka.

V případech, kdy je problém méně závažný, postačí vyndavací rovnátka na noc nebo domácí nošení. Zde je také možnost novinky na trhu, tzv. Invisiline rovnátka, která jsou z pevného průhledného plastu a po čas čištění zubů je můžete vyndat z úst. Pokud v noci skřípete zuby o sebe a ničíte si tak zubní sklovinu, pak můžete svého lékaře požádat také o transparentní chrániče na zuby, které si nasadíte na noc.



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 příznivý 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 obsažené 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



POKUD NĚKDE NĚCO CHYBÍ

Občas se stane, že sklovina zubu je příliš slabá a hrozí tak riziko ulomení zubu. V tomto případě vám mohou pomoci zubní fazety. Jedná se o malé keramické plátky. Ty se aplikují na svrchní část zubu a zpevní ho. V případě, že jste kousli do jablka a ulomil se vám kousek zubu, nebo při nějaké jiné nehodě, pak vše může vyřešit fazeta nebo korunka. Korunka se použije, pokud zub z větší části chybí. A pokud jste o zub přišli úplně, můžete si nechat udělat implantát, který zaplní mezeru ve vašem úsměvu.

ZUBY JAKO PERLIČKY

Mnohdy se stává, že i přes správnou péči jsou vaše zuby stále žluté nebo mají nepěkný šedivý či oranžový odstín. Tento jev může být z části dědičný nebo způsoben nadměrnou konzumací třeba kávy nebo červeného vína. Také kuřáci se velmi často potýkají s tím, že nemají oslnivě bílé zuby, nýbrž zašedlé a žluté. Pokud chcete americký zářivý úsměv, pak je možnost nechat si zuby vybělit. Jsou různé varianty, jak na to. V případě, že máte pocit, že by váš chrup potřeboval jen o jeden odstín zesvětlit, pak si můžete zakoupit také domácí vybavení. Bělící zubní pasty slibují mnohé, ale častokrát nepřinášejí uspokojivý efekt. Řešením může být bělicí pudr na zuby, kterým posypete kartáček s pastou, nebo bělicí prášek z černého uhlí. Poté je potřeba si zuby vyčistit klasickou zubní pastou, abyste se zbavili zbývajícího prášku, jelikož je černý a pouhé vypláchnutí úst nezaručuje, že někde nezůstanou jeho zbytky. Také existuje bělicí aparát pro domácí potřebu, kdy rozehřejete transparentní hygienický plast, který je obsažen v balení. Poté si vytvoříte vlastní otisky zubů, stejně jak tomu je u nasazovacích rovnátek. V balení je obsažen také bělicí gel v injekcích, který vytlačíte na vzniklá „rovnátka“. Poté vložíte do úst přibalovaný náustek s UV světlem. Takto zuby nasvítíte na čas, který je doporučen na příbalovém letáku. Pamatujte, že ne všechna bělení jsou šetrná k zubní sklovině a neměla by se tedy provádět denně. Vždy si přečtěte příbalový leták a dodržujte postup.

Pokud však prahnete po zářivých perličkách a po dokonalém výsledku bělení, pak se můžete obrátit na profesionály. Takové ošetření můžete podstoupit v různých kosmetických salónech, kde je personál proškolen, jak s přístrojem zacházet. Ještě lépe uděláte, pokud se obrátíte přímo na zubní hygienu. Zde jsou profesionálové, kteří také posoudí, jaké bělení bude nejšetrnější právě pro vás, dle stavu vašeho chrupu tak, aby nedocházelo k narušení skloviny. Není-li nutné radikální bělení, pak by vám na zubní hygienu stačilo absolvovat techniku Air-flow v rámci sezení. Novinkou v této oblasti je procedura Prevdent, která nejen, že zuby vybělí, ale také podporuje regeneraci zubní skloviny. Jedná se tak o velmi šetrnou metodu, jak dosáhnout amerického úsměvu. Ať už se rozhodnete podstoupit jakoukoliv metodu, pamatujte, že kombinace profesionálního ošetření či bělení a následná domácí péče a domácí bělení vás dovedou k nejlepšímu výsledku.

PÉČE, KTERÁ VYCHÁZÍ ZE VNITŘÍ

VITAMÍNY A MINERÁLY, KTERÉ POTŘEBUJEME KE ZDRAVÉMU ÚSMĚVU

Kromě domácí péče o chrup, jako je správné čištění a používání mezizubních pomůcek, můžeme krásu a zdraví našich zubů podpořit také vitamíny a minerály. Ty mají vliv na kondici našeho chrupu a můžeme si je pořídit v lékárně či drogerii jako doplněk v péči o zdravé zuby.

To, co naše zuby potřebují, si lze zapamatovat v podstatě jako takovou „abecedu“. Jedná se totiž o vitamín A, B, C, D, E.

K dostání jsou v podobě výživových doplňků.

Vitamíny jsou velmi důležité pro zářivý, ale také zdravý chrup. Například vitamín A – je důležitý pro kondici našich dásní a účinně bojuje proti bakteriím. Díky tomu zabraňuje tvorbě zubního kazu. Vitamín A naleznete v mrkvi, špenátu, játrech, červeném masu, ve vejcích nebo v zelí. Mrkev také slouží jako přírodní kartáček na zuby a v jejím surovém stavu skvěle čistí mezizubní prostory. Také vitamín D je nezbytný pro mineralizaci skloviny, při souběžném působení vápníku a fosforu. Vitamín D obsahují mastné ryby, jako jsou makrela, tuňák, halibut nebo sardinky. Nezapomínejte ani na vitamín C, který posiluje cévy a působí tak na naše dásně a má vliv na obnažené zubní krčky. Zároveň zabraňuje vzniku infekcí. Vitamín C snadno doplní také vegetariáni, jelikož jej obsahuje hlavně zelenina a ovoce. Dopřejte si například černý rybíz, jablka, citrusové plody, brokolici, petržel nebo zelí. Vitamín E pak podporuje léčebné procesy, například pokud dojde k extrakci zubu. Naleznete ho v oleji z pšeničných klíčků, mandlích, lískových oříšcích nebo ve slunečnicovém oleji. Dále jde o minerály, jako jsou zinek, fluorid, fosfor a vápník.

VÁPŇÍK

Především vápník je velmi důležitý pro zdravé kosti, tedy i zuby. Můžete jej doplňovat také spolu se stravou. Obsahují ho například kefír, mléko, jogurty, sýry a další mléčné výrobky. Zejména kvalitní žlutý sýr je velkou podporou, kdy jeho žvýkání zvyšuje pH plaku. Dochází tak k ochraně před účinky kyselin, vzniku zubního kazu, posiluje se sklovina zubu a předchází se zánětu dásní. Také některé mořské řasy obsahují až desetinásobek vápníku, nežli je tomu u mléka. Mořské řasy mají na svém povrchu bakterie, které produkují enzymy a chrání tak náš chrup. Opět je to ochrana před zubním kazem nebo před orální mukositidou. Nejlépe uděláte, pokud je budete konzumovat v surové formě, lze je ale také tepelně zpracovat (vaření, smažení). Vápník dále naleznete v sardinkách, máku, mandlích, lískových ořešcích, fazolích, v sóji, petrželi, rebarboře nebo v zelí.

FLUOR

Jedná se o minerál, který má antibakteriální účinky a ředí kyseliny, ohrožující zuby. Spolu s vápníkem je pokládán za podporu pro zdravou sklovinu. Fluor do těla doplníte například konzumací ryb, rýže a čaje. Pokud tedy milujete zelený čaj, tak zároveň posilujete zubní sklovinu a zabraňujete tvorbě plaků. Kromě toho má zelený čaj schopnost bránit sliznici před infekcemi.

FOSFOR A ZINEK

Jedná se o minerály, které oba hrají zásadní roli pro remineralizaci zubní skloviny. Fosfor podporuje tento proces a chrání zubní sklovinu, zatímco zinek zabraňuje šíření bakterií. Fosfor si zařadíte do jídelníčku spolu s tuňákem, krůtou, pohankou, otrubami, bramborami, ovesnými vločkami, dýňovými semínky nebo s hovězím masem. Zinek doplníte mořskými plody, jako jsou mušle a ústřice, dále sardinkami, celozrnným chlebem, vepřovými játry a semeny fazolí.

ZÁVĚREM S ÚSMĚVEM...

Pro krásný, zářivý, a hlavně zdravý úsměv tak potřebujeme hlavně PĚČI. Tam vše začíná i končí. Ať už se jedná o správné a denní čištění chrupu, o používání mezizubních kartáčků a nití, nebo o pravidelné prohlídky u našeho zubaře. Neuškodí ani docházení na zubní hygienu a pořídit si výživové doplňky ve formě minerálů a vitamínů, které podporují zdraví našeho chrupu.



DENTAL
CLINIC

Sebevědomý úsměv vám sluší

První dojem je jen jeden. Víte, že 70 % z něj tvoří úsměv a zuby? Zapůsobte během vteřiny díky péči našich zubařů. Přirozeně krásnými zuby se můžete chlubit už brzy – a s naší pomocí navždy.

Jak pomůžeme právě vám?

- Estetika zubů
- Zubní rovnátka
- Prevence
- Zubní chirurgie
- Implantologie
- Záchovná stomatologie
- Zubní náhrady
- Dětská stomatologie
- Dentální hygiena
- Lokální i celková anestezie

Kde nás najdete?

Main Point Pankrác, Milevská 2095/5, Praha 4

Často ošetřujeme i mimopražské klienty. Pokud jde o zdraví, vyplatí se udělat krátký výlet. U nás zaparkujete do 5 minut.

+420 224 936 389

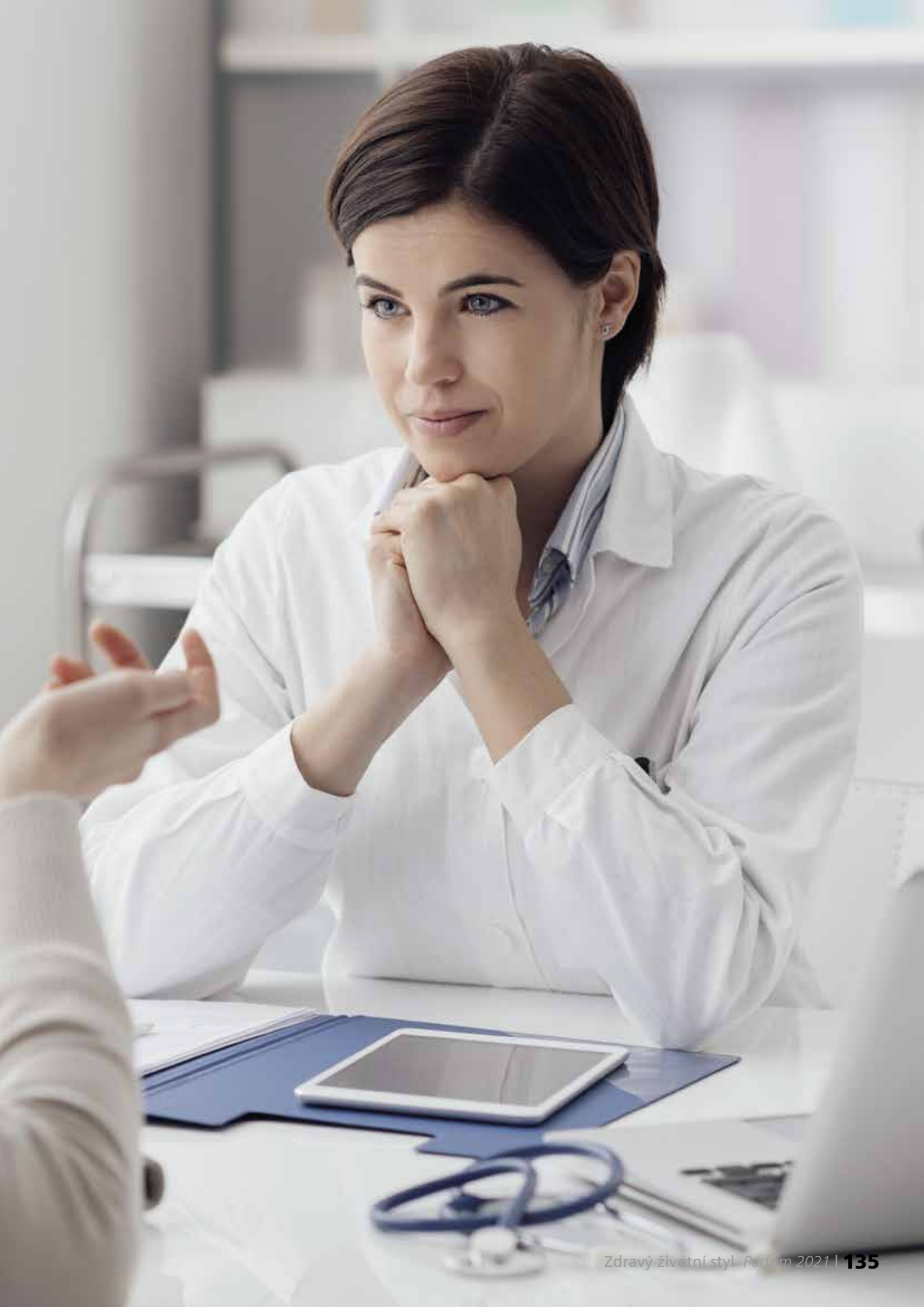
recepce@schill.cz

  schilldental

www.schill.cz

VĚNUJTE POZORNOST SVÉMU ZDRAVÍ **A ZAJDĚTE SI NA PREVENTIVNÍ PROHLÍDKU!**

S AUTOMOBILEM JE NUTNÉ PRAVIDELNĚ ABSOLVOVAT TECHNICKOU KONTROLU, DOMÁCÍM SPOTŘEBIČŮM DOPŘÁVÁME ÚDRŽBU, ABY LÉPE A DÉLE SLOUŽILY... DEJTE ALE RUKU NA SRDCE – DBÁTE STEJNĚ SVĚDOMITĚ I O SVÉ TĚLO A CHODÍTE K LÉKAŘŮM NA PREVENTIVNÍ PROHLÍDKY? PORADÍME VÁM, KAM BYSTE SE MĚLI VYPRAVIT A CO VÁS TAM ČEKÁ...



ČAS NA „SERVISNÍ PROHLÍDKU“

Přestože nepocítujete žádné zdravotní neduhy, je důležité pravidelně navštěvovat praktického lékaře, který během preventivní prohlídky může odhalit závažná onemocnění, jejichž příznaky se zatím ještě neprojeví. Čím dříve jsou však zachycena, tím lépe obvykle bývají léčitelná.

Jak často: Dospělí od 18 let mají nárok na hrazenou preventivní prohlídku u praktického lékaře jednou za 2 roky.

Co vás čeká: Lékař doplní anamnézu, poklepem a poslechem vyšetří srdce a plíce, pohmatem štítnou žlázu, zkontroluje stav žil a tepen na dolních končetinách, změří krevní tlak a zjistí index tělesné hmotnosti (BMI). Orientačně vyšetřuje také zrak a sluch, diagnostickým papírkem vyšetří moč. Součástí preventivní prohlídky je rovněž kontrola očkování a předepsaná preventivní vyšetření, včetně screeningových vyšetření pro prevenci rakoviny – např. test okultního krvácení ve stolici 1x za rok od 50 let a 1x za 2 roky od 55 let, EKG 1x za 4 roky od 40 let, vyšetření koncentrace tuků v krvi a hladiny cukru v krvi, u žen screeningové mamografické vyšetření 1x za 2 roky od 45 let...

LEPŠÍ ZRAK, LEPŠÍ ŽIVOT

Orientační vyšetření zraku sice provádí praktický lékař v rámci preventivní prohlídky, nemá však k dispozici přístroje jako specialista, proto byste měli pravidelně absolvovat vyšetření také přímo u očního lékaře. „Preventivní prohlídka slouží nejen k vyšetření dioptrií, ale i k odhalení závažných očních chorob, které dlouho probíhají nepozorovaně a pacient si jich sám nevšimne, například zeleného zákalu. Pokud se v takovém případě léčba promešká, může být i pozdě. Na preventivní prohlídky by neměli zapomínat především lidé s vyšším rizikem nějaké oční choroby – například silně krátkozrací, diabetici, anebo ti, v jejichž rodině se vyskytl právě zelený zákal,“ říká Doc. MUDr. Šárka Skorkovská, CSc. Přístrojová měření mohou podat podrobné informace o refrakčních vadách, očních, ale i celkových onemocněních, jež se zrakem zdánlivě nesusouvějí.

Jak často: „V dospělosti se vyšetření očním lékařem doporučuje minimálně jednou za čtyři roky do 45 let věku, a jednou za dva roky po 45. roce,“ uvádí MUDr. Lucie Valešová. U starších 60 let je vhodné navštívit oftalmologa každý rok,

protože vedle již zmíněných chorob je zde vysoké riziko vzniku šedého zákalu – u věkové kategorie nad 75 let se objevuje až u tří čtvrtin populace.

Co vás čeká: V rámci prevence se provádí vyšetření zrakové ostrosti, které odhalí refrakční vady nebo změny dioptrií. Vyšetření zorného pole zase zachycuje jakékoliv výpadky i v periferních částech. Dalším krokem je měření nitroočního tlaku, který je rizikovým faktorem vzniku zeleného zákalu. Důležité je také vyšetření očního pozadí při rozšířené zornici, které zobrazí chorobu sítnice nebo zrakového nervu. V případě, kdy lékař odhalí refrakční vadu, doporučí jednu z možností její korekce: brýle, kontaktní čočky nebo laserovou operaci.

ZDRAVÉ ZUBY = KRÁSNÝ ÚSMĚV

Pravidelné vyšetření u dentisty není důležité jen z hlediska samotné péče o chrup a zachování zdravých a krásných zubů, ale změny v dutině ústní mohou rovněž poukazovat na jiná

onemocnění, včetně přednádorových a nádorových stavů. Odborníci zároveň doporučují vedle návštěvy zubaře docházet i na pravidelnou dentální hygienu, kde specialista odstraní zubní plak, kámen, věnuje se bělení zubů a též poradí vhodné kartáčky i správnou techniku čištění zubů. Díky tomu lze předejít tvorbě zubního kazu, zánětům dásní či rozvoji paradentózy.

Jak často: Preventivní prohlídky u zubaře probíhají jednou ročně, ale po 5 měsících od provedené preventivní prohlídky lze přijít ještě na takzvanou pravidelnou prohlídku, která je rovněž hrazena pojišťovnou. Těhotné ženy mají nárok na dvě preventivní prohlídky v době gravidity. Návštěva dentální hygienistky se doporučuje 2x ročně, na rozdíl od prevence u zubaře ovšem není hrazena z veřejného zdravotního pojištění. Některé pojišťovny na ni ale pacientům přispívají.

Co vás čeká: Stomatolog vyšetřuje stav chrupu a parodontu (tkáň, obklopující

a fixující zub), sliznice a dalších tkání, zjišťuje anomálie v postavení zubů a čelistí a všimá si změn v dutině ústní.

DÁMY, NEBOJTE SE GYNEKOLOGA

Ačkoliv jsou každoroční preventivní gynekologické prohlídky hrazeny z veřejného zdravotního pojištění, v České republice je bohužel značná část ženské populace nenavštěvuje. Týká se to zejména žen starších 50 let, u kterých

Na preventivní prohlídky by neměli zapomínat především lidé s vyšším rizikem nějaké oční choroby – například silně krátkozrací, diabetici, anebo ti, v jejichž rodině se vyskytl právě zelený zákal.



Význam prevence a samodiagnostiky

Aktivní účast v oblasti vlastní životosprávy maximalizuje šance na dlouhý, zdravý a produktivní život. Podle Světové zdravotnické organizace je možné předejít až 80 % chronických nemocí, které jsou převážně způsobeny nezdravou nebo nevhodnou stravou, fyzickou nečinností a kouřením, přičemž právě výběr životního stylu má větší vliv na zdraví a dlouhověkost než cokoliv jiného. Navíc pandemie COVID-19 vyhnala pacienty z ordinací a lékaři hlásí zásadní pokles preventivních prohlídek. Preventivní péče je však nejdůležitějším krokem, který můžeme udělat pro zvládnutí svého zdraví. Preventivní faktory, jako je vyhýbání se tabáku, udržení si zdravé hmotnosti, pravidelné cvičení, správná strava a další kroky, mohou výrazně snížit šance na nemoc nebo předčasnou smrt.

Dodržování pokynů preventivní péče může snížit šance na vážné nemoci, nebo zmírnit některé příznaky. Ať se jedná o diabetes, nebo různé nádorové onemocnění, **varovné signály odhalíte mnohem rychleji se samodiagnostickými testy** zaměřenými na prevenci celé rodiny, které vám přináší VITAL LIFE diagnostics.



Podložka AWARE na samovyšetření prsů

Podložka Aware s vysokou citlivostí představuje efektivní způsob při samovyšetření prsů na opakované použití, které je jednoduché a příjemné. Citlivost podložky se zvyšuje s dotykem pokožky prsu díky sníženému tření spodní vrstvy, která zůstává nehybná. Svým materiálem podložka poskytuje maximální soustředěnost na rozpoznávání tvarů a změn v prsou.

FORTEL® krevní test na PSA (prostata)

PSA test je díky své vysoké 96,2 % přesnosti jedním z nejdostupnějších a nejpřesnějších testů na trhu. Výsledky testu je možné zjistit již do 10 minut, což mužům poskytuje snadný a rychlý způsob, jak neefektivněji zjistit zvýšenou hladinu prostatického specifického antigenu (PSA) v domácím prostředí.



Test na onemocnění střev EZ DETECT

EZ Detect je považován za nejjednodušší test pro okultní krvácení ve stolici a pro včasné odhalení rakoviny tlustého střeva a konečníku. Test poskytuje rychlé a vysoce přesné výsledky bez ohledu na konzumovaná jídla před testem, jako například červené maso, zelenina nebo ovoce. **Test splňuje maximální hygienu a je možné jej realizovat bez jakékoliv manipulace se stolicí.**

Prevence spočívá ve vyhýbání se rizikovým faktorům, ale jak ovšem zjistit, zda rizikovým faktorem není určitá potravina? Pokud se necítíte úplně v pořádku a pociťujete příznaky různých onemocnění, může za tím být právě potravinová intolerance. Testování potravinové intolerance pomocí diagnostických testů od společnosti **Cambridge Nutritional Sciences**, které identifikují přítomnost a hladinu IgG protilátek, je jednoduché s odebráním vzorku v pohodlí domova. Test **Food Detective** testuje přítomnost IgG protilátek na 59 základních běžně konzumovaných potravinách, přičemž testy **Food Print** zkoumají reakce až do 220 potravin. Na základě výsledků testů dokážete předejít mnoha zdravotním potížím, které běžně doprovázejí intoleranci na určité potraviny jako bolesti žaludku, hlavy, nadýmání, kožní problémy, pálení žáhy, zácpa nebo dokonce nespavost.



Více informací a samodiagnostických testů najdete na stránce VITAL LIFE diagnostics: www.vital-life.cz

frekvence návštěvnosti klesá až na 30 %. Vystavují se tak riziku vzniku karcinomu děložního čípku či prsu. I zde přitom platí, že čím dříve jsou onemocnění odhalena, tím jsou lepší vyhlídky na vyléčení. „Můžeme pouze apelovat na české ženy, aby pravidelně chodily na gynekologické kontroly. Díky pravidelné gynekologické péči, případně využití moderních testů si mohou zachránit svůj vlastní život,“ upozorňuje prof. MUDr. Jiří Sláma, Ph.D.

Jak často: Od 15 let má každá žena nárok na preventivní prohlídku jednou ročně.

Co vás čeká: Prohlídka je přizpůsobena věku i faktu, zda je žena sexuálně aktivní. Pokud již měla pohlavní styk, vyšetřuje se pochva a děložní hrdlo prostřednictvím takzvaného zrcadla a také pohmatem. Lékař zkontroluje rovněž zevní genitál a může vyšetření doplnit ultrazvukem. Každoročně také v rámci screeningu karcinomu děložního hrdla odebírá gynekolog cytologický stěr, který zaslá k laboratornímu vyšetření. Od ledna 2021 navíc dochází k významné změně v oblasti screeningu rakoviny děložního čípku – ženy ve věku 35 a 45 let mají zdarma nárok podstoupit vysoce citlivý HPV DNA test. Dokáže v těle odhalit rizikové typy pohlavně přenosného lidského papilomaviru HPV, které jsou původci rakoviny děložního hrdla, ale i jiných onemocnění. Zatímco negativita testu ženě přinese dlouhodobé uklidnění, pozitivita naopak vysílá varovný signál a upozorňuje, že by pacientka měla být důsledně sledována, aby se včas zabránilo možnému rozvoji nemoci. Gynekolog by se měl starat i o zdravý prsou a poučit pacientku o samovyšetření a případně ji odeslat na mamografii (od 45 let 1x za 2 roky), pokud to již neudělal praktický lékař.

PÁNOVÉ, NEVYHÝBEJTE SE UROLOGOVI

Urologie se věnuje léčbě onemocnění vývodných cest močových (ledviny, močový měchýř, močová trubice) i mužských pohlavních orgánů (varlata, nadvarlata, prostata). Tyto choroby postihují muže všech věkových skupin, četnost jejich výskytu ale stoupá s věkem. Proto je důležité odhalit je zavčasu. „Jedná se hlavně o možnost včasného zachytu rakoviny prostaty, kterou dnes můžeme zjistit již v době, kdy nemá jiné příznaky a kdy je vyléčitelná. Používáme k tomu mimo jiné krevní test PSA (prostatického specifického antigenu),“ uvádí profesor MUDr. Marek Babjuk, CSc.

Jak často: Muži by měli urologa navštěvovat jednou ročně. „Preventivní vyšetření by měl zvážit každý muž po padesátce,“ apeluje urolog Babjuk. Pokud se v rodinné anamnéze objevuje nádor prostaty, doporučují odborníci pravidelné kontroly již po 40. roce.

Co vás čeká: Vedle anamnézy se bude urolog ptát na obtíže s močením či erekcí, jiná onemocnění a léky, jež pacient užívá. Vyšetření probíhá pohmatem břicha, vyšetřením zevního genitálu a prstem přes konečník se vyšetřuje prostata. Dále je součástí ultrasonografické vyšetření ledvin, močového měchýře, prostaty, varlat a nadvarlat. Setkat se lze i s takzvanou uroflowmetrií, tedy neinvazivní a pro pacienta zcela bezbolestnou metodou měření mikčního průtoku. Muž se vymočí do přístroje, podobnému pisoáru, který díky čidlu převede rychlost proudu do grafické podoby křivky znázorňující rychlost proudu v mililitrech za sekundu. Laboratorně se také vyšetřuje moč a odebírá se krev ke stanovení hodnoty PSA (marker metabolické aktivity prostaty). Zvýšené hodnoty PSA mohou signalizovat zhoubné onemocnění prostaty.

NECHTE SI PROHLÉDNOUT MATEŘSKÁ ZNAMÉNKA



Pravidelné návštěvy u kožního lékaře mohou odhalit rakovinu kůže. Okolo 30–50 % melanomů vznikne na podkladě pigmentového znaménka. Rozvinutí zhoubného nádoru se dá předejít díky včasnému zachycení a odstranění již ve chvíli počínající přeměny znaménka. Zvláště pozorní by měli být ti, kdo se pohybují často na slunci.

Jak často: Odborníci doporučují preventivní prohlídku jednou ročně. S návštěvou kožního lékaře byste rozhodně neměli otálet, pokud zaregistrujete jakékoliv změny pigmentových útvarů (změna tvaru či barvy, podezřelé nové znaménko, krvácení či svědění...). **Co vás čeká:** Při preventivní prohlídce dermatolog zkontroluje kožní znaménka a pihy po celém těle. K moderním vyšetřovacím přístrojům patří digitální dermatoskop, který dokáže zvětšit znaménko až padesátkrát, snímek uložit v paměti počítače a v následujících letech porovnat jeho vývoj.

PREVENCE I V DOBĚ COVIDOVÉ

Přestože v období pandemie koronaviru se řada lidí vyhýbá zdravotním zařízením a klinikám, neměli by zapomínat na to, že covid-19 není jediným strašákem, který dokáže podlomit zdraví. V Česku loni zemřelo do konce listopadu 114 781 lidí, což je více než jindy za celý rok. Na vině může být právě i fakt, že lidé ze strachu z nákazy koronavirem zanedbávají jiné zdravotní potíže a následky pak mohou být fatální. Proto ani v tomto těžkém období prevenci nepodceňujte! Zároveň však dbejte na bezpečí své i zdravotníků.

Na prevenci je vždy potřeba se předem objednat, proto se telefonicky zeptejte, zda daný lékař preventivní prohlídky provádí, kdy lze přijít a za jakých podmínek.

Nevyražte na prohlídku, pokud jevíte známky respiračního onemocnění (což ostatně platilo i v době před pandemií), nebo jste se prokazatelně setkali s člověkem pozitivním na covid-19. Ověřte si telefonicky u vybraného specialisty, zda potřebujete doporučení praktického lékaře. Obvykle totiž není zapotřebí, proto je zbytečné praktika jen kvůli doporučení navštěvovat. Aby byla minimalizována rizika šíření koronaviru, zdravotní střediska a kliniky zavedly přísná hygienická opatření, které je třeba dodržovat.

Komplexní řešení problémů s vlasy

Trichologie odhaluje skutečnou příčinu problémů s vlasy a nabízí řešení.



Nejmodernější metoda robotické transplantace vlasů přináší přirozené a trvalé výsledky.



Jaké služby Clinical Hair & Health poskytuje?

- trichologické vyšetření
- darkfield diagnostika
- robotická transplantace
- mikropigmentace

5 TIPŮ A ZAJÍMAVOSTÍ O MEDU: VYUŽIJTE SÍLU SLADKÉHO ZÁZRAKU!

UŽ 80 MILIONŮ LET OBÝVAJÍ NAŠI PLANETU VČELY, KTERÉ DOKÁŽOU VYTVOŘIT BLAHODÁRNOU LEPKAVOU TEKUTINU. NE NADARMO SE MEDU PŘEZDÍVÁ „TEKUTÉ ZLATO“ NEBO TAKÉ „LÉK Z PŘÍRODY“. PŮSOBÍ PŘÍZNIVĚ NA NAŠE ZDRAVÍ I KRÁSU – A KDYŽ SE JEŠTĚ SMÍCHÁ SE VČELÍM PYLEM, VZNIKNE SMĚS S TAKŘKA ZÁZRAČNÝMI ÚČINKY...





JAK VLASTNĚ MED VZNIKÁ?

Med vzniká z nektaru (sesbírané sladké šťávy květin), nebo z medovice (ze stromů). Včely jsou na těchto sladkých šťávách závislé a jsou pro ně jedním z hlavních zdrojů živin. Na zimu si z nich vytvářejí zásoby ve formě medu, který je pro ně v tomto období jediným zdrojem potravy.

Včela nasaje nektar či medovici, doplní ho několika vlastními enzymy a uloží do tzv. medového váčku. Následně jej doneše do úlu a tam předá „náklad“ nektaru či medovice sosačkem dalším včelám, které ho uloží do buňky plástu, kde je následně zahušťován a vysušován za vyšších teplot. Tento proces trvá i několik dnů. Po zaplnění buňky a dosažení zralosti je následně med zavíčkovan voskovým víčkem, což je signál pro včelaře, že je med vhodný k vytáčení. Pro zajímavost 1 kg medu = cca 1 000 000 navštívených květů.

1 BOJOVNÍK (NEJEN) PROTI NACHLAZENÍ!

■ Příznivé účinky medu na lidské zdraví znali již starověcí Egypťané, kteří 4 tisíce let před naším letopočtem chovali včely v hliněných nádobách. Med posiluje imunitní systém, pomáhá při detoxikaci, podporuje trávení a je cenným bojovníkem proti infekcím a nemocím dýchacího ústrojí. Bývá součástí mnohých „babských receptů“: teplé

mléko s medem neboli „medvědí mléko“ odedávna zlepšovalo spánek, nakládáný zázvor v medu zase léčil při nachlazení a protizánětlivé vlastnosti lepkavé tekutiny se využívaly při hojení ran či drobnějších popáleninách.

Tip: Vytvořte si domácí sirup proti kašli! Postup je jednoduchý: nakrájejte cibuli najemno a drobné kostičky smíchejte s medem tak, abyste je zakryli. Nechte odležet přes noc, cibule pustí do medu šťávu. Stačí jen přecedit a tekutinu pak můžete v uzavíratelné čisté (nejlépe vyvařené) sklenici skladovat v lednici. Podávejte třikrát denně jednu lžičku. Do sirupu lze přidat i strouhaný zázvor nebo citronovou kůru z chemicky neošetřeného bio citronu.

Med můžete na pokožku nanést i samotný a po přibližně čtvrt hodině působení jej opláchnout vlažnou vodou.

2 OKUSTE ELIXÍR MLÁDÍ!

■ Med má pozitivní účinky na zdraví i krásu! Díky obsahu antioxidantů zpomaluje stárnutí buněk a působí příznivě nejen při konzumaci, ale i vnějším použití. Zjemňuje a omlazuje pleť, potírají se jím rozpraskané rty, aby byly zase hedvábné, působí proti celulitidě a má blahodárné účinky na pupínky či kožní infekce. Velkou oblibu si získala rovněž medová masáž, která detoxikuje a revitalizuje a působí nejen na fyzickou stránku těla, ale také na psychiku, jelikož uvolňuje a dokáže zatočit se stresem.





Mānuka
Health
NEW ZEALAND



Sleva **20%**
na medy Manuka s kupónem:
Styl20

*Sleva platí do konce roku 2021.

Jsme lídry v oblasti vědy o manukových medech. Náš team expertů testuje každé jednotlivé balení medu manuka tak, abychom mohli garantovat čistotu, kvalitu a přírodní obsah methylglyoxalu - MGO™.

Med Manuka MGO™ v sobě spojuje přírodní esence novozélandského keře Manuka s tradičními vlastnostmi medu - *unikátní, přírodní vlastnosti potvrzené nejnovějšími studiemi.*



100% originál
z Nového Zélandu



Pod drobnohledem
od včelaře až
do nádoby



Certifikovaný,
na přírodní
obsah MGO™



Nepasterizováno a přísně
testováno s ohledem
na kvalitu a čistotu

Tip: Vyzkoušejte domácí pleťovou masku z medu! Med můžete na pokožku nanést i samotný a po přibližně čtvrt hodině působení jej opláchnout vlažnou vodou. Chcete-li vytvořit domácí peeling, přidejte do medu rozdrčené ovesné vločky či mletá kávová zrnka a krouživými pohyby odstraňte odumřelé buňky. Ze směsi medu a olivového oleje lze vytvořit také celotělovou masku. Po deseti minutách působení bude pokožka krásně jemná!



3. POZNEJTE KOUZLO VČELÍHO PYLU!

Pyl je pro včely nezbytný! Je zdrojem bílkovin, vyživuje larvy, pomáhá přežít zimu... Z jednoho květu nabere včelka až 2500 pylových zrn. Z nich se jí na holených vytváří hrudky, takzvané pylové rousky, které nosí do úlu. Pro vytvoření pylových rousků včela mnohdy navštíví 80 květů!



Včelstvo dokáže denně nasbírat až kilogram pylu! A ten je užitečný nejen pro ně samotné, ale i pro lidské zdraví. Včelí pyl je právem považován za jedinečnou potravinu, zejména pro vysoký obsah biologicky aktivních látek a cenných bílkovin, enzymů a minerálních látek. Protože pyl včelám slouží jako základní složka potravy, je z nutričního hlediska velice hodnotný. Vyniká obsahem vitamínů skupiny B, zinku a rutinu. Přispívá k celkové odolnosti organismu a podílí se na zachování fyzické i duševní vitality.

4. VZÁCNÝ PRODUKT PILNÝCH VČELEK SI ZASLOUŽÍ SPRÁVNÉ ZACHÁZENÍ!

Aby včely nasbíraly jeden kilogram nektaru z květů pro výrobu medu, musí v průměru překonat podobnou vzdálenost, jako by

SKVĚLÝ MANUKA MED

Manuka med je typ medu, který je velmi osobitý a liší se od běžně dostupných medů. Mohou za to jeho antibakteriální vlastnosti, díky kterým je na trhu velmi populární. Název medu je odvozen od keře, který včely opylují. Jde o *Leptospermum Scoparium*, malý strom rostoucí na území Nového Zélandu a Austrálie. Rod *Leptospermum* má v Austrálii, Malajsii a Novém Zélandu 50 druhů. Tento keř je dost odolný a můžete ho najít na nížinatých až subalpínských oblastech Nového Zélandu. Manuka má špičaté listy a bílé nebo růžové květy. Je schopen růst na suchých i mokřích místech a dospělý strom zvládá i dlouhé mrazy a sucha. A proč manuka? Je to název, který mu dali Maoři – domorodí obyvatelé této oblasti.

Maoři používali ze stromu manuka listy a kůru, léčili s ním horečku, problémy s močovým, ale využívali ho i jako sedativum nebo diuretikum. Je také známý jako čajovník, protože kolonisté této oblasti si z jeho lístků dělali čaj. Fanoušek tohoto čaje byl prý i kapitán James Cook.

Podobně jako jiné medy, i med Manuka obsahuje v první řadě cukr, kromě toho však také aminokyseliny, vitamíny typu B, železo, draslík nebo vápník a zinek. Manuka med je však výjimečný zejména díky třem složkám:

1. Methylglyoxal (MGO)
 2. Dihydroxyaceton (DHA) – složka nektaru z květů manuky, která se během výroby medu změní na MGO
 3. Leptosperin – složka nektaru z manuky
- MGO je celým názvem methylglyoxal, a pokud jde o antibakteriální vlastnosti Manuka medu, tak právě toto je klíčová složka. Za antibakteriální vlastnosti může obsah peroxidu vodíku, který se však v normálním medu štěpí, čímž med o tento benefit přichází. Přítomností MGO v Manuka medu setrvávají i uvedené vlastnosti, a to i poté, co peroxid vodíku vymizí.

sedmkrát obletěly Zemi kolem rovníku! Jedna včela za svůj život nasbírá pouhou půlku čajové lžičky nektaru, a kvůli jednomu gramu navštíví přibližně sedm tisíc květů. Vzpomeňte si na to vždy, když si budete užívat blahodárné účinky tohoto cenného produktu. Zacházejte s ním proto opatrně a s úctou! Uchovávejte med při teplotě do 25 °C v temnu a dbejte, aby na něj nesvítily přímé sluneční paprsky

a aby se do něj nedostala vlhkost a nezačal kvasit. Pokud jej vystavíte dlouhodobě vysokým teplotám, může zase přijít o své výživově hodnotné látky. Nikdy jej neohřívejte v mikrovlnné troubě!

Tip: Také včelí pyl zpracovávejte pouze při nízkých teplotách! Pokud směsí medu a pylu chcete „vylepšit“ například muffiny či brownies, využijte ji na zdobení.



5. ZKRYSALIZOVANÝ MED JE ZNÁMKOU KVALITY

Nemějte obavy, když začne med krystalizovat. Není to známka „zkažení“, jedná se o přirozený proces, který vás nemusí znepokojovat – naopak, jde o důkaz, že se jedná o kvalitní produkt. Pouze akátový med může zůstat tekutý déle než rok, ostatní typy medů postupně mění konzistenci a „cukernatí“. Je-li med dobře skladován, nemůže se prakticky zkazit. V minulosti dokonce sloužil pro konzervaci potravin. Nakládalo se do něj ovoce i ořechy. A staří Egypťané do něj dokonce „nakládali“ těla zesnulých – využívali totiž med při balzamování.

Tip: Pokud chcete zkrystalizovaný med rozpustit, aby byl tekutější a dal se s ním například lépe sladit čaj, můžete jej vložit do vodní lázně o teplotě do 50 °C.



ČESKY PĚŠKY



Společný projekt České podnikatelské pojišťovny a Klubu českých turistů má za cíl rozpohybovat veřejnost.

**Vydejte se s námi na 15 pochodů po České republice
a hrajte o skvělé ceny!**

Více informací a registrace na
www.ceskypesky.cz

KONOPI JAKO LÉK...

KONOPI MÁ STÁLE ŠIRŠÍ VYUŽITÍ. JEHO POMOCI VYUŽÍVAJÍ LIDÉ TRPÍCÍ ÚZKOSTÍ, STEJNĚ TAK JAKO ATOPICI A LIDÉ, KTERÉ TRÁPÍ MIGRÉNA. SAMOZŘEJMOSTÍ JE VYUŽITÍ V KOSMETICE, ALE I TŘEBA VE VETERINÁRNÍ LÉČBĚ. POJĎME SE PODÍVAT, KDE VŠUDE POMÁHÁ. A ZAČÍT MŮŽEME ZAJÍMAVÝM PŘÍBĚHEM...



PŘÍBĚH ANDREI

„Před pár lety jsem začala pociťovat stále větší únavu. Vá-
rovne signály jsem ignorovala, běhala ze školy do práce
a toto rychlé tempo se mi vymstilo poměrně v mladém
věku. Poprvé jsem se zmínila o mých začínajících problé-
mech profesorovi, se kterým jsem řešila svou seminár-
ní práci. Bylo to na začátku třetího ročníku vysoké ško-
ly, v mých necelých 22 letech. Řekl mi, že jsem moc mladá,
abych měla ve svém věku takové problémy. Myslela jsem,
že je to přechodné období a samo také přejde. Takže jsem
nepovolila a studovala a pracovala dál na plné obrátky...“
vypráví Andrea Mrkosová.

„Po uplynutí dalších měsíců se vůbec nic nezměnilo, pouze
vyčerpanost byla větší. Začala jsem hledat informace, proč
jsem unavená a postupně měnila stravu, ale nic razantního
se nedělo. Roky 2016 a 2017 byly asi nejhorší. Pár mi-
nut po probuzení jsem se cítila jako kdybych „propařila“
několik nocí. Spánek nepřinášel žádný pocit odpočinku.
Večer jsem se bála rána, protože budu muset vstát a jít
do práce nebo se učit. Nechápala jsem, jak někdo může
vydržet celý den bez toho, aby si šel lehnout. Některé dny
bylo těžké jen ležet a držet oči otevřené. K umytí hlavy
jsem se odhodlávala pár hodin. Chodila jsem jak tělo bez
duše, necítila v sobě žádné emoce. Jako bych umřela zaži-
va. Během celého období se odehrálo ještě pár náročných
situací, proto možná mé stavy trvaly tak dlouho...“
Nespavost, úzkosti, deprese, poruchy paměti a fyzické bolesti.

Nejhorší na tomto všem je, že okolí člověku nevěří, možná
ho považují za lenocha nebo se na něj dívají a vůbec ne-
chápu, o čem dotyčný mluví. Takže o svých problémech
mluvit přestane a jen je nosí v sobě. „S mou nemocí je spo-
jena nespavost, úzkosti, někdy deprese, poruchy paměti,
soustředění, bolesti celého těla a pro mě vibrace, kterou
nedokážu pojmenovat. Asi v roce 2018 jsem začala mít fy-
zické bolesti, a to byl moment, kdy jsem si řekla, že dál
to takto nejde. Začala jsem chodit na celostní medicínu.
Díky té se mi objasnilo, co mi vůbec je, a někdo mi hlavně
uvěřil!

ÚČINKY CBD

Shodou okolností na Instagramu pár lidí mluvilo o účin-
cích CBD. Několik dní jsem hledala informace, co to je,
na které nemoci funguje a přiznám se, že jsem zjišťovala,
jestli je CBD vůbec legální.

Jedna paní z Anglie na svém Instagramu psala, že ho
dává svým dětem před dlouhým letem. To mě uklidnilo,
že se nejedná o nic špatného. O pár dní později jsem jela
do Prahy. Celou cestu jsem hledala informace a hned zašla
do Konopné lékárny. Paní mi ochotně poradila a vysvětlila,
jak ho používat.

PRVNÍ NOC, KDY JSEM SPALA TVRDĚ

Večer jsem si dala kapku 6% CBD a šla spát. I dnes, něco
málo rok po tom, co jsem si poprvé vzala CBD, si dokážu

*Večer jsem si dala kapku 6% CBD a šla spát. I dnes, něco
málo rok po tom, co jsem si poprvé vzala CBD, si dokážu
vybavit mé první probuzení, a hlavně obrovskou vděčnost.*



KONOPNÉ MAZÁNÍ SE 125 mg CBD



při pocitech bolestivosti kloubů a svalů

NOVINKA

CBD KONOPNÉ MAZÁNÍ HŘEJIVÉ

CBD, bambucké máslo, eukalyptový olej, skořicový, hřebíčkový, rozmarýnový, levandulový a terpentýnový olej, extrakt chilli a hřejivé účinné látky

KONOPNÉHO OLEJE
5%



KONOPNÉHO OLEJE
10%

CBD KONOPNÉ MAZÁNÍ MASÁŽNÍ

Konopný olej BIO, CBD, Methylsalicylát, Kafr

CBD KONOPNÉ MAZÁNÍ CHLADIVÉ

Konopný olej BIO, CBD, methylsalicylát, kafr, máta, eukalyptus



KONOPNÉHO OLEJE
5%

ÚČINKY MASÁŽE S CBD

- při pocitu bolestivosti svalů, kloubů, zad a šlach
- prokrvení kůže a rozhýbání v okolí kloubů napomáhá potlačení pocitů ztuhlosti
- pravidelná masáž kůže může přispět ke zlepšení stavu
- účinek se na kůži objeví po několika minutách
- napomáhá sensoricky přispět k pocitu úlevy



vybavit mé první probuzení, a hlavně obrovskou vděčnost. Po několika letech mělkého spánku jsem zažila první noc, kdy jsem spala tvrdě. Pro mě opravdu neuvěřitelný zážitek.

Od té doby se můj stav začal pomalinku zlepšovat, protože se tělo v noci dokázalo regenerovat a odpočalo si. Někdy, když v sobě cítím velké napětí a bolest, tak si kapku kápnu i během dne. Většinou už po chvíli cítím úlevu, zmírnění úzkosti, bolesti a té zvláštní vibrace.

Rozhodně ale nechci tvrdit, že mě vyléčilo pouze CBD. Nicméně jeho nákup byl zlomový okamžik a stal se z něj nejlepší pomocník! I teď mám dny, kdy několik dní hůř spím a od toho se odvíjejí i následující dny, ale vím, že bez CBD by můj stav byl mnohem horší a neudělala bych v léčení tak velký pokrok. Jestliže má někdo zdravotní nebo psychické problémy a hledá cestu, jak se uzdravit bez chemie, vřele doporučuji. Momentálně mám CBD olej 3% u postele a CBD spray 3% tvoří povinnou výbavu mé kabelky..."

PODOBŇNÝCH PŘÍBĚHŮ JE MNOHO

S podobnými příběhy, jako poskytla Andrea Mrkosová, se v poslední době setkává odborník Jiří Stabla čím dál častěji. V současnosti je tomu tak nejčastěji ve spojitosti

s postcovidovým syndromem, který má na lidský organismus podobný vliv. Lidé často pociťují výraznou únavu, mají problémy se spánkem a často se nevyhnou úzkostem a zhoršenému psychickému stavu.

Mezi marihuanou a CBD konopím je značný rozdíl, a sice ten, že CBD konopí obsahuje pouze stopové množství THC, konkrétně do 0,3 %, díky čemuž nemá psychotropní účinky. „Uživatelé tohoto typu konopí tak nemohou očekávat onen pověstný omamný efekt nebo změnu vnímání, což je typické pro marihuanu. Navzdory tomu rostliny stále obsahují všechny přirozené kanabinoidy, z jejichž benefitů mohou příznivci čerpat,“ poukazuje odborník na konopí, Jiří Stabla.

„CBD podle vědeckých studií, a hlavně podle celosvětových referencí, pomáhá lidem, kteří mají problémy se spánkem. Mám stovky referencí, kdy se lidé po několika letech zase pořádně vyspali. Této reference je nejvíce, a přitom jim někdy stačí jen kapka nebo dvě 3% CBD (kanabidiol). CBD pomáhá sportovcům se regenerovat a také seniorům s třesem, který může vyvolávat Parkinsonova nemoc, dnes tak časté onemocnění, jehož symptomy umí konopí v některých případech potlačovat. Konopí nebude na každého působit stejně, vždy na to upozorňujeme



Green House Prague. cz
Since 2014

Jsme rodinná firma založena v roce 2014, specializujeme se na konopí, spolupracujeme s tradičními a předními Holandskými firmami zabývajícími se konopím již více než 35 let.



Konopný olej s CBD je jednou z nevhodnějších forem užívání konopí, každý den stačí užívat pár kapek, které si lehce odměříte kapátkem ve víčku.

Naše oleje jsou vyrobeny z konopí pěstovaném na Bio farmách, ze kterého se pomocí CO2 extrakce získává širokospektrální extrakt, který obsahuje vedle CBD i dalších více než 150 kanabinoidů a terpenů které působí v synergii.

Extrakt je dále ředěn olejem ze semen konopí, produkt tak obsahuje veškeré benefity, které konopí nabízí. | 10ml - 1250 Kč | 30ml - 2800 Kč



Kapsle s CBD olejem, jsou alternativou k užívání konopného CBD oleje, dávkování je jednodušší jelikož každá tableta má v sobě přesné množství oleje.

Balení obsahuje 60 kapslí o různém množství CBD, můžete si tak vybrat mezi 10mg, 15mg a 20mg CBD v jedné tabletě. Doporučená denní dávkování je 20mg CBD, při zdravotních obtížích můžete dávkování navýšit.

600mg - 520 Kč | 900mg - 780 Kč | 1200mg - 990 Kč

www.greenhouseprague.cz

Kamenná prodejna Malířská 14, Praha 7, 170 00

Po. - Pá : 10:30 - 18:00

Sobota : 10:30 - 14:00

pacienty. Na trhu existuje mnoho druhů CBD olejů, ale lidé by měli chtít full spectrum, nativní extrakty, které jsou plnohodnotné koktejly více než jednoho izolovaného kanabinoidu, jedině tak pochopí, co konopí přináší.

Farmacie objevila látku CBD v polovině minulého století. V současnosti tuto látku můžeme nalézt v různých formách – od olejů, mýdel a kapslí po kapky, krémy či sirupy. Nejznámější aktivní složkou konopí je právě kanabidiol neboli CBD, která dle vlastních zkušeností lidí téměř po celém světě pomáhá lidskému tělu po fyzické i psychické stránce.“

JAK VYPADÁ SOUČASNÁ LEGISLATIVA?

„Aktuálně je na našem území legální pouze konopí a výrobky na jeho bázi s obsahem THC, tetrahydrokanabinolu, do 0,3% – to je ostatně důvodem, proč se mnoho lidí obrací na druhou významnou konopnou látku, CBD, kanabidiol, která rovněž nabízí širokou škálu terapeutických účinků. Od dubna roku 2013 vešel v platnost zákon o léčebném konopí s obsahem psychoaktivního THC nad 0,3%, jehož mohou užívat pouze pacienti se specifickými zdravotními problémy. Samozřejmě pouze za předpokladu, že jim bylo léčebné konopí předepsáno jedním z licencovaných lékařů nacházejících se na seznamu SAKL, tj. Státní agentury pro konopí pro léčebné použití.

Do budoucna vidím hlavně přínos pro zdravotnictví, a to hned do několika jeho odvětví. Pochopili jsme působení fyto-kanabinoidů na náš endokanabinoidní systém, a tím se nám otevřela brána do světa mezi stovky látek, které se ukrývají v konopí. Terpeny či flavonoidy. Kanabinoidy a terpeny, když jsou pospolu, rozumí si a poskytují lepší službu člověku...“

KONOPÍ V KOSMETICE – HYDRATACE A OCHRANA KŮŽE

Konopí samozřejmě našlo uplatnění i v kosmetice. Nejvhodnějším

prostředkem, jak zabránit vysušení kůže, je používat hydratační masti nebo krémy, které zabraňují ztrátě vlhkosti a zároveň vytvářejí ochranný film. Pokud se chcete vyhnout syntetické vazelině vyrobené na bázi ropných uhlovodíků, ideální je zvolit mast s přírodním základem, jakým je například rostlinný vosk. Ten dokáže vytvořit ochrannou bariéru, ale současně nezabraňuje produkci mazu, takže póry zůstávají průchodné a mohou odvádět nežádoucí látky ven z těla. Mast by měla obsahovat minimální, ideálně žádné, procento vody, protože ta při nízkých teplotách mrzne a vaše pokožka tím značně

trpí. Přípravky často obsahují další přidané látky, které mohou výsledný účinek maximalizovat, nebo v horším případě minimalizovat či úplně degradovat. Odborníci a lékaři doporučují pečlivě prostudovat složení, než se rozhodnete dát šanci konkrétnímu výrobku, jenž vám padl do oka. Jednou z pomocných látek může být také kanabidiol (CBD). Ptáte se, jakou úlohu zde hraje?

CBD VYTVÁŘÍ OCHRANNÝ FILM NA KŮŽI

„Kanabinoidy, včetně CBD, se v lidském těle vážou na kanabinoidní receptory (CB1 a CB2), které společně s dalšími částmi tvoří tzv. endokanabinoidní systém. Velkým zjištěním bylo, že kromě mozku, centrální nervové soustavy a mnoha orgánů, lze tyto receptory nalézt také v kůži – zejména typu CB2. Nejdůležitější úlohou CBD je potlačení zánětu, který je nedílnou součástí více méně jakéhokoliv kožního defektu. Kdybychom šli o něco hlouběji, receptory CB1 se nacházejí spíše v místě vlasových folikulů, kdežto CB2 v oblasti mazových žláz. Kanabidiol (CBD) se váže o něco více na typ CB2, takže logicky ovlivňuje více tvorbu kožního mazu než růst vlasů. V praxi to vypadá tak, že nadměrnou tvorbu mazu můžete pomocí CBD snížit, naopak nedostatečnou produkci stimulovat. Výsledkem je ideální regulace a vytvoření ochranného filmu na svrchní vrstvě pokožky,“ říká Jiří Stabla.

Nadměrnou tvorbu mazu můžete pomocí CBD snížit, naopak nedostatečnou produkci stimulovat. Výsledkem je ideální regulace a vytvoření ochranného filmu na svrchní vrstvě pokožky.



Regenerační CBD MAKEUP

Pro každodenní péči o pleť

Přírodní složení s obsahem kvalitních rostlinných olejů
Pro všechny typy pleti, zejména pro problematickou (aknézní) pleť
Hypoalergenní a hydratační

NOVINKA



Unikátní konopný **CBD** kanabidiol
skvěle chrání a regeneruje vaši pleť.
Již nyní za zaváděcí cenu 499 Kč na
e-shopu www.zelenazeme.cz



Konopí pro
mé zdraví



INZERCE

THE CBD AREA

Místo, kde si můžete
koupit štěstí



THE_CBD_AREA

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.





KÁVU NEBO ČAJ?

KÁVA A ČAJ JSOU VYHLEDÁVANÉ PŘEDEVŠÍM PRO SVOU PŘÍJEMNOU CHUŤ A NAVOZENÍ POCITU POHODY A DOBRÉ NÁLADY. PRO MNOHÉ Z NÁS SE TYTO NÁPOJE STALY TAKÉ ÚČINNÝM POMOCNÍKEM V BOJI S ÚNAVOU.



Podle staré legendy byla káva objevena díky nápadnému chování dobytka. Pastevci z provincie Kaffa si stěžovali mnichům blízkého kláštera, že jsou jejich zvířata v noci neklidná a ve dne neprojevují žádné známky únavy. Na místě, kde se zvířata pásala, našli mnohem tmavozelenou rostlinu, se zelenými, žlutými a červenými plody podobnými třešním. Mniši si z plodů připravili vývar a zjistili, že mohou zůstat v noci vzhůru, aniž by měli sebemenší potřebu spánku. Tolik legenda. Jisté je, že káva pochází z Etiopie. Zelená zrna se pražila na stole, mlela v kamenném hmoždíři a poté přiváděla do varu. Káva se podávala v malém šálečku okořeněná kořením podobným zázvoru. Z Etiopie se káva rozšířila do celého světa.

ARABICA A ROBUSTA

Málokdo možná ví, že káva roste na stromech, které mohou dosahovat až devíti metrů. Na plantážích jsou kávovníky upravovány do velikosti keře, který plodí zářivé červené třešinky, podobné vínu. V nich se skrývají dvě malá zelená kávová zrnka.

V kávovém průmyslu se používají zejména dva druhy – arabica a robusta. Arabica je kávou jemnou a aromatickou, její pěstování vyžaduje více péče a příznivé klimatické podmínky. Arabica je proti robustě výrazně aromatická a nabízí sladké ovocné tóny. Je také výrazně jemnější a má intenzivnější aroma. Arabica představuje přibližně 70% světové produkce. Stromy robusty jsou na druhou stranu odolné, plody menší. Typická robusta je výrazně hořká až svíravá. Obsahuje přibližně 1,7–4% kofeinu, tedy téměř dvakrát tolik než arabica. Někteří lidé mylně považují robustu za něco podřadného. Rozhodně platí, že kvalitní a čerstvě pražená robusta je lepší volba než arabica horší kvality. Robusta má také zcela právem své místo v mnohých směsích pro přípravu vynikajícího espressa. Zatímco arabica je aromatictější a výraznější, robusta dodává espresso směsím vyváženou hořkost, větší množství kofeinu a zemitost těla kávy. V neposlední řadě má daleko větší pěnovost, což dodává na atraktivnosti v espresso směsích.

Než si ale svou kávu vychutnáte, projde několika fázemi: od sklizení, zpracování, skladování až po pražení a následné balení. Jeden z klíčových atributů kvalitní pražené kávy je její čerstvost. Nejlépe samozřejmě je, když kávu nakupujete v některé z lokálních pražírén, a víte tedy, že je káva čerstvě upražená. Potom už záleží jen na vaší chuti a je třeba si vybrat takový chuťový profil, který vám nejvíce vyhovuje. A ještě něco. Kávu si zásadně meleme sami a rozhodně nebudeme šetřit na kávomlýnku. Nikdy bychom neměli brát mlýnek s noži, je třeba koupit takový, který má mlecí kameny. Mlýnek s noži totiž nelze dost dobře nastavit na různé druhy mletí.

NEJDRAŽŠÍ KÁVY NA SVĚTĚ

Pít kávu z exkrementů indonéské lasičky? Ohavnost? Jen na první pohled. Na pohled druhý zážitek, který jiná káva nenabídne, chuť, kterou kávomilové, kteří již měli tu čest, popisují jako velmi kořeněnou, s velice příjemnou a lehkou příchutí čokolády a karamelu. Samotných kávových zrn se nic, co by jen vzdáleně připomínalo trus, nedotkne, sběrači kávy vybírají zrna, která trávicím traktem cibetky prošla s neporušeným obalem. Za jedinečnou chuť je zodpovědný proces fermentace,



kterým zrna v trávicím traktu cibetky projdou – fermentovaná zrna ztratí svoji přirozenou hořkost, po vyloupání a pražení získají jemnou chuť.

Kilogram cibetkové kávy Kopi Luwak se na trhu prodává přibližně za 1 000 dolarů. Cenu určuje především fakt, že cibetky se kávovými zrny živí pouze ve volné přírodě, v zajetí často ztrácí o kávu zájem – pokusy cibetky chovat končily nezdarem. Z tohoto důvodu se cibetkové kávy každoročně vyrobí pouze několik set kilogramů. A čeho je málo, to bývá drahé. Teprve v poslední době se začíná chov dařit. Což je pro milovníky netradičních druhů kávy jistě dobrou zprávou.

Jenže, je cibetková káva opravdu vždy cibetková? Vzácné a drahé láká plagiátory, což zdaleka neplatí jen o klasických padělatelských komoditách. Cibetková káva není v plagiátorství výjimkou. Především na internetu se často objevuje za „výhodnou cenu“. Bohužel, obsah „skutečné“ cibetkové kávy v pančované směsi je mezi 5–10%. Levná ale může být i cibetková káva stoprocentní, a to pokud cibetka „k výrobě“ použila robustu. Chuť takové kávy ovšem nebude nikdy tak výrazná jako v případě arabiky.

Třicet dva kilogramy dovnitř, jeden ven. Nasládlá chuť bez hořkosti, pouhá čtyři místa na světě, kde je k dostání. O čem je řeč? O kávě, která po kávě cibetkové převzala žezlo nejdražší kávy světa a která je „vyráběna“ zaživacím traktem největšího suchozemského savce – slona indického. Přesněji 30 slonů indických, žijících se svými ošetřovateli v útulku v severním Thajsku. Každý z nich denně spořádá třicet dva kilogramů kávových bobulí thajské arabiky, aby z nich nakonec „vyprodukovali“ přibližně jeden kilogram kávových zrn použitelných k dalšímu zpracování. Káva Black Ivory Coffee, jak se sloní káva oficiálně jmenuje, není k dostání všude, ochutnat ji můžete pouze na čtyřech místech světa, a to v hotelích společnosti Anantara Resort na Maledivách a v Thajsku. Jak to všechno začalo? Historie sloní kávy se začala psát v Kanadě, kde se slony coby „výrobci“ luxusní kávy začal kolem roku 2000 experimentovat Blake Dinkin. Ten později své sloní aktivity přesunul do Thajska, kde dnes v útulku Golden Triangle Asian Elephant Foundation s třicítkou slonů „vyrábí“ již zmíněnou kávu Black Ivory, kterou dodává (zatím) výhradně hotelům Anantara.

Sloní káva má dle těch, kdo ji okusili, jemnou chuť čokolády, kořeněné muškátovým oříškem. Zda chutná podobně jako káva cibetková? Prý je jemnější, podle znalců proto, že slon je na rozdíl od cibetky vegetarián, zatímco cibetka nepohrdne masitou stravou.

Mezi další skvělé kávy jistojistě patří i Jamaica Blue Mountain, která je už ale pěstována na plantážích a sklízena tradičním způsobem. Je to velmi ušlechtilý druh, který pochází z ostrova Jamajka, kde se pěstuje v oblastech s nadmořskou výškou okolo

2000 metrů. Typická jsou pro ni větší, tmavě modrozelená zrna. Káva vyniká jemnou kyselostí a bohatou oříškovou chutí. Nejlepší je středně upražená a je ceněna především pro sytou a zároveň delikátní vůni. Většina produkce této kávy skončí na japonském trhu, kde je velmi vyhledávaným druhem. U nás se dá samozřejmě také sehnat, ale velmi pravděpodobně se nebude jednat o ty nejvyšší druhy.

Do třetice zmíníme kávu Kona, která je pěstována na havajských plantážích, na vulkanické půdě svahů sopky Mauna Loa. Jsou zde ideální podmínky pro její pěstování – je zde vyvážený poměr



PŘIPRAVTE SE NA PODZIM S TEEKANNE BYLINNÝMI ČAJI



srážek, slunečního záření a pravidelná odpolední oblačnost zastíňující kávovníky před prudkým sluncem. Káva má špičkovou kvalitu a je proslulá svým jedinečným aroma, má vynikající měkkou chuť s oříškovou příchutí, decentní a bohatou kyselost.

AROMATIZOVANÁ KÁVA

Ochucení kávy našlo poprvé místo na trhu v 70. letech 20. století ve Spojených státech. Ochucování se používá především u levnějších odrůd, které mají zrna slabší kvality. Zrna se před upražením postříkají nosným olejem a po upražení se ochutí různými aromatickými látkami, které jsou syntetické anebo přírodně identické.

Nejčastěji používanými ochucovacími jsou mandle, čokoláda, amarretto, máta, skořice, kardamom, nejrůznější oříškové příchutě, mandle, muškátový oříšek a moka. Také jsou často používány ovocné příchutě, především malinové, banánové, pomerančové a citrónové. V Arabských zemích je velmi oblíbený kardamom, který překryje hořkou chuť silné kávy. Také je možné společně s kardamomem přidávat malé množství šafránu. Pro Itálii je typická skořice, v Mexiku se přidává kromě cukru a skořice i hřebíček a v Belgii je nejvyhledávanějším ochucovadlem čokoláda. Ta se dodává ke kávě balená anebo se v nápoji přímo rozpustí. V Rakousku bývá zvykem do vídeňské kávy přidávat malé množství sušených fíků.

Velmi lahodné jsou kávové nápoje v kombinaci s malým množstvím alkoholu. Opět má každá země trochu jinou kulturu, a tedy i jiný druh alkoholu, který je charakteristický pro danou oblast. Ve Francii se například káva dochucuje likéry, calvadosem, jablečným normandským brandy anebo koňakem. V Řecku se používá anýzový likér „ouzo“. Švýcaři přidávají nápoj vyrobený z třešní (tzv. „kirsch“); v Británii je typická whisky (často irská nebo skotská). Obyvatelé Belgie mají jako své oblíbené ochucovadlo hruškovici.

Pikantní chuť může kávě dodat i plátek citronu anebo pomeranče; lidé zabývající se zdravou výživou doporučují místo cukru sladit medem. Ale zcela nejběžnějším aromatem kávy je všeobecně rozšířené nízkotučné mléko, protože tuk překryje jemné chuťové nuance spařené kávy. Historické prameny uvádějí, že káva s mlékem se pila už od konce 17. století a dnes zažívá velký rozmach v Evropě i Americe. Existují však také země, kde se mléko do kávy nikdy nepřidává a těmi jsou Jemen a Etiopie, odkud původně kávovník pochází. Také se káva s mlékem nepije ani v Turecku.

OŘECHY, SKOŘICE, HŘEBÍČEK

Na světě je velmi mnoho způsobů pití kávy. Ve Švýcarsku je například oblíbená ořechová káva, do které se ořechy nepřidávají. Přesto jsou z kávy Café noisette cítit, protože jde o silně extrahovanou

přefiltrovanou kávu, která je ochucena třešňovicí a smetanou. V Dánsku si můžete dát Kopenhagen, která chutná po skořici a hřebíčku, je sladká a podává se s rumem. Obdobná káva se jmenuje v Německu Farizejská káva.

A ve vzdálených a pro nás exotických zemích káva voní exotikou. V Tunisku se podává s vůní pomerančových květů, v Maroku se pije instantní káva, do které se přidávají plátky z pomeranče a pomerančová šťáva. Na Havaji můžeme dostat kávu posypanou kokosovou moučkou a brazilskou specialitou je zase kakaová káva. Jde o velmi kalorickou sladkou kávu, ochucenou kakaovým likérem a nezbytným kopcem šlehačky.

Aromatizování kávy může mít často i jiné důvody než ozvláštňit již dobrou kávu. Kávy se často stříkají chemicky, aby se zakryla nepříliš dobrá kvalita a aby voněla, i když není čerstvá, nicméně na chuť to bohužel nic nespraví. U instantních káv je aromatizace dokonce nutností, protože jinak by vůbec chuť kávy nepřipomínala.

BIO KVALITA PRO NÁROČNÉ

Biokáva pochází z mlžných pralesů vysokohorských oblastí, především ze země Jižní a Střední Ameriky a Afriky, a to hlavně z Etiopie, která je pravlastí kávovníku. Je pěstována na vybraných plantážích bez použití chemických přípravků. Nejvyšší kvalita kávy je zrna vybraných druhů arabiky i robusty jsou sklízena převážně ručním sběrem a zpracovávána co nejšetrnějšími metodami. Kávy jsou hodnoceny pěti stupni chuti od nejjemnější po velmi silnou. Vybrané kávy mají charakteristické chuť, které jsou typické pro oblasti, ze kterých káva pochází.

JE INSTANTNÍ MĚNĚ KVALITNÍ?

Instantní káva byla vynalezena koncem 19. století, ale rozšíření se dočkala až za první světové války, kdy byla součástí jídla určeného pro armádu. První rozmach prodeje přišel roku 1938 až s označením Nescafé, které je používáno dodnes. Kvalita instantních káv stále stoupá, takže dnes je možné připravit celkem chutný nápoj přibližující se chutí klasické kávy.

Instantní káva si získala oblibu možná právě pro svou jednoduchou přípravu. Dnes jsou země, kde se téměř pije jen káva rozpustná – takřka v celé Skandinávii, z které vybočuje Finsko, kde jsou konzumenti velmi nároční a preferují zrnkovou kávu. Ale třeba ve Velké Británii je zastoupení instantní kávy 80 % spotřeby, a i u nás v posledních letech její spotřeba stoupá.

Káva se vyrábí sušením vyextrahovaných mletých pražených zrn kávovníku. Silný kávový extrakt se z vysokých teplot (až 100 °C) zprudka zchlazuje na 4 °C. Právě na zchlazení je závislá další kvalita kávy. Do obchodních sítí se instantní káva dodává ve formě prášku anebo granulí.



V Evropě se k výrobě tohoto druhu kávy používají méně kvalitní zrna robusty (v některých jihoamerických státech se rozpustná káva vyrábí z druhů arabiky, nicméně i přesto je výroba instantní kávy mnohem dražší než kávy zrnkové. To také z důvodu, že na výrobu kilogramu rozpustné kávy je potřeba mnohem více zelených kávových zrn než na výrobu pražené kávy.

Aby se z instantní kávy stal nápoj alespoň vzdáleně připomínající chuť a vůni kávy, je ho nutno chemicky aromatizovat, protože samotná instantní káva nevoní.

MOCCA NEBO ESPRESSO?

Mocca káva je oblíbená především ve Francii a Itálii. Ve Francii se připravuje v tzv. cafetiérii a v Itálii v mocca konvičkách. Jedná se o silnou kávu, která je trochu podobná espresso. Příprava v cafetiérii: kávu nasypeme do konvice (5–8g na jeden šálek) a zalijeme vroucí vodou. Nasadíme sítko a po 4 minutách protlačíme sedlinu na dno konvičky. V mocca konvičkách: do sítka dáme 7g kávy na porci a do spodní šroubovací části čerstvou vodu. Potom konvičku postavíme na plamen a necháme vřelou vodní páru projít do horní části konvičky. Oběma způsoby získáme nápoj s výrazným aroma.

Espresso je rychlý způsob přípravy, přičemž se z kávy vyluhuje nejvíce chuťových a aromatických látek a minimum škodlivin, které v ní jsou. Výsledkem je jedinečný, silný a výrazný nápoj s nedefinovatelnou jemně nahořklou chutí. Připravit správné espresso není vůbec jednoduché. V kávovarů musí být použita čerstvá voda (můžeme použít stolní vodu nesyčenou oxidem uhličitým), šálky by měly být předehřáté. Je nezbytné vždy použít čerstvě jemně, avšak ne práškovitě namletou kávu (platí, že čím čerstvější, tím lepší). Páka kávovaru musí být čistá a káva v páce upěchována.

KÁVOU PROTI DEPRESÍM

V dnešní uspěchané době je častým problémem mnoha lidí deprese. Pokud si denně dopřejete 2–3 šálky kávy, vaše tělo začne produkovat serotonin, dopamin a noradrenalin, které mají dobrý vliv na náladu a vyvolávají také pocit štěstí. I zde je potřeba nepřehánět to se spotřebou kávy, protože pokud denní dávku kávy překročíte, může to vést naopak k nervozitě a neklidu. Kofein v kávě blokuje specifické receptory adenosinu v nervových tkáních, čímž se udržuje stav aktivity, ale proces zlepšuje i celkovou paměť. Hodně lidí ale pije kávy opravdu velké množství a na každého káva působí jinak. Opět platí, nepřehánět to s množstvím! Někteří lidé věří, že káva pomáhá potlačit bolest hlavy a stavy po prohýřené noci. Když si uvědomíme, že většina z nás je po mejdanu dehydrovaná a fakt, že káva dehydratuje ještě víc, je jasné, že káva po opici určitě nepomáhá. Do jisté míry může pomoci, pokud jsme jen



unavení, případně přebije netušené pachutě z dutiny ústní. Tedy, káva po opici nepomůže opici odstranit, ale na druhou stranu nám umožní komunikovat bez problému s lidmi, aniž by tito padali po zásahu oděrem z našich úst.

ZPŮSOBUJE KÁVA NESPAVOST?

Více než samotná káva mají vliv na nespavost potíže psychického charakteru. Ano, pokud si dáme 5 šálků robusty, která obsahuje dvakrát více kofeinu než arabica, je možné, že budeme nabuzení víc, než je zdravo, a jednoduše „nezabereme“. Můžeme mít problémy usnout po větším objemu kávy ve večerních hodinách, ale vzhledem k celkově nízkému obsahu kofeinu v kávě a rychlému vstřebávání, není třeba se obávat, že bychom nemohli usnout, když si dáme kolem osmé večer jedno espresso, ba naopak, toto nám umožní zaměstnat žaludek, který pak nesignalizuje hlad a my tak můžeme v klidu usnout.

Bylo také dokázáno, že lidé, kteří denně vypili 1–2 šálky kávy, měli menší problémy vzpomenout si, co viděli na obrázcích minulý den. Lidé, kteří si kávu nedali, měli výsledky o něco horší. Dobrá káva člověku pomůže se soustředit nebo naopak relaxovat. Z celého výzkumu tedy nakonec vyplynulo, že kofein má blahodárny vliv na dlouhodobou paměť, což potěší každého studenta, nebo ne?

HUBNE SE PO KÁVĚ?

Toto je v poslední době velký trend. Bohužel jde především o marketing. Nemůžeme si myslet, že pitím kávy dosáhneme štíhlé linie, to je nesmysl. Káva sice trochu napomáhá rychlejšímu spalování, ale ten efekt je natolik zanedbatelný, že o nějakém větším efektu nemůže být řeč. Jiná věc je ta, když se doslova nalijeme černou kávou, najíme a všechno to nabere rychlý spád. Potom by se dalo diskutovat o tom, že nějaký hubnoucí efekt ve spojení s kávou existuje. Nicméně za cenu ztráty živin, jelikož tělo nedokáže za tak krátkou dobu potravu kvalitně zpracovat.

PRAVÁ TURECKÁ KÁVA

Na přípravu této kávy potřebujeme džezvu (konvička kónického tvaru), 7g velmi jemně namleté kávy a 100ml vody. Do džezvy nalijeme studenou vodu, přidáme kávu a přivedeme k varu. Káva zpění a naplní konvičku až po okraj. V této chvíli kávu odstavíme a necháme pěnu spadnout. Zpěnění opakujeme ještě dvakrát. Potom necháme usadit kávovou sedlinu a kávu naléváme z výšky 8–10cm do šálků. Kávu můžeme připravovat i se lžičkou cukru, přidanou do džezvy ještě před zpěněním. Tím se překryje nahořklá chuť kávy, způsobená únikem těkavých aromatických látek při opakovaném varu.

JE ČAS NA ČAJ

„Dáte si kávu nebo čaj?“ Na tuto často pokládanou otázku, slyšíme častěji „kávu.“ Protože prostě obsahuje kofein. Přitom čaj je rovnocennou alternativou, s možná ještě více pozitivními vlastnostmi. Ne nadarmo je čaj nejvíce konzumovaným nápojem na světě, hned po vodě. Čaj je nápoj s tisíciletou historií. Co se týká podávání tohoto nápoje, tak dodnes inspirují Angličané, kteří si čaj zamilovali ve druhé polovině 17. století, kdy ho na britské ostrovy přivezla portugalská princezna Kateřina z Braganzy, jež se tu provdala za Karla II. Stuarta. V Anglii dokonce jeden čas fungovalo takzvané hnutí střídmosti, které prosazovalo čaj jako bezpečnější a společensky únosnější alternativu k alkoholu pro pracující třídu. V 19. století se pak čaj rozšířil do vyšších kruhů. Čajové dýchánky bývaly – a mnohde ještě jsou – noblesní a elegantní. Začínaly kolem páté hodiny a měly utišit hlad. V 19. století se totiž běžně

podávala jen dvě jídla, a to snídaně, po níž následovalo hlavní jídlo dne, ale to až kolem osmé hodiny večerní. Zakladatelkou tradičního čajového dýchánku byla Anna vévodkyně z Bedfordu, přítelkyně královny Viktorie. Pravděpodobně proto, že se jí čekání na večeři zdálo moc dlouhé.

Tradice odpoledního čaje je krásná a může nás inspirovat i dnes. Co kdybyste třeba kamarády pozvali k sobě a uspořádali čajové posezení v anglickém stylu? Kromě dobrého čaje jsou neodmyslitelnou součástí takového posezení také sušenky, koláčky, sendviče a drobné sladkosti. Pohoštění se tradičně připravuje před hosty nebo se podává formou bufetu. Variantám se meze nekladou – jediné, co nesmí chybět, je čaj. Stejně tak jako pravidla neurčují, jaké sušenky a sendviče máte připravit, neříkají ani, že na dýchánek musí přijít určitý počet hostů – můžete pozvat pár kamarádů nebo jen jednoho. Záleží pouze na vás.

Co by vám ale rozhodně nemělo chybět, je čajové nádobí, vyberte si nějaký hezký čajový set. Pořídít můžete jak nový, tak ulovit některý krásný – třeba art deco – v antiku. Zásobte se několika druhy čaje – od černého přes zelený, bílý až po ovocný. Zkuste experimentovat a nabídnout svým hostům třeba procházku po čajích Asie nebo naopak uspořádejte ochutnávku indických čajů. Nabídněte jak sladké, tak i slané jídlo a nezapomeňte doprovázet čaj mlékem, smetanou, medem, cukrem i citronem – respektujte chutě svých hostů. To se ostatně týká i sendvičů nebo jiného občerstvení. Dejte na výběr vegetariánům, příznivcům sladkého i slaného. Vhodné jsou například tradiční okurkové sendviče, sendviče s vajíčkem nebo rostbífem. I u nás už seženete tradiční anglické sušenky, které jen dokreslí atmosféru pravého čajového dýchánku. Aby vše bylo dokonalé, nezapomeňte ani na výzdobu – hodí se například kytice čajových růží a svíčky.

Co se týká způsobu přípravy, většinu čajů lze pořídít buď ve formě sypané nebo porcované. Jaké jsou výhody a nevýhody těchto dvou variant a pro kterou z nich se rozhodnout?

Sypaný je takový čaj, jehož lístky (květy, plody nebo jiné části rostlin) se prodávají volně. Zákazník si tedy zvolí gramáž, kterou mu následně prodejce zabalí zpravidla do papírových uzavíratelných sáčků. Obecně se má za to, že sypaná varianta je kvalitnější než porcovaná, nemusí tomu tak však být vždy. Pravdou ovšem zůstává, že u tohoto typu si lze kvalitu snáze ověřit pohledem nebo přivoněním.

Pro porcované čaje je typické, že je určité množství čajové směsi uzavřeno v samostatných nálevových sáčcích, což výrazně usnadňuje přípravu (na rozdíl od sypaných, které musíte cedit). Jak jsme již zmínili výše, obsah nálevových sáčků nemusí mít nutně horší kvalitu než sypané čaje. Je však pravdou, že drcením čajových listů dochází nejen k rychlejšímu louhování, ale bohužel také rychlejšímu stárnutí a ztrátě aromatu. Doporučujeme proto volit nálevové sáčky jednotlivě uzavřené v ochranných obalech. Platí také, že čím vyšší je gramáž jednotlivých čajových pytlíků, tím lépe.

Na rozdíl od sypaných čajů, které lze zalít opakovaně, totéž nelze říci o porcovaných, které lze připravit pouze jedenkrát. V neposlední řadě spolu s čajovými lístky louhujete také materiál, z něhož je sáček vyroben. Ve většině případů jde o speciální papír, který sám o sobě vylučuje do nápoje nežádoucí látky, čímž jej znehodnocuje. Pokud se toho budete chtít vyvarovat, volte sáčky hedvábné, které na výslednou

chuť nemají vliv. Budete však také muset sáhnout hlouběji do peněženky.

JAK POZNAT KVALITNÍ ČAJ

Opravdoví znalci čaje samozřejmě dávají přednost čaji sypanému a velkou pozornost věnují vzhledu jeho lístků. Podle vzhledu čajových lístků si totiž velice snadno můžeme udělat představu i o kvalitě čaje jako takového. Obecně zde potom platí zásada, podle níž jsou lepší ty čaje, jejichž lístky mají svůj původní tvar, a nejsou tedy polámané. Hodláme-li potom pořídít například kvalitní japonský zelený čaj, měli bychom vybírat takové, u nichž jsou lístky tmavě zelené, mnohdy přecházející až do modré. Bílé čaje se naopak snažíme vybírat tak, aby byly pokryty jemnými vlásky. Důležitý je samozřejmě původ čaje. Světové plantáže poskytují na své čaje záruku kvality. Stvrzují ji certifikátem a značkou, která se objevuje na každém balení. Cejlonské čaje jsou opatřeny obdélníkovým logem se lvem, indický Darjeeling používá kulatý znak s profilem hlavy ženy, která drží v prstech větvičku čajovníku. Každý, kdo nabízí kvalitní čaj, by se měl certifikátem jeho původu prokázat.

Čaj byl vždy, a je tomu dodnes, luxusním zbožím a cena kvalitního čaje, který už stojí za pozornost, začíná na zhruba 1500 korun za kilo a končí statisíčovými částkami za 20 gramů. Dobrý čaj díky světovému fenoménu českých čajoven (dle některých zdrojů máme v ČR a na Slovensku největší počet čajoven na obyvatele na světě) lze u nás bez problémů zakoupit. Hlavně u přímých dovozců, kteří zásobují kromě jednotlivců většinu hlavně těch kvalitních čajoven. Patří mezi ně i někteří majitelé čajoven.

SPRÁVNÝ NÁLEV

Každý čaj je jiný a potřebuje stejně jako každý člověk osobitý a individuální přístup. V zásadě se čaje dělí, ty ortodoxní na více nálevové a méně nálevové. Ostatní na ty, jež se s něčím louhují, případně vaří. V principu se více nálevový čaj dělá vždy do malé nádoby – konvičky či sléváčku, právě proto, že poskytne větší počet nálevů a není zapotřebí vypít např. pět litrových konvic, úplně postačí konvička o objemu 1,5 decilitrů. Jde hlavně o lepší sorty čajů zelených a bílých, oolongy, čaje červené, tmavé a žluté. Čaje na jeden nebo dva nálevy – hlavně čaje černé – se pijí obvykle z konviček o objemu cca 0,6 litrů. Čaje s kořením se slévají do podobných konvic, někdy postačí i sklenice.

NA ZDRAVÍ!

Káva i čaj mají vliv na naše zdraví. Účinnými látkami, které káva i čaj obsahují, jsou kofein, resp. v čaji tein. Obě tyto látky mají stimulační účinky především na nervovou soustavu, tedy podporují bdělost, koncentraci a paměť. Rozdíl mezi kofeinem a theinem je v době, za kterou stimulační účinek nastupuje. U kofeinu je nástup stimulace rychlejší (pozor, zpomaluje ho přidané mléko), ale zase rychleji odezní. Tedy pro rychlé „probuzení“ je vhodnější káva než kupříkladu zelený čaj. U čaje je nástup stimulace pozvolný, ale zase dlouhodobější. Jako silný životabudič se někdy doporučuje kombinace zeleného čaje a kávy, ale to už je opravdu pro silnější náatury a pro osoby se srdečně-

cévními problémy to není vhodné.

Káva a čaj jsou také bohatým zdrojem antioxidantů, které prospívají našemu tělu. Antioxidanty neutralizují volné radikály, které mohou poškozovat buňky a následně přispět ke vzniku kardiovaskulárních onemocnění a rakoviny.



Tchibo slaví 30 let na trhu v České republice

VŮNĚ ČERSTVÉ KÁVY, STYLOVÁ MÓDA PRO CELOU RODINU A INSPIRATIVNÍ NÁPADY PRO DOMOV, DÍKY NIMŽ JE KAŽDÝ DEN O NĚCO KRÁSNĚJŠÍ – TO TCHIBO V ČESKÉ REPUBLICE NABÍZÍ UŽ 30 LET.

Tchibo vstoupilo na tehdejší československý trh v roce 1991 a převzalo Balírný obchodu Jihlava. S tím přišla v širším měřítku na náš trh i káva Tchibo, která do té doby byla dostupná ve svém typickém modrém balení pouze v prodejnách Tuzex.

Od té doby se firma dokázala vyvíjet na čelo kávového trhu i mezi klíčové prodejce spotřebního zboží. V roce 2004 byl otevřen první kamenný obchod v OC Avion v Brně a začaly přibývat i prodejní koutky v obchodních řetězcích. V roce 2008 pak byl spuštěn e-shop, který zpřístupnil nabídku zákazníkům po celé republice.

Dnes Tchibo provozuje 45 vlastních obchodů a 167 prodejních koutků v obchodních řetězcích a ročně má obrát přes tři miliardy korun.

Za dobu 30 let na trhu firma vybudovala plnohodnotný multikanálový systém prodeje, který zahrnuje prodej kávy v široké maloobchodní síti moderního i tradičního trhu, vlastní kamenné prodejny, internetový obchod i prodejní koutky ve vybraných obchodních řetězcích. Díky tomuto unikátnímu obchodnímu modelu dokázala dobře zvládnout i nedávné nelehké období.

Jako poděkování za přízeň zákazníků je pro ně až do konce října připravena řada nejrůznějších akcí, dárků a slev, díky kterým si nakupování v Tchibo užijí ještě více.

Více na: tchibo.cz.



INZERCE

LÉKÁRNY ipc

PEČUJEME O VAŠE ZDRAVÍ

JIŽ 25 LET



DÁREK PRO VÁS

Sleva 25%

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



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

Vše pro zdraví...

www.ipcgroup.cz

NOVINKA NEOVITALIA

JE LUXUSNÍ
REGENERAČNÍ KRÉM
HEDVÁBNÉ TEXTURY,
KTERÝ INTENZIVNĚ
PODPORUJE
REGENERAČNÍ PROCESY
POKOŽKY BĚHEM NOCI.
POVZBUZUJE PLEŤ
PO NÁROČNÉM DNI
A VRACÍ JI VITALITU.



Mořský kolagen spolu s přirozeným vitamínem C, extrahovaným z plodů šípku, mají přímý vliv na revitalizační procesy pokožky a její omlazení.

SynCare
stvořeno pro krásu • created for beauty

www.syncare.cz

CLARKIA

TINKTURA TŘÍ BYLIN 2 x 50 ml

Tinktura složená s cílem širokého spektra záběru se silným desinfekčním účinkem. Účinně odstraňuje plísňe a mikrobiální toxiny z organismu, normalizuje činnost střev, potlačuje pocit plnosti, nadýmání a pálení žáhy. Příznivě působí při zánětech žaludeční sliznice a vředových onemocněních. Čistí trávicí trakt od parazitů, podporuje chuť k jídlu a tlumí zažívací obtíže. Tinktura Clarkia je mocný antioxidant, který lze doporučit také jako vhodný prostředek při horečnatých stavech souvisejících s nachlazením, chřipkou nebo plicních chorobách.

VÍCE PŘÍRODNÍCH BYLINNÝCH PRODUKTŮ
NAJDETE V NAŠEM ESHOPU: WWW.ONDREJUVOBCHUDEK.CZ

☎ 776 397 843

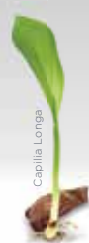
✉ obchod@ondrejuvobchudek.cz



BIOAQUANOL
INTENSIVE

PROTI PADÁNÍ VLASŮ +
AKTIVACE RŮSTU VLASŮ

KOSMETICKÉ PŘÍPRAVKY



WWW.SILVITA.CZ

MASÁŽNÍ TERAPIE KOMBINOVANÁ S MAGNETOTERAPIÍ!

Každý z nás si snaží udržet svoje tělo a pokožku v perfektní kondici a tento návlek vám k tomu přispěje a tudíž by vám rozhodně neměl chybět v koupelně.

V měkkém, lehce udržovatelném návleku na ruku, je uloženo 7 rotujících bipolárních magnetických koulí, které dokonale přilnou k pokožce.



K dostání na www.adonis.cz

ALPA gel Kaštan

Účinné látky v kaštanovém extraktu a rozmarýnová silice mají uklidňující a osvěžující účinky, příznivě působí na cévní systém, především na žíly. Je určen k ošetření nohou unavených po celodenním stání, k omezení pocitu „těžkých nohou“.



PŘÍRODNÍ
CESTOU

PÉČE O VAŠE STŘEVA A CELÝ ZAŽÍVACÍ TRAKT

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

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

Zajímavé jsou jeho pozitivní účinky na pleť, vlasy, klouby a vůbec preventivní účinky na posílení imunity. Více informací, **recenzi a seznam prodejen** najdete na našem webu nebo zavolejte, rádi vám poradíme. Jedna naše zákaznice nazvala Vitestin® **pleťovou maskou pro střeva** 😊, další velkým zázrakem, jiná litovala, že Vitestin® není na trhu již 10 let, co se zbytečně trápila. Další zákaznice mohou konečně v klidu a pohodě na nákup, do divadla, na dovolenou, na návštěvu. Dalším se vrátila energie a radost a chuť do života i na milostné hrátky. Více informací, **dávkování, seznam vybraných prodejen** ve vašem okolí, **e-shop** a **recenze** najdete na našem webu nebo zavolejte, rádi vám poradíme.

ústa-jícen-žaludek-tenké a tlusté střevo-konečník-játra



160 Kč

www.vitestin.cz

Tel. : 389 500 001, 777 455 588



bezlepkový výrobek, pro vegany i diabetiky



O VAŠE STŘEVA

PÉČE

A CELÝ ZAŽÍVACÍ TRAKT

Vaše střeva rozhodují o zdraví!

Test trávení na našem webu..

PRŮJEM
IDIOPATICKÉ STŘEVNÍ ZÁNĚTY
CROHNOVA CHOROBA
NADÝMÁNÍ

HEMOROIDY
ULCERÓZNÍ KOLITIDA
DRÁŽDIVÝ TRÁČNÍK
ZÁCPA



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

V laboratořích Jihocheského vědeckotechnického parku pro vás od roku 2017 vyrábíme Vitestin®, 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. Vitestin® pomohl mnohým z vás i tam, kde nepomohli jiní a kde jste již vyzkoušeli snad úplně vše...

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

Zajímavé jsou jeho pozitivní účinky na pleť, vlasy, klouby a vůbec

Málokdo tuší, že našim 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.

preventivní účinky na posílení imunity.

Pokud se o své „hodné“ bakterie, které chrání naše zdraví, během celého života až do stáří nestaráme, koledujeme si o malér v podobě nejrůznějších onemocnění, jako jsou střevní záněty a infekce, srdečně-cévní potíže, obezita, cukrovka, astma, alergie, demence, onkologická či duševní onemocnění, jak upozorňují odborníci z České mikrobiomové společnosti.

Jedna naše zákaznice nazvala Vitestin® pleťovou maskou pro střeva 😊 další velkým zázrakem, jiná litovala, že Vitestin® není na trhu již 10 let, co se zbytečně tránila. Další zákaznice mohou konečně v klidu a pohodě na nákup, do divadla, na dovolenou, na návštěvu. Dalším se vrátila energie a adost a chuť do života i na hrátky v posteli..

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

Doporučená denní dávka je 1/2 (žaludek, jícen) či 1 (střeva) sklenice 390 ml denně. Tento poměrně větší objem zajišťuje, aby se Vitestin® dostal pokud možno na všechna problematická místa v zaživacím traktu.

Vitestin® 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.

„Od roku 2016 jsem měla veliké poruchy zažívání. Neměla jsem na nic sílu. Diety a černé uhlí na zastavení problémů nepomáhaly. První zlepšení nastalo po 14 dnech užívání Vitestinu. Po 28 dnech problémy ustaly zcela.“

doc. Ing. Růžena Krninská, CSc.

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

Marie a Jaroslav, Šternberk

„Mohu potvrdit přetrvávající pozitivní účinky Vitestinu u mé dcery, která má řadu autoimunitních onemocnění. Projevy psoriázy jsou stále slabší a slabší a vyprazdňování je stabilizované.“

Lukešová



160 Kč

VYRÁBÍME S LÁSKOU A PÉČÍ V ČESKÉ REPUBLICE

bezlepkový výrobek

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



Se zdravými střevy pocítíte návrat a příliv životní energie.

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

„Má 12letá dcera měla cca rok problémy s průjemem. Já i dcera jsme nadšené z VITESTINU. Hned po druhé ranní dávce po ročních průjmech tuhá stolice. Nevěřila jsem tomu, ale opravdu to funguje! Přestalo ji bolet břicho.“ **Vladka P., Ústí nad Labem**

„Moje maminka objednala Vitestin, už po 3 dávkách se upravila stolice a problém s nadýmáním a krví na toaletním papíru je také pryč. Hemoroidek se stáhl, teď nevím, že tam nějaký byl - hurááá.“

Kolaja Stanislav, Morava

„Už asi dvacet let se léčím s ulcerózní kolitidou, Přesvědčil jsem se že, Vitestin 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

Po léčbě chemoterapií a léčbě v protonovém centru měla dcera neustále problém se stravováním a následným zažíváním i vyprazdňováním. Koupila jsem jí 15 lahviček Vitestinu, které poctivě využívala podle instrukcí. Ze začátku užívání se nic moc nezměnilo, až po 7 lahvičce se jí dostavil efekt čištění zaživacího ústrojí. Nejvíce ocenila plynulé vyprazdňování, bez jakékoli nepříjemné bolesti.“

Marie K., okr. Č. Budějovice

„20let mám celiakii a přes přísnou dietu se mi čas od času vrací zaživací potíže a přetrvávají i 4 měsíce. Už jsem vyzkoušela od Probiotik vše možné. Zlepšení po Vitestinu bylo do 24 hodin. S jistotou a důvěrou jej doporučuji přátelům, kteří mají podobné potíže.“

Alena K.

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

Věrka

„Zápasila jsem s nadýmáním a počinajícím 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

www.vitestin.cz

Tel.: 389 500 001

777 455 588

Doplňky stravy nejsou náhradou pestré stravy.

Triumf pro vaše zdravé bydlení



Pro mou rodinu, pro mou planetu

Společnost Wienerberger s.r.o. vyrábí **cihelný systém Porotherm a pálenou střešní krytinu Tondach pro zdravý domov vaší rodiny**. Základní surovinou těchto keramických produktů je hlína, jež je ověřena stovkami generací našich předků. V produktech se snoubí trvanlivost, výhody technologicky moderních řešení a šetrný přístup k životnímu prostředí.

- Přírodní keramické materiály pro zdravé vnitřní prostředí.
- Tepelná pohoda po celý rok, v létě i zimě.
- Kvalita vnitřního ovzduší bez chemikálií a optimální regulace vlhkosti domu.
- Ucelená systémová řešení zdiva Porotherm a střechy Tondach včetně doplňků.