

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

ZIMA/2021

JAK POSÍLIT IMUNITU,
ABYCHOM ZIMU PŘEŽILI?

GOLD COLLAGEN®

pro kůži,¹ vlasy² a nehty²

VYPIJ MĚ

PURE

ORIGINÁL
od roku 2011

Náš
celosvětový
BESTSELLER³
20+



FORTE

ZPOMALUJE stárnutí

Extra Síla
40+



ACTIVE

MULTIFUNKČNÍ

Klouby
a kůže



HAIRLIFT

VYŽIVUJE vlasy

S obsahem
keratinu



VEGAN

ROSTLINNÁ
ALTERNATIVA
KOLAGENU

Podporuje
stravování
veganů
NOVINKA



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

EXPERTI NA KOLAGEN OD ROKU 2011

Inspirován japonskou filozofií a přístupem k mladistvé a zářivé pokožce, vznikl GOLD COLLAGEN®, který nabízí specializované inovativní a skvěle chutnající kolagenové nápoje. Ve spolupráci s předními akademickými institucemi a výživovými experty jsme vyvinuli kolagenový doplněk podpořen 3 patenty a 9 klinickými studiemi s výsledky publikovanými v 9 recenzovaných vědeckých publikacích a zdravotnických knihách⁴. S 30 miliony celosvětově prodaných lahviček⁵ věříme, že Vám GOLD COLLAGEN® poskytne nejlepší řešení šité na míru Vaším individuálním potřebám a životnímu stylu.

Vyberte si ten pravý beauty doplněk stravy GOLD COLLAGEN®
na www.bezpecnakrasa.cz a u našich partnerů.

Dodavatelem v ČR a SR je Aesthe-Med s.r.o., Rybníčky 43, 741 01 Nový Jičín, www.aesthe-med.cz



BEZPEČNÁ
KRÁSA

¹Obsahuje vitamín C, který přispívá k tvorbě kolagenu pro správnou funkci chrupavky a kůže, vlasů a nehtů. Obsahuje biotin, který přispívá k normální funkci kůže a vlasů. ²Náš nejlépe prodáváný produkt napříč více než 30 zeměmi od Japonska, UK a Evropy po USA a Kanadu. Prodeje PURE GOLD COLLAGEN® mezi 8/2021 a 10/2019. ³Všechny publikace a patenty jsou zveřejněny na gold-collagen.com/uk/science ⁴Lahvičky GOLD COLLAGEN® prodané po celém světě, od Japonska, UK a Evropy po USA a Kanadu mezi 8/2012 a 10/2019.

obsah / editorial



18



50



152

- 4 10 tipů, jak bojovat proti stresu
- 10 Rituály krásy
- 18 Věk je jen číslo
- 24 Vlasy, symbol krásy
- 30 Když nás trápí oči
- 36 Zimní alergie mají sezónu
- 42 Zdravá výživa nejen na Vánoce
- 50 Potravinová intolerance
- 62 Staráte se správně o své oči?
- 68 Jak posílit imunitu, abychom zimu přežili?
- 82 Kanabinoidy jsou tělu vlastní
- 86 Jak pečovat o klouby v zimě?
- 94 Pozor na úrazy
- 100 Zimní nemoci - Co nás může potrápít?
- 118 Budeme žít ve znamení Draka
- 122 10 tipů pro zdraví močových cest
- 130 Jak senioři chrání své zdraví v době po pandemii
- 134 Lymfa? Jak podpořit imunitu a metabolismus
- 140 Zubnímu kazu můžeme předejít
- 146 Menopauza vás nerozhází
- 152 Aby záda netrpěla
- 158 Umění otěhotnět

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Máme před sebou zimu, do které jsme vkládali velké naděje, že již nám přinese normální svět. Těšili jsme se na Vánoce na horách, relax bez stínu covidu, mnozí i na nakupování v obchodních centrech a cesty za nákupy k zahraničním sousedům. Mnohé z toho zatím můžeme realizovat. Jen s trochu trpkou příchutí nákazy v zádech a s vidinou rostoucích čísel před sebou... Nenavozuje to úplně vánoční atmosféru... Takže, až trochu propadnete depresi z toho, co nás čeká, jistě vám přijde vhod náš článek 10 tipů, jak bojovat proti stresu... A pokud budete chtít něco pro sebe udělat, určitě si přečtete článek Jak posílit imunitu, abychom zimu přežili či článek Zimní nemoci, co nás může potrápít. Samozřejmě si řekneme i něco o krásné pleti a zdravých vlasech, které dostávají během zimy patřičně zabrat. Povíme si něco o alergiích a prachu, který nás v zimě trápí a poradíme vám, co dělat, když vytoužené miminko stále nepřichází. Budeme se snažit být průvodcem v období zimy a doufáme, že náš časopis bude vaším společníkem nejen v ordinaci lékaře, ale i při večerním pátečním posezení, či při relaxu ve wellness. 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 povídání o psychické pohodě, o možnostech relaxace, ale i trochu alternativní medicíny, která si postupem času našla své místo po boku medicíny tradiční. Tak krásné Vánoce a klid a pohodu

Iva Nováková

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

11 TIPŮ, JAK BOJOVAT PROTI STRESU

STRES JE BOHUŽEL SOUČÁSTÍ ŽIVOTA. PRO NĚKOHO MÉNĚ, PRO NĚKOHO VÍCE. ZÁLEŽÍ, JAKOU MÁME PSYCHICKOU ODOLNOST NEBO TAKÉ, ČÍM ZROVNA PROCHÁZÍME. V KAŽDÉM PŘÍPADĚ LZE STRES ELIMINOVAT. VĚDOMĚ SE ZAMĚŘIT NA TO, JAK HO ODBOURÁVAT NEBO MU PŘEDCHÁZET. A MĚL BY TO PRO SEBE CHTÍT UDĚLAT KAŽDÝ Z NÁS, PROTOŽE PRÁVĚ STRES JE MNOHDY TICHÝM ZABIJÁKEM. VKRÁDÁ SE TAM, KDE MÁ BÝT ŠTĚSTÍ A RADOST ZE ŽIVOTA. OSLABUJE NAŠI IMUNITU, FYZICKÉ I PSYCHICKÉ ZDRAVÍ.



Pojďme se společně podívat na deset tipů, jak bojovat proti stresu.

CBD KAPKY

1. Možná jste již slyšeli o CBD kapkách. Pro ty, kteří ale nevědí, o co jde, si je dnes představíme. Jedná se o produkt vytvořený z marihuany. Je to však legální forma jejího používání a neobsahuje žádné THC, takže se nemusíte bát, že byste se cítili jinak, jako při jejím kouření.

NA CO VŠECHNO POMÁHAJÍ?

CBD kapky jsou skvělým pomocníkem, pokud trpíte úzkostnými stavy. Dle výzkumů ovlivňují CBD způsob, jakým mozková čidla reagují na látku zvanou serotonin, která ovlivňuje psychickou kondici člověka. Dle daného výzkumu 600ml kapek pomohlo lidem, kteří trpěli strachem a úzkostnými stavy při mluvení na veřejnosti. CBD dále odbourávají napětí a pocit stresu, redukuje následky úzkostí na fyzické tělo (jedná se například o zrychlený srdeční tep), a zmírňují projevy posttraumatické stresové poruchy. Mimo jiné také podporují kvalitu spánku a jsou vhodné pro ty, kteří se v noci neustále budí, nemohou usnout nebo mají lehké spání.

JÓGA

2. Jóga je čím dál oblíbenější praxí. To proto, že se jedná o nenásilnou formu cvičení, které primárně nepřináší jen pěknou postavu, nýbrž i psychickou odolnost a očistu mysli. Jóga má pozitivní dopad na naše fyzické tělo, dokáže odstranit třeba bolest zad, zpevnit svalstvo, ale také ho krásně protáhnout. Při jejím cvičení je velmi důležité dýchání a snaha zaměřit svou mysl na přítomný okamžik, tedy na cvik, který právě děláme. Právě z toho důvodu dokážeme „vypnout“ a pročistit mysl.

JAKÉ POZITIVNÍ ÚČINKY JÓGA PŘINÁŠÍ?

Studie dokázaly, že pravidelné cvičení jógy snižuje pocit napětí, podporuje relaxaci a uvolňuje tělo. Pokud prožíváme stres, naše tělo má tendenci „tuhnout“. Můžeme pocítovat napětí v ramech, čelisti, hrudi či bolest v oblasti krční páteře. Cvičením jógy toto napětí uvolníme, a to pomáhá odbourávat stres. Navíc, během cvičení se učíme regulovat náš dech. Dechová cvičení jsou pak velkým pomocníkem právě při stresovém období. Dech je totiž úzce spojen s nervovým systémem. Můžeme to pozorovat i v běžných situacích, kdy například zadržujeme dech nebo dýcháme spíše mělce, jsme-li nervózní. Jóga si zakládá na správnosti dýchání, tedy opět uvolňuje emoční napětí. Jedná se o vědomé zpomalování a prohlubování dechu, které se nazývá pránajama, a uklidňuje náš nervový systém.

MEDITACE

3. Meditace je velmi účinná metoda, jak odbourat stres z každodenního života. I pár minut meditace denně stačí k tomu, abychom se cítili lépe. Pokud čekáte, že musíte sedět bez pohnutí brvou celé hodiny, jako mniši, pak se mýlíte. Stačí, když si denně vyhradíte deset minut a najdete si nejlépe klidné místo, kde vás nikdo nebude rušit a nebude zde hrát ani hudba. Meditovat lze však i v pochodu, například během činností, jako jsou domácí práce nebo jízda v dopravním prostředku. Záleží jen na vaší sebekázni, jak moc dokážete zkrotit své myšlenky, pokud jste v rušném prostředí.

JAKÝ BLAHODÁRNÝ VLV PŘINÁŠÍ MEDITACE DO NAŠICH ŽIVOTŮ?

Meditace je přítel, který nám pomáhá s celkovým uvolněním napětí. Díky meditaci se naučíme lépe zvládat stresové situace, zlepšit

se náš spánek, budeme odolnější vůči psychickému napětí a návalům úzkosti a posílíme naši pozornost i soustředěnost. Meditace nás chrání také před duševním onemocněním, otevírá naši mysl, podporuje kreativitu, pomáhá nám zvládat emoce a uchovat naši mysl optimisticky naladěnou.

MASÁŽ

4. Masáž sice není přímo léčebný prostředek, ale umí krásně tlumit bolest a stres. V případě, že trpíte nějakou dlouhodobou nemocí, je masírování příjemný, a hlavně cenově dostupný způsob, jak ulevit unavenému a pochroumanému tělu a velmi podpořit psychiku. Dobré naladění mysli hraje v léčbě jakékoli nemoci důležitou roli.

PROTI JAKÝM NEMOCEM MŮŽETE BOJOVAT MASÁŽÍ?

Masážní terapie samozřejmě není schopná vyléčit samotnou chorobu, ale poskytuje úlevu od bolesti a podporuje pacienta po psychické stránce. Stres je tichý nepřítel, který pomalu ale jistě může vést k onemocnění srdce, depresím, pocitům paniky a úzkosti apod. Pravidelné doteky ničí napětí, navozují klid a uvolnění. Navíc po pravidelných návštěvách budete i proti stresu odolnější. Do budoucna si tak můžete ušetřit různé zdravotní komplikace. Samozřejmě protistresový účinek masáží podpoří masážní olejčky, které mají navíc aromaterapeutický účinek.

BĚH

Možná zrovna neholdujete běhání, protože se vám prostě nechce. Věřte ale, že běhání je skvělým pomocníkem pro zdravou mysl a bojovníkem proti stresu. Když běžíte, neexistuje nic – jen vy, vaše mysl, dech, nohy a ruce v pohybu. Tato naprostá soustředěnost na přítomný okamžik a také čerstvý vzduch prospějí vaší mysli. Nemusíte být zrovna běžci, postačí vyzkoušet třeba jen jogging nebo rychlou chůzi. Zvolte si tempo, které je příjemné vám.

JAK PŮSOBÍ BĚHÁNÍ NA NAŠI MYSL?

Během fyzické aktivity, kdy běžíme, klušeme nebo jdeme svižnější chůzí, se aktivují v mozku neurony, které mají uklidňující účinky pro naši mysl. Odbourávají stres, úzkost a deprese. Navíc, pokud budete chodit běhat ven, a ne na páse v posilovně, prospěje to vaší mysli o to více.

ČETBA KNIH

5. V dnešní uspěchané době čteme spoustu článků na internetu, díváme se na televizi, ale nějak nestíháme udělat si čas na četbu klasických knih. Doba, kdy byly knihovny oblíbené pomaličku pomíjí a je to opravdu velká škoda, protože právě začtení se do příběhů, které knihy ukrývají, přináší odreagování mysli od všedních starostí. Alespoň na chvíli se tak můžete ponořit do příběhu a prožít něco nevšedního prostřednictvím slov autora. Útěk od reality nikdy není na škodu, ale ani dobrý. Neměli byste žít jen knihami, to zase ne. Ale četba přináší opravdový relax a zároveň dokáže vzdělávat.

Dle studií bylo prokázáno, že pouhých 6 minut čtení dokáže zmírnit náš stres až o dvě třetiny. Opět je zde velmi jednoduchý důvod – při čtení zaměřujeme svou mozkovou aktivitu na soustředění se. Zabýváme se významem toho, co čteme a na stres tedy není čas. Knihy jsou dokonce účinnějším odbourávačem stresu než poslech hudby, šálek čaje, hraní her či procházka. Takovým pohlazením p duši je například kniha Osobní receptář pro zdraví a pohodu od Margit Slimákové, která je plná rad

Netradiční vánoční dárek

Antistresové omalovánky jsou velkým hitem, podobně jako Harry Potter nebo covidové testy. Jenže... Kytičky, zvířata a pohádkové bytosti. Není to už trochu nuda? Představujeme vám unikátní antistresové omalovánky pro dospělé. Omalovánky obsahují 38 jednostraně potištěných srandovných stran. Nejsou vulgární a spojují v sobě uklidňující motivy mandal a největší chlouby mužů. Každý obrázek zdobí jednu orámovanou stranu, která je připravena k případnému odtržení.

V současné stresující době chceme lidi rozesmát. Naše omalovánky jsou pro všechny, co se nebojí a udělají radost každému, kdo má trochu nadhled. Pečlivě vytvořené obrázky penisů pobaví obě strany – jak obdarovaného, tak kupujícího. Jsou perfektním překvápem na rozlučku se svobodou nebo jako dárek z recese. A navíc díky nim můžete relaxovat i u jiných motivů, než jsou okoukaní domácí mazlíčci, draci či luční kvítí.

Lze zakoupit na dickobraz.cz

DickObraz omalovánky pro dospělé



INZERCE

Jak co nejlépe JÍST A ŽÍT

Chcete být ve skvělé formě, cítit se dobře a udržet si doma pohodu? Dosáhnout toho není žádná věda. Stačí mít chuť a informace nezátížené zájmy výrobců a prodejců. Přináším vám je ve své druhé knize, která je opět velmi osobní. A co všechno se v ní dozvíte? Třeba kdy a co jíst, jak předcházet nemocem nebo jak odolávat diktátu módy a zůstat sám sebou. Za každým doporučením je moje vlastní zkušenost. Využijte ji pro své zdraví, pohodu a spokojenost!



a doporučení, jak se vypořádat se stresem a zůstat zdraví a fit. Přinášíme recept na její vitamínový shot, který vám dodá energii a posílí imunitu:

Tipy na vitamínový shot

- Odšťavněte polovinu citronu s kouskem oloupaného zázvoru.
- Odšťavněte pomeranč, kousek čerstvé kurkumy a doplňte špetkou čerstvě mletého černého pepře.
- Odšťavněte mrkev, pomeranč a kousek oloupané čerstvé kurkumy a zázvoru, přidejte špetku čerstvě mletého černého pepře.

6.

OTUŽOVÁNÍ SE

Otužování je výborným prostředkem ke zdravému tělu i mysli. Má blahodárny vliv na naši imunitu, ale také na naši psychiku. Nemusíte zrovna vybíhat ze sauny a skákat do ledového bazénu, i když to je také forma otužování se. Můžete zkusit třeba ledové koupele v kádi s kostkami ledu, pod dozorem zkušených odborníků, nebo začít jen studenou sprchou.

7.

PLAVÁNÍ

Voda má blahodárny účinek na celý pohybový aparát, ale také na psychiku. Nemusíte být zrovna závodní plavci, abyste to zkusili, pokud máte na svých bedrech až přespříliš stresu. Zkuste si třeba i během zimy zajít na krytý bazén a udělat pár bazénů, nebo přinejmenším posedět alespoň ve vířivce. Vzpomínáte si, jak jste se jako malí radovali v létě u rybníku? Pobyt u vody opravdu přináší odpočinek pro mysl a nemusí být zrovna léto nebo vám nemusí být pět let. Voda dokáže uvolnit tělo a tím také zrelaxovat naši mysl.

BLAHODÁRNÝ VLV VODY

Stres vede k mentálnímu vyčerpání, proto po vyčerpávajícím dni nemáme chuť jít ještě do posilovny či běhat. Plavání je příjemnou fyzickou aktivitou, která není až tak náročná a může nám pomoci stejně jako jóga.

8.

KONZUMACE OŘECHŮ

Ořechy mají blahodárny vliv na zdraví našeho nervového systému. Měli bychom je tedy pojídat třeba jen jako prevenci nebo v období, kdy jsme psychicky náchylnější ke stresu – těžká životní situace, přepracovanost, zkoušky ve škole, rozchod či zklamání ve vztazích, zimní období a jiné. Jaké ořechy pojídat pro psychickou pohodu a co o nich víme?

LÍSKOVÉ OŘECHY

Opět se zde můžeme těšit z vysokého obsahu nenasycených mastných kyselin a vitamínu E. Ten jen významný pro boj proti civilizačním chorobám, například ateroskleróze a rakovině. Jeho nedostatek způsobuje pocit únavy, drobné nervové poruchy a poruchy svalového metabolismu. Lískové ořechy obsahují také dostatek vápníku, hořčiku, zinku, kyselinu listovou, biotin a vlákninu. Nutriční hodnoty: 1 porce (10g) obsahuje: 276 kJ/66 kcal, 1,2 g bílkovin, 1 g sacharidů, 6 g tuku.

MANDLE

Mandle, jako jediné z ořechů, jsou zásadotvorné a velmi prospěšné našemu tělu. Obsahují minerální látky, především se jedná o bohaté zastoupení hořčiku a vápníku. Dokonce obsahují více vápníku než mléko. Dále jsou bohaté na selen, železo a draslík. Jsou také zdrojem vitamínu E, B2 a obsahují biotin. Jsou tedy

prospěšné také pro naši krásu (vlasy, nehty, pleť). Mandle patří mezi ořechy s největším obsahem antioxidantů, stejně jako třeba vlašské ořechy. Obsahují bílkoviny, které jsou pro tělo dobře stravitelné. A je to právě hořčik, který se stará o naši nervovou soustavu, srdce a cévy. Mandle patří mezi tzv. superpotraviny a mají protirakovinné účinky.

Nutriční hodnoty: 1 porce (10g) obsahuje: 263 kJ/63 kcal, 2g bílkovin, 2g sacharidů, 5,2g tuku.

MAKADAMOVÉ OŘECHY

Tyto ořechy mají jemnou máslovou chuť a jedná se o nejspíše nejdražší ořechy, které jsou na trhu. Prospěšné jsou právě díky obsahu mononenasycených kyselin, které při dlouhodobé konzumaci snižují riziko vzniku srdečních chorob. Obsahují také vitamín B1, antioxidanty, mangan nebo omega-7 nenasycenou mastnou kyselinu.

Nutriční hodnoty: 1 porce (10g) obsahuje: 311 kJ/74 kcal, 0,7g bílkovin, 1,3g sacharidů, 7,5g tuku.

VLAŠSKÉ OŘECHY

Vlašské ořechy jsou výborným pomocníkem pro snížení rizika srdečního onemocnění, také snižují cholesterol. Je to právě díky bohatému obsahu omega-3 mastných kyselin. Kromě toho jsou zdrojem minerálů, bílkovin, vitamínů, vlákniny a antioxidantů. Stejně jako mandle působí na nervovou soustavu.

Nutriční hodnoty: 1 porce (10g) obsahuje: 278 kJ/66 kcal, 1,6g bílkovin, 1,6g sacharidů, 6,2g tuku.

KEŠU OŘECHY

Patří mezi další ořechy, které jsou bohaté na obsah hořčiku a mají tak vliv na naši nervovou soustavu. Hořčik je však dále potřebný také pro správnou činnost svalstva a stavbu kostí. Pomáhá i jako prevence proti infarktu a stará se o správnou funkci oběhového systému. Hořčik považujeme za přírodní lék na uklidnění, proto zkuste začít pojídat kešu oříšky pravidelně, máte-li stresující práci či složité životní období. Kromě toho, jste-li často nervózní, vám dopomůže obsah vitamínů B1 a B2, které působí právě proti nervozitě, únavě, vyčerpání a depresi.

Nutriční hodnoty: 1 porce (10g) obsahuje: 232 kJ/55 kcal, 1,8g bílkovin, 3,3g sacharidů, 4,4g tuku.

9.

POBYT V PŘÍRODĚ

Možná vám přijde vtipné, že někteří lidé objímají strohy, avšak má to něco do sebe. Z přírody konec konců pocházíme a měli bychom se tak umět k ní navrátit. Je nekonečným zdrojem energie, za který ani není třeba platit. Postačí, pokud začnete chodit na procházky, i kdyby to měla být jen cesta domů z práce přes park. Čas strávený v zeleni prospěje každému, uklidní rozčreňenou mysl a přivede vás na uvolněnější myšlenky. Pokud chcete, můžete opravdu zkusit obejmout i nějaký strom nebo si na chvíli lehnout na trávu. Skvělá je také metoda „uzemnění“, kdy se dotýkáte bosou nohou trávy či půdy.

10.

KVALITNÍ SPÁNEK

Jeden z nejlepších bojovníků proti stresu je spánek. Ne každý spánek je ale ten správný. Zní to jednoduše, člověk si prostě večer lehne a vyspí se. Avšak mnoho lidí nemá opravdu kvalitní spánek. Kvalitní spánek také neznamená, že budeme spát 15 hodin denně. Neplatí zde pravidlo „čím víc, tím líp“, nýbrž kvalita má přednost před kvantitou.

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

RITUÁLY KRÁSY

KAŽDÝ NÁROD I KAŽDÁ DOBA MAJÍ JINÉ IDEÁLY. NENÍ NUTNÉ DRŽET SE TOHO, CO ZROVNA „FRČÍ“, NEMUSÍME BÝT DOKONALÍ. HLAVNÍ JE CÍTIT SE DOBŘE, ZDRAVĚ, VYZAŘOVAT POZITIVNÍ ENERGII. TO SE ODRAZÍ I NA NAŠÍ KRÁSE.





Krása je prchlivý pojem. Pro každého znamená něco jiného. Není třeba hned hubnout, držet drsné diety, případně chodit na plastické operace. I člověk s mírnou nadváhou nebo křivým nosem nám může připadat krásnější než „dokonalý“, ale vystresovaný ideál. Nejdůležitější ze všeho je, jak se cítíme my sami ve svém těle. Bude-li nám dobře, bude dobře i lidem v našem okolí. A to je ta pravá krása. Udělejte si na sebe čas, hýčkejte se a pravidelně si dopřávejte rituály.

MALÉ DENNÍ RITUÁLY, ANEB KRÁSA VYCHÁZÍ ZE VNITŘ

Pravidelné rituály navozují pocit bezpečí. Udělejte si den příjemnější, otiskne se to ve vaší tváři. Doporučujeme vstávat každý den ve stejnou dobu, a to i o víkendech. Zameditujte si, protáhněte se, máte-li chuť, jděte si zaběhat, dejte si sprchu, připravte si dobrý čaj nebo kávu, případně vodu s citrónem, která je skvělým životabudičem. Zkrátka udělejte si ráno příjemnější, hned se vám bude lépe vcházet do nového dne.

ÚSMĚV JAKO RITUÁL

Než vykoučíte do nového dne, usmějte se. Obvyčejný úsměv dokáže divy. Pohladí po duši, rozjasní tvář a dodá nám jiskru. Předává pozitivní energii, zlepšuje náladu. I tichý vnitřní úsměv ve svém srdci nás rozjasní. Nic nás nestojí, tak proč ho do života nezařadit co nejčastěji? I taková maličkost nás učiní krásnější.

SMÍCH

I když nám do smíchu zrovna není, stojí za to si ho třeba i uměle „naordinovat“. Když překonáme onen ostych, že si budeme připadat lehce blázniví, uleví se nám. A říká se, že smích dokáže zpevnit svaly v obličejí. V neposlední řadě má vliv i na naši postavu. Velký záchvat smíchu posiluje břišní svaly, zároveň uvolňuje psychiku. Bonus pro vás? Na břicho si vypracujete krásné cihličky a budete v pohodě.

DOMÁCÍ OBLEČENÍ

Jste zvyklá chodit do práce v kostýmku, střevících na podpatku, upravená, ale doma se chcete cítit pohodlně, a tak se obléknete do vytahaného trička a tlustých ponožek? Popravdě, to vám na kráse



Ríká se, že smích dokáže zpevnit svaly v obličejí.

Pořídte si kvalitní kosmetiku a dopřávejte si ošetření v salónu.



zrovna nepřidá. I doma můžete být šik. Skvělý je přírodní materiál, například bavlna. V hezkém oblečení se budete cítit sebejistěji, budete atraktivnější a uvidíte, že i svému partnerovi budete hned připadat krásnější. Nikdo vás nenutí chodit doma v šatech nebo nepohodlných kalhotách. I tepláky mohou být pěkné, stylové. Střih oblečení volte podle své postavy, barvy podle své priority. Domácí outfit dolaďte pěknou domácí obuví.

KOSMETIKA

Abyste byla krásná, investujte do sebe. Pořídte si kvalitní kosmetiku a pravidelně si dopřávejte i kosmetické ošetření v salónu. Nechte se rozmazlovat a odevzdejte se do rukou profesionálů. Odborníci přesně určí, jakou máte pleť a co vyžaduje. Poradí, co potřebujete, doporučí, co je pro vás nevhodnější. Pleť vám do hloubky vyčistí. V neposlední řadě zažijete slast při masáži obličejí. I ta má kromě relaxu a odpočinku ještě další bonus, působí jako prevence vrásek.

JAKOU KOSMETIKU VYBRAT? ZKUSTE PŘÍRODNÍ...

Kůže je největším orgánem těla a je také bariérou mezi vnějším prostředím a našimi orgány. Pokožka je vystavena celé řadě vlivů a do krevního řečiště absorbuje až 60 % látek, v závislosti na jejich vstřebatelnosti a velikosti. Výběrem kosmetických produktů, které denně používáme, můžeme tedy celkem radikálně ovlivnit toxickou zátěž. Pokud nechcete po večerech studovat složení toxicity kosmetických produktů, pak by pro vás měla být certifikovaná přírodní kosmetika něco jako garance nízké až nulové toxicity.

V certifikované přírodní kosmetice by se neměly vyskytovat syntetické látky, které mohou mít negativní vliv na zdraví nebo životní prostředí. Přírodní kosmetika je především založena na vysoké koncentraci rostlinných a bylinných olejů a extraktů. Tím je pro tělo naprosto přirozená a minimalizuje se tím vznik kožních alergií, nebo ekzémů. Je tak ideální volbou pro lidi trpící kožními problémy, nebo pro ty, kteří mají suchou, citlivou a problematickou pleť. Ale jednou z hlavních výhod je to, že díky svému složení je vhodná naprosto pro každého.

PŘÍRODNÍ IRSKÁ KOSMETIKA

Kombinace ručně
sbíraných mořských
řas a éterických
olejů



Green Angel

Tel: 731 658 103

E-mail: marketing@greenangel.cz

www.greenangel.cz

INZERCE

LABORATOIRES
VIVACY
PARIS

VĚDA O ANTI-AGEINGU

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



K dispozici na: www.vivacybeauty.cz

NEZAPOMEŇTE NA KOLAGEN

Kolagen je základní stavební látkou kůže. Obsah kolagenu v lidské kůži se pohybuje mezi 70 až 75 %. Přičemž obsah kolagenu v kůži je závislý na věku člověka. Nejvíce kolagenu obsahuje kůže ve věku 15–20 let, potom se jeho obsah postupně snižuje. Snižování obsahu kolagenu je závislé na genetických faktorech člověka, pohlaví, způsobu a periodě péče o kůži, na stravování, vlivech prostředí. Kolagen tvoří celou třetinu hmotnosti bílkovin člověka. Mezi 25. až 30. rokem se jeho tvorba začíná snižovat a deficit se projevuje tvorbou vrásek, suchou pleť, pigmentací kůže, lámavými a řídnoucími vlasy, křehkými nehty...

U žen po menopauze nastává následně mnohem rychlejší pokles obsahu kolagenu v kůži. Kolagen se nachází v kůži hned v několika formách. Především ve formě vláken tvoří tzv. membránu ve vrstvě příslušné kůže.

Membrána, jinak řečeno mezivrstva vaziva, je tvořena především z kolagenových vláken typu I. a III. a vláken elastiny. Kolagen typu IV. spolu s lamininem se nachází v bazálních blánách cév a bazálních blánách pokožky. Kolagen je vytvářen pomocí buněk fybroцитů a fibroblastů. Během stárnutí produkce kolagenu oslabuje.

Vrásky vznikají v místě, kde dochází k pokřčení povrchu pleti, a to buď následkem mimických pohybů, nebo gravitačních sil působících na části těla, zvláště na těch, které nejsou propojené s kostrou, čili tvář a záhyby kůže na krku apod. Pokud je v místech, kde se kůže ohýbá příliš málo kolagenu, vrásky se prohlubují a upevňují. K rychlejšímu snížení kolagenu v těle přispívají i dehydratace, stres, těžká práce, pobyt na slunci, kouření, menopauza atp. Proto je důležité kolagen do organismu přidat. Ideálně ve formě živého kolagenu, se kterým dokáže tělo nejlépe pracovat.

5 DŮVODŮ, PROČ POUŽÍVAT PŘÍRODNÍ KOSMETIKU

1.) Přírodní kosmetika je univerzální

Velká část přírodní kosmetiky má tu výhodu, že je skvělá na více věcí zároveň. Jeden příklad za všechny: arganový olej použijete na vlasy jako zábal, na nehtovou kůžičku pro její změkčení i péči a na obličej místo krému. Nepotřebujete haldu produktů, šetříte místo, peníze i počet obalů, které se musí někde vyrobit.

2.) Nemusím tak často měnit lahvičky

Většina přírodních látek (pokud se bavíme o těch, které jsou již léty ověřené) je skvěle snášena, a to i pokud je používáte dnes a denně. Pochopitelně to neznamená, že na přírodní složky neexistují alergie a že si pleť čas od času neřekne o změnu – stejně jako nedokážeme jíst každý den stejnou snídani, ani pleť se nespokojí roky pouze s jedním výrobkem. Obvykle to ale neznamená, že začne výrobek odmítat a vy tak musíte hledat znovu od začátku... Navíc se nestává, že by se přestal výrobek vyrábět. Dokud

porostou rostliny ze kterých se látky získávají, určitě najdete někoho, kdo produkt vyrobí.

3.) S přírodními produkty vím, co používám

Když znáte ingredience a svou pleť, je často jednodušší se orientovat v tom, co je v lahvičce. Málokdo z nás rozumí všem těm dlouhým složením a chemickým názvům. Naopak bývá mnohem jednodušší zapamatovat si těch pár názvů, které na produktech naleznete.

4.) Přírodní kosmetika voní

Že přírodní kosmetika musí páchnout? Ale jděte. Jasně, najdou se přísady, které ne každému jdou pod nos, ale i v přírodě najdeme spoustu dokonalých vůní! Navíc mají často ještě i aromaterapeutické účinky, což uměle moc nevytvoříte... Kdo vyzkoušel například některý z arganových balzámů, nám určitě dá za pravdu! A pokud naopak hledáte něco nenápadného, i tak budete úspěšní! Čistý avokádový olej nikoho vůní urazit nemůže!

5.) Skvělé účinky přírodního složení

Přírodní kosmetika často nabídne řešení tam, kde ta konvenční selhává. Zejména ti, kdo mají problematickou nebo citlivou pleť ji ocení. Pupínky? Příliš veliké póry? Proč nezkusit i jednodušší produkty, které jsou ověřeny staletími!

STUDENÁ VODA

Možná vám to zpočátku nebude příjemné, ale otužování skvěle působí na naše tělo i na psychiku. Nastartuje metabolismus, uvolňuje a rozproudiv krev. Necítíte-li se na to ponořit se rovnou celá do vody, použijte studenou vodu alespoň na oplachování obličeje. Kůže se regeneruje, vyčistí se od toxinů a v neposlední řadě se po noci zbavíte otoků. Můžete zkusit i kostky ledu, kterými si budete obličej potírat. Udělejte si z toho příjemný rituál, který vás krásně probudí.

LÍČENÍ

Jedna ze zásad je: Nepřehánějte to. Ať nepůsobíte jako abstraktní obrázek. Silná vrstva make-upu vám přidá léta. Dejte na přirozený zjev. Než začnete, tak pleť důkladně vyčistěte a hydratujte. Krémy vybírejte podle ročního období. V zimě mastnější, v létě lehčí, hydratační. Takto pleť připravíte na správné líčení. Dejte si práci s výběrem make-upu. Vyzkoušejte různé značky i konzistence, pohrajte si a poznávejte sama sebe, co vám nejlépe vyhovuje. Hlavní je, aby make-up působil přirozeně. Rozetřete ho do ztracena, nezapomínejte ani na krk a uši. Jinak byste působila jako orámovaný obraz. Na make-up naneste pudr, pleť rozjasní tvářenka. I s ní ale velmi opatrně, abyste nepřipomínala pohádku o Mrázíkovi. Pro denní líčení obvykle postačí řasenka, případně decentní stínování, jemně můžete doplnit i tužkou nebo linkami. Vše završí rtěnka nebo lesk na rty. Dodají vám svůdnost a rty k zulíbání.

SPRÁVNÁ STRAVA

Řekni mi, co jíš, a já ti řeknu, jaký jsi. Strava s naším zjevem dělá divy. A nemyslíme to teď jen ve formě hubnutí. Někomu



*Oplachování obličeje
studenou vodou —
kůže se regeneruje,
vyčistí se od toxinů.*

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, proto 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 neměli ponechat stav a kvalitu tělesného kolagenu náhodě. Vždyť množství systémového kolagenu v těle ovlivňuje nejen délku a kvalitu našeho života, ale vypovídá i o našem biologickém věku. Proto bychom neměli vidět kolagen pouze jako přípravek chránící tvář před vráskami, ale vnímat ho 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 důležitou úlohu i 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.

V lyofilizované podobě tvoří hydrát živého kolagenu mimořádně účinnou látku doplňků stravy – kolagenových kapslí řady INVITA

INVITA SKIN BEAUTY plus CoQ10 – nově téměř o 100 % více kolagenu pro udržení krásné a pevné pokožky, pojivových tkání, pružného těla, ohebných kloubů, 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. Obohacená o koenzym Q10 a vitamin E.

INVITA ACTIVE – 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 hyaluronovou. Tyto biologicky aktivní látky jsou přítomné v kloubních chrupavkách a jsou i součástí kloubní synoviální tekutiny.



NEZESTÁRNÍ.CZ
Živý kolagen nové generace



doplňěk stravy

doplňěk stravy

Originální produkty s živým kolagenem si můžete objednat
v e-shopu dovozce na www.nezestarni.cz | +420 775 373 379

po kořeněném jídle nebo čokoládě naskáčou pupínky, jiný je po těžkém jídle vyčerpaný. Krása opravdu vychází zevnitř a když nám některé orgány vlivem špatné stravy či nedostatkem vitamínů nefungují, jak mají, okamžitě se to projeví na pleti, očích, vlasech i na naší únavě. Základem je zdravá strava plná bílkovin, zdravých sacharidů i tuků. Dopřejte si mořské řasy, ryby, které obsahují omega-3 mastné kyseliny, nezapomínejte na ořechy, semínka, ovoce a zeleninu. Blahodárně působí také zelený čaj.

AROMATERAPIE

Kdykoliv ucítím vůni vanilky a skořice, okamžitě se myšlenkami vrátím do dětství, kdy jsem s maminkou pekla vánoční cukroví. Borová vůně mě přenesla do Chorvatska, kde jsme byli ubytováni v borovém háji. A vůně čokolády? Při ní úplně roztaju. I proto pravidelně docházím na olejové masáže s touto vůní. Zkrátka vůně s námi dokáže divy. Navozuje vzpomínky, působí blahodárně na psychiku, a tak není divu, že se jí využívá i v rámci aromaterapie, tedy alternativní metody, při které se využívají rostlinné látky ke zlepšení zdraví.

PRAVIDELNÉ „MASKOVÁNÍ“

Mnohé z nás na ně zapomínají. Odličujete se, hydratujete, pečlivě se o pleť staráte, ale na masku už vám nezbyvá čas? To je škoda. Masky toho dokážou mnoho. Působí velmi rychle a prakticky okamžitě vidíte jejich účinky. Dostanou se do hloubky, pleť důkladně vyčistí, rozjasní, hydratují, vypnou či vyhladí vrásky. Je na vás, jakou si vyberete. Udělejte si malý rituál, naneste si masku na obličej, dopřejte speciální masku svým chodidlům i rukám. Nakrémujte si je silnou vrstvou, navlékněte ponožky, rukavice, zavřete oči a chvíli odpočívejte. Budete se cítit jako znovuzrozená.

JAK PEČOVAT O RUCI A NOHY?

Na závěr bychom si měli něco říct o péči o ruce a nohy. Nehty na rukách i nohou zatěžujeme každý den nejen změnami teplot, vlhkosti, ale především mechanickým namáháním. A proto by jejich péči měla být věnována minimálně stejná pozornost jako vlasům či pleti.

CO CHTĚJÍ NOHY

Nohy si zaslouží důkladnou péči celoročně, nejen když chodíme naboso. V chladných měsících potřebují péči mimo jiné proto, že jsou celý den nazuty v neprodyšných botách, a to jejich pokožce nesvědčí.

Jednou měsíčně bychom si měly dopřát profesionální ošetření. Každý týden bychom jim ale měli věnovat péči doma. Začneme desetiminutovou vodní lázní. Nohy osušíme a teprve pak odstraníme zrohovatělou kůži na chodidlech pemzou nebo seřezávacím (pemza je bezpečnější). Na závěrečné vyhlazení chodidel můžeme použít peeling. Nehty zastříháme do rovného tvaru a nakonec nohy promažeme hydratačním krémem. Můžeme si dopřát i výživnou masku pomocí hutného krému, po namazání nohy oblékneme do ponožek a necháme půl hodinky v klidu. Úzké boty, těsné oblečení a umělé materiály nohám nesvědčí, zejména pokud trpíme křečovými žilami a otoky. Malé boty navíc ničí nožní klenbu a jsou příčinou vbočených palců. Když nesprávně chodíme, následují bolesti kolen, kyčlí a páteře. Je lepší pořídit

si kalhoty i boty o něco větší, než aby byly nohy utlačovány. Lidé se sklonem k metličkám a křečovým žilám jim musí věnovat pozornost, i když jsou pod oblečením.

Ženy, které trpí na otékání nohou zejména při nošení kozaček, by si měly dopřát masáže. Začneme od chodidel a jemnými kruhovými pohyby prsty a dlaněmi postupujeme ke stehnům. Cílem je dostat nahromaděnou krev nahoru, proto určitě nemasírujeme od stehů dolů. Rozhodně neuškodí zajít si občas na lymfatickou masáž k profesionálům.

Nohám pomůže pravidelná ostřejší chůze. Při sklonech k otokům a metličkám nejsou vhodné otužování, sauna ani pára. Nohy myjeme příjemně teplou vodou, a nakonec je dáme na minutu či dvě do vody chladnější. Nohy bychom měli denně ošetřovat kvalitním krémem.

STRAŠÁK NOHOU ZVANÝ MYKÓZA

Nehtová mykóza neboli plíseň na nehtech se víc než na rukách častěji objevuje na nohou, které jsou uzavřené v neprodyšné obuvi, kde se potí. Mykóza nehtů se vyskytuje na nehtu, uvnitř nebo pod nehtem. Příčinou vzniku mykózy je infekční napadení plísní, přičemž náchylnější k tomuto onemocnění jsou mechanicky poškozené, oslabené nehty.

Ošetření nehtu napadeného plísní je zdoluhavé a kromě zdravotních hledisek po celou dobu nehty působí velmi neesteticky.

Mezi základní projevy mykózy se řadí žluté, deformované, drobné či pruhované nehty, které mají navíc sklony k lámavosti. Obecně je vhodné snažit se zabránit jakémukoliv poškození nehtu, který je pak ke vzniku mykózy více náchylný. Na již poškozený nehet se doporučuje použít vhodný přípravek, který proniká přímo do nehtu, kde ho čistí a zpevňuje.

CO MILUJÍ RUCI

V zimě pokožka na rukou vysychá rychleji než v teplém počasí. Mohou se na ní objevit i trhlínky, do kterých snáze vnikne infekce. Krém na ruce bychom měly nosit s sebou a během dne si kůži promazávat.

Mnohem častěji bychom měly rukám dopřát i zábaly a výživné masky. K dostání bývají i s rukavicemi, protože nejlepší je nanést masku na ruce na noc. Rukavice se pak postarají o to, abychom ji neotřeli do povlečení. Můžeme doporučit i občasný peeling, který očistí kůži od odumřelých buněk. Krémy a masky se pak lépe vstřebají.

Když jdeme ven za chladného počasí, měly bychom mít rukavice. Ty mají v dnešní době navíc ten efekt, že se na ruce nedostanou viry z madel a držadel v hromadné dopravě. Na látce se viry udrží aktivní kratší dobu než na kůži. Co se dezinfekce na ruce týče, pokud máme na výběr, volíme šetrné dezinfekční gely.

Určitě bychom neměly zanedbávat péči o nehty. I ty totiž v zimě trpí a vysychají. Nanést každý večer na nehty výživu určenou přímo pro ně se vyplatí, protože se pak méně zatrhávají a lámou. Kdo si nehty lakuje, měl by před každým novým nalakováním nejen nehty dobře odlakovat, ale také na ně nanést výživu. Stojí za to zamyslet se i nad speciálními výživnými laky na nehty, které poslouží jako lak podkladový.

Je na vás, které rituály si zařadíte do svého života, hlavní je, aby vám byly příjemné.



EAU THERMALE

Avène

zklidnění z přírody



Cicalfate⁺

ŘEŠENÍ PRO KAŽDÝ TYP PODRÁŽDĚNÉ KŮŽE



1

[C⁺-Restore]TM

POSTBIOTICKÁ OBNOVUJÍCÍ AKTIVNÍ LÁTKA

2

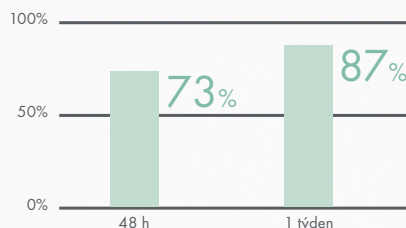
VELMI DOBRÁ KOŽNÍ SNÁŠENLIVOST

OBNOVUJÍCÍ
& ANTIBAKTERIÁLNÍ KOMPLEX
[C⁺-Restore]TM - Měď - Zinek

OBLIČEJ, TĚLO A VNĚJŠÍ SLIZNICE

OBNOVA KŮŽE DO 48 h

ÚČINNÝ/VELMI ÚČINNÝ NA OBNOVU KŮŽE



LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES
Avène
PARIS

Klinické hodnocení na bázi hodnocení 253 osob pod dermatologickým, pediatrickým a gynekologickým dohledem, 2 aplikace denně po dobu 21 dnů.



Text: Eva Brabcová, foto: Shutterstock.com



VĚK JE JEN ČÍSLO

TATO SLOVA ZNÍ SICE HEZKY, ALE NEÚPROSNÉ STOPY ČASU NÁM ČASTO DOKÁŽOU ZKAZIT NÁLADU A V HORŠÍM PŘÍPADĚ DOKONCE POŠRAMOTIT SEBEVĚDOMÍ. TEHDY PŘICHÁZÍ NA ŘADU MOC ESTETICKÉ MEDICÍNY, VYZBROJENÉ PRO BOJ S ČASEM ŘADOU ÚČINNÝCH PROSTŘEDKŮ A MOŽNOSTÍ.

OBLIČEJ A KRK

Někoho trápí kruhy pod očima, jež v mládí téměř s pýchou sváděl na probdělé noci, jiného unavený výraz, jehož příčinou je pokles očních víček. Další si stěžuje na vrásky a rozměklé kontury obličeje, a v neposlední řadě je tu strašák v podobě stárnoucího „krutího krku“. Síla účinných krémů a sér není nekonečná, problémy graduji a zrcadlo by člověk nejraději rozbil, kdyby mu ovšem pak nehrozilo sedm let neštěstí. Nabízí se otázka: co s tím?

KRUHY POD OČIMA

S tmavými kruhy pod očima se v životě setká téměř každý. Nejčastěji bývají známkou nadměrné únavy, stresu, deficitu spánku či nedostatečné hydratace. Kromě toho může být příčinou také genetická zátěž, případně nadměrná pigmentace kůže, za níž stojí mikroskopické propouštění droboučkových kožních cév a oxidace krevního barviva v okolí očí. Pokud se kruhy pod očima staly vašimi permanentními souputníky, měli byste dbát na dodržování pitného režimu a alespoň dvakrát denně používat pod oči chladivé gely. Jelikož je v oblasti kolem očí pokožka oproti jiným částem obličeje výrazně tenčí, ošetřující krémy i gely je zapotřebí nanášet velice opatrně jemným vklepáváním. Velkým pomocníkem je zde kyselina hyaluronová, o jejímž příznivém účinku bylo napsáno již mnohé. K jejímu dobru je tak třeba připsat další bod, co se týká péče o pokožku kolem očí. Jednak se doporučuje používat k ošetření přípravky, které tuto látku obsahují, ale navíc ji lze do pokožky aplikovat také injekčně. Kyselina hyaluronová dokáže mimo jiné vyplnit i propadlé oční okolí a efekt takového ošetření přetrvává po dobu několika měsíců. Podobně skvěle působí i živý kolagen, na který bychom rozhodně neměli zapomenout. Právě množství a kvalita našeho tělesného kolagenu ovlivňují nejen délku a kvalitu života, ale vypovídají i o našem biologickém věku. 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. Vždy bychom se ale měli ptát po živém kolagenu nové generace, který se pro své omlazující a regenerační účinky právem dostává do popředí zájmu odborníků. 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.

ROZJASŇTE SVŮJ POHLED

S přibývajícím rokem často souvisí ztráta elasticity pokožky a ochabování kůže očních víček. Kromě toho, že se jedná o estetickou záležitost, přinášející obličeji unavený výraz a roky navíc, kožní řasy na horních víčkách mohou způsobovat také potíže s viděním a v těžších případech dokonce omezovat zorné pole. „Achillovou patou“ dolních víček bývají zase váčky. Tento problém však není jen záležitostí ubíhajících let, ale z důvodu vrozené dispozice se může vyskytnout i dříve, a tak specializovaná pracoviště vyhledávají i mladší lidi. Řešením je operace očních víček, takzvaná blefaroplastika. Provádí se buď jako samostatný výkon na dolních, nebo na horních víčkách, případně je možné během jedné operace odoperovat obě oblasti zároveň.

MOC DERMÁLNÍCH VÝPLNÍ

S postupujícím časem jde ruku v ruce úbytek kolagenu, který je zodpovědný za plný a pěkný vzhled pokožky. Tím, jak jej v organismu ubývá, tvoří se vrásky a pleť pozbývá svého původního svěžího vzhledu. Markantní je to zejména v obličeji. Velice oblíbeným a komfortním řešením je aplikace dermálních výplní (fillerů). Jedná se o vstřebatelnou gelovitou látku na bázi kyseliny hyaluronové, která je tenoučkou jehličkou injekčně vpravena do problémových partií. Spolehlivě vyrovná v pokožce prohlubně, hluboké vrásky a nosoretní rýhy, ale také doplní potřebný objem v místech, ze kterých se vytratil. S oblibou se využívá rovněž při tvarování rtů. Kyselina hyaluronová je látka tělu vlastní, takže tyto přípravky organismus bez problémů přijímá a snáší.

KOUZELNÉ NITĚ PRO MLADISTVÝ VZHLED

Oblast dolní čelisti a krku patří mezi místa, která zejména ženy dokážou pořádně potrápít. Když se rozhlédnete kolem sebe a zaměříte pozornost na ženy věkové kategorie 50+, zaznamenáte, že mnohé z nich nosí roláky, vážou si ozdobné šátky nebo nosí šperky nazývané „obojky“. To všechno proto, aby zamaskovaly tak zvaný „krutí krk“. Dnes ale i tento problém již má řešení, a dokonce ne jedno. Povolenu kůži na krku lze úspěšně korigovat poměrně jednoduchým ošetřením pomocí liftingových nití, nebo radikálním zákrokem v podobě plastické operace. Ošetření oblasti krku nitovým liftingem spočívá v napnutí kůže speciálními vlákny, která jsou aplikována pod kůži a jednoduše ji „vytáhnou“. Pod kůží pak



Přírodní kadidlová kosmetika

Čistě
přírodní
složení

Vyrobená
u nás,
inspirovaná
Ománem

Z pravého
kadidlového
oleje



Kadidlo pozitivně působí na kvalitu pokožky.
Zlepšuje metabolismus pleti, sjednocuje
pigment a vyhlazuje vrásky.

Kadidlové oleje

Síla přírody
a orientální
tradice



Vůně kadidla působí
relaxačně, uvolňuje napětí a stres.

15%

SLEVOVÝ KÓD
ZDRAVI15

SLEVA NA KOSMETIKU A OLEJE LUBAN

PLATÍ DO 31.01.2022 V ESHOPU WWW.LUBAN.CZ

www.luban.cz

vytvoří kolagenové srůsty, které zajistí držení problémových partií v požadované poloze. Liftingová vlákna, která se při tomto zákroku používají, jsou podobná těm, které se běžně využívají v chirurgii, jen se od nich odlišují speciálními háčky umístěnými na povrchu. Pro nitový lifting se používají vlákna neodbouratelná, která zůstanou ve tkáni navždy, i vstřebatelná, která se postupem času rozloží.

FACELIFTING ANEB SKALPELEM PRO KRÁSU

Daleko trvalejším řešením korekce povolené kůže krku je její operační napnutí. Byť se může zdát, že povolenou kůži by bylo nejsnazší odstranit tím, že by se jednoduše odřízla, prakticky není možné ji izolovaně odoperovat. Téměř vždy je zapotřebí zároveň napnout minimálně také dolní část obličeje a provést takzvaný facelifting. Tento zákrok se řadí do kategorie operací s celkovou anestézií a na poli plastických zázraků se stal již evergreenem. Díky němu lze omládnout o hezkou řádku let, a navíc si nového vzhledu zrovna tak dlouho užívat.

RUCE A PAŽE



Ruce jsou vystaveny sluníčku a povětrnostním vlivům daleko víc než jiné části těla, a tak i rychleji stárnou. Jejich kůže se tenčí a v pozdějším věku začíná připomínat pergamen. Rovněž paže s časem svádí marný boj. Zatímco hřbety rukou lze omladit jednoduchou, neinvazivní cestou, můžeme opět doporučit použití živého kolagenu. Právě ruce však nejlépe prozradí věk ženy. Po každém mytí nezapomeňte nanést živý kolagen a použít výživný krém na ruce. Pro zpevnění paží je třeba ostřejšího pomocníka – skalpelu.

OMLAZENÍ RUKOU

Pokožku rukou lze omladit pomocí výplňových materiálů, kyseliny hyaluronové a hydroxyapatitu. Podobně, jako například při ošetření obličeje, je do hřbetu rukou injekčně aplikována látka, která vyplní potřebná místa a navrátí rukám mladistvější vzhled.

POMOC! VISÍ MI PAŽE!

Ochablost paží je běžným projevem stárnutí, který však není třeba pasivně přijmout. Můžete podstoupit operaci vnitřních valů paží, takzvanou brachioplastiku, při které chirurg upraví horní část končetiny od podpaží k lokti. Po této operaci bude pokožka vašich paží opět vypjatá a získá zpátky pevné kontury. Požadovaného efektu se docílí chirurgickým odstraněním přebytečné kůže v horní části paží, zredukováním jejich objemu

a vypnutím uvolněné kůže. V případě potřeby se zároveň odstraní nadbytečný podkožní tuk. Řez je veden po vnitřní straně paže podpažní jamkou a na rozhraní vnitřní a zadní strany paže. Vzniklá jizva má tvar velkého písmene T nebo Y. Postupem času vybledne do podoby tenké linky.

„PROBLÉMOVÉ PARTIE“

LIPOSUKCE – POMOC PRO BŘÍŠKO I STEHNA

Nadbytečný tuk na bocích a stehnech je jedním z nejčastějších problémů žen. Mnohdy se tento „genetický dárek“ předává z generace na generaci a nezabírá na něj cvičení ani diety. Řešením je liposukce, metoda, při které dochází k odsávání tuku z problematických partií těla a k jejich tvarování. Při tomto výkonu lze zredukovat podkožní tukovou vrstvu do té míry, že vám může přinést překvapivou změnu v podobě vaší vysněné konfekční velikosti. Liposukce se již dlouho řadí mezi vyhledávané zákroky se spolehlivým výsledným efektem. Existují dva druhy, takzvaná suchá a vlhká varianta, při které je ošetřovaná oblast napuštěna tumescenčním roztokem. První metoda je dnes na ústupu a v současné době se setkáte zejména s liposukcí tumescenční, jejíž výhodou je mimo jiné to, že je prováděna ambulantně v místním znecitlivění a je prakticky bezbolestná. Nejprve je na tělo pacienta zakreslena oblast určená k ošetření a následně je napuštěna tumescenčním roztokem obsahujícím lokální anestetikum. Poté následuje rozrušování a odsávání tukové tkáně, které probíhá pomocí kanyl napojených na přístroj vyvíjející podtlak. V průběhu hojení se kůže nad ošetřeným místem se ztenčenou tukovou vrstvou smršťuje a dochází k požadované změně. První známky vaší proměny jsou viditelné asi za šest týdnů po liposukci, finální výsledek se dostavuje přibližně po třech měsících. A na závěr jedno upozornění: nějaký čas po operaci je zapotřebí nošení speciálního elastického prádla. Nejprve, ideálně po dobu čtyř týdnů neustále, poté asi dva další týdny alespoň na noc. Doporučení lékaře v tomto případě určitě neberte na lehkou váhu a do krajkového prádla nespěchejte. Nemuselo by se vám to vyplatit.

PRSA

Která žena by si nepřála mít krásná prsa odpovídající velikosti a pevnosti? Plastické operace této výsostně ženské části těla tak stojí v popředí zájmu něžného pohlaví napříč všemi věkovými kategoriemi. Nejčastějším přáním je zvětšení prsou. Na druhé straně pod skalpel přivádí ženy také požadavek na jejich zmenšení. Jak dokáže poprsí nadměrné velikosti svou majitelku potrápit, umí pochopit jen žena se stejným problémem, nebo lékař a fyzioterapeut, který se setkává se stížnostmi na bolesti zad, jež nadměrná zátěž hrudníku přináší.

VÝRAZNÁ NEBO PŘIROZENÁ?

Operace prsou (augmentace) dokáže zvětšit tuto partii až o několik velikostí. V současné době se ke zvětšení prsou využívají silikonové implantáty, a to kulaté či anatomicky tvarované. Kulaté implantáty jsou vhodné tehdy, pokud od operace očekáváte výraznou změnu velikosti a tvaru prsů. Anatomické implantáty kapkovitého tvaru zachovávají prsům maximálně co nejpřirozenější podobu.

Nabídka omlazení a úpravy vzhledu je dnes opravdu pestrá. Je jen třeba odhodit obavy a svěřit se do těch správných rukou, které vám pomohou.

Kanabinoidy mají potenciál pomáhat...

Promoval na Vysoké škole chemicko-technologické v oboru organická chemie, doktorát dokončil na Akademii Věd České republiky, kde působí dodnes jako vedoucí Oddělení pokročilých materiálů organické syntézy. Fascinace chemickými procesy (nejen v lidském těle) ho posouvá vždy o krok dál. Jeho vědecký výzkum průmyslové izolace jedné z nejslibnějších a intenzivně zkoumaných látek poslední doby – cannabidiolu (CBD) vyústil až v založení farmaceutické společnosti CB21 Pharma s.r.o. a s tím spojené značky CANNEFF®, v níž je spolujednatel. Ing. Jan Storch, Ph.D.

Vím, že se dlouhé roky věnujete výzkumu kanabinoidů, co vás samotného během těch let nejvíce překvapilo?

Výzkumem kanabinoidů se věnuji pouze od roku 2014, tj. 7 let a paradoxně mě v minulosti nikdy nezajímaly. K tématice jsem se dostal náhodou, kdy mě k ní přivedl tehdejší tým Karla Janečka. Jelikož jsem vědec, tématiku jsem uchopil seriózně. A co mě po těch letech nejvíce překvapilo? Obrovská míra mýtů a dezinformací, které se kolem konopí a kanabinoidů točí. Problémem je, že v tomto oboru se pohybuje mnoho amatérů a rekreačních uživatelů konopí, kteří se považují za experty v oboru, a podle toho to také vypadá. Kanabinoidy mají jediné využití a to farmaceutické. Je třeba konečně pochopit, že pokud mají být kanabinoidy pacienty plnohodnotně využity, tak jedinou cestou je uvádět je na trh právě ve formě farmaceutických preparátů. Lékaři mohou pouze toto brát vážně a pak takový produkt mohou používat a doporučovat na konkrétní indikace.

Používáte vy sám některý z produktů a proč?

Používám naši kosmetiku. Před lety jsem měl jen jeden šampon a krém na všechno a cokoliv ostatní jsem považoval za zbytečnost. Poté, co jsem poznal Lenku Průšovou a ona mi dávala testovat nové produkty jsem si tak nějak automaticky navykl na další kosmetiku. Teď je to ale standard. Jsem dokonce vždy jeden z prvních, kdo laboratorní vzorky kosmetiky vidí a tedy i mluví do vývoje. Kdyby mi někdo dříve řekl, že u fermentovaného ZEN séra budu dávat zpětnou vazbu ohledně vstřebatelnosti, rozšířitelnosti a parfemace, neuvěřím. Pak jsem taky v počátcích vývoje testoval naše čípky, ale obecně vše co vyvíjíme, nejprve testuji na sobě.

O vaší vědecké práci se poměrně ví, ale o vás jako osobě už méně, prozradíte o sobě něco?

To je v podstatě tak trochu i záměr. Nejsem typ, který by se prezentoval na sociálních sítích. Fotografie z mého soukromého života zůstávají u mě v telefonu a notebooku. Pokud ale na tom trváte, tak ve zkratce - jsem celkem introvert, mám rád rychlá auta a pořádek. Z kuchyně mám nejraději tu asijskou a středomořskou, které samozřejmě i doma vařím. Do Asie také rád jezdím na aktivní dovolenou. Rád se vracím i do Řecka. Ale nejraději jsem na naší chalupě v Lužických horách. Nikdy nenosím džiny a z piva mám nejraději tankovou Plzeň. To je asi maximum, které jsem o sobě schopen vypustit.

Věděl jste vždy, že se chcete věnovat tomuto typu výzkumu?

Jak jsem již zmínil, věnuji se tomu od roku 2014 a oblast mého zájmu leží především v oblasti organické chemie, syntézy a využití polycyklických aromatických molekul – helicenů a fenacenů. To rozhodně nejsou přírodní látky, které by měly přesah do farmacie. Kanabinoidy mají potenciál řešit různé zdravotní stavy, ale pouze tehdy, pokud se k tématu přistupuje dle standardů, které jsou ve farmacii běžné. Když jsem viděl v jakém strašném stavu konopná tématica na celosvětové úrovni je, byla pro mě výzva to změnit, resp. ukázat jak se to má dělat.

Vím, že vás v roce 2014 oslovil Karel Janeček, bylo pro vás těžké se rozhodnout pro spolupráci?

V tomto mě a můj výzkumný tým kontaktovali tehdejší spolupracovníci Karla Janečka, nikoli Karel samotný, kteří právě zakládali firmu zabývající se konopím. Oslovili nás s dotazem, zda bychom mohli vyvinout metodu extrakce a izolace cannabidiolu. Měli takové šarlatánské řeči, podobné, které kolují dodnes. Po seriózním prostudování odborné literatury jsem si udělal obrázek a rozhodl se s nimi spolupracovat. Jejich naivní vize se od méj dost lišila, proto po nějaké době s týmu odešli. Kanabinoidy, izolované z konopí, mají určitý terapeutický potenciál a jejich hlavní přínos je tedy v medicíně. Nikde jinde valný smysl nemají, takže z těchto látek mohou mít prospěch především pacienti, kteří potřebují účinnou léčbu. S touto vizí jsme spolu s Karlem Janečkem, Len-



kou Průšovou a Antonínem Malíkem na podzim roku 2018 založili firmu CB21 Pharma, která má za cíl vývoj, registraci a prodej farmaceutických preparátů s obsahem nepsychotropních kanabinoidů.

Vím, že byste rádi některé produkty přesunuli do kategorie léčiv, čeho se to konkrétně týká?

Vývoj léčiv je doprovázen i řadou překvapujících zjištění, kdy chcete vyvinout preparát na určitou indikaci a ono se ukáže, že je více účinný v jiné. Jsem tedy zdrženlivý v konkrétních prohlášení, ale naše úsilí směřujeme do oblasti potlačení zánětu a chronických bolestivých stavů, psychiatrie a imunitně podmíněných chorob.

Na čem teď pracujete a kde byste sám sebe rád viděl za pár let?

Na poli akademickém se poslední roky věnujeme problematice helicenů a fenacenů a jejich aplikacím v optoelektronice, plasmonice a sensingu. Je to základní výzkum. V našich firmách se plně věnují problematice nepsychotropních kanabinoidů. Věřím, že projekty budou natolik úspěšné, abych v budoucnu mohl svůj akademický výzkum financovat výhradně z vlastních zdrojů. Pro vědce je neskutečně ubíjející vyplňovat stohy papírů, aby dostal finanční prostředky. Na skutečnou práci tak zbývá minimum času. Tedy pokud vše dopadne tak, jak si přeji, zbytečné papírování budeme moci hodit za hlavu a budu v laboratoři se svým týmem v Ústavu chemických procesů na Akademii věd. V klidu a bez úmorné administrativy.

Využívání technického konopí je velkým hitem, ne všechny produkty na trhu jsou ale stejně kvalitní. Jak se může spotřebitel v problematice orientovat?

Momentálně je využití cannabidiolu legální pouze v kosmetice. V potravinách resp. doplňcích stravy nikoli. Cannabidiol a extrakty jej obsahující jsou totiž považovány za Novel food, čili potraviny nového typu, kde není známa jejich bezpečnost při chronickém užívání. Potraviny nového typu se nesmí používat do doby, dokud EFSA z odborného hlediska neposoudí jejich bezpečnost a Evropská komise jejich použití neschválí. Současný trh je zaplaven údajnými doplňky stravy, které slibují zázraky a léčbu čokoliv. Především bychom si měli uvědomit, že jakýkoliv doplněk stravy není určen k léčbě nemoci nebo podpoře léčby. Doplněk stravy, který je definován jako potravina, která má doplňovat běžnou stravu a která je koncentrovaným zdrojem vitaminů a minerálních látek. Jakýkoliv farmakologický účinek je tedy vyloučen a s tím je vyloučen i jakýkoliv terapeutický potenciál. České úřady jsou k mému údivu zatím benevolentní, ale ve většině ostatních států, nejen v EU, není takový obraz k vidění. Budoucnost kanabinoidů je pouze ve farmacii, kde je jasně daná dávka na konkrétní indikaci a je prokázána bezpečnost preparátu. Pouze takové výrobky obstojí u odborníků (lékaři, lékárníci), kteří vyžadují Evidence Based Medicine – medicínu založenou na důkazech.





VLASY, SYMBOL KRÁSY

PEVNÉ, HUSTÉ A LESKLÉ VLASY JSOU V NAŠÍ SPOLEČNOSTI ODPRADÁVNA POVAŽOVÁNY NEJEN ZA SYMBOL KRÁSY, ALE ROVNĚŽ ZA SYNONYMU PEVNÉHO ZDRAVÍ. V DNEŠNÍ DOBĚ BOHUŽEL LECKOHO TRÁPÍ ZVÝŠENÉ VYPADÁVÁNÍ VLASŮ, ROZTŘEPENÉ KONEČKY, SUCHÉ A KREPATÉ, ČI NAOPAK MASTNÉ VLASY NEBO LUPY. JAK SE O SVÉ KADEŘE TEDY STARAT, ABY OPĚT ZÁŘILY, JAKO ONA POMYSLNÁ KORUNKA?

Jeden univerzální prostředek, který by vám během minutky vykouzli dokonalé vlasy, jež jsou na pohled zdravé a lesklé, bohužel neexistuje. A to i přesto, že se nám některé reklamy, které na nás pomrkávají z televize, webu i časopisů, snaží tvrdit opak. Kvalitní vlasová kosmetika je nicméně vyrobena tak, aby co nejvíce cílila na konkrétní typ vlasů a dopřála mu takovou péči, jakou si žádá.

SPRÁVNĚ URČIT TYP VLASŮ JE ZÁKLAD

Prvním a zcela nezbytným krokem při výběru vlasové kosmetiky je správně určit typ vlasů. Ne vždy je to jednoduché, a nevíte-li si tedy rady, obraťte se raději na svou kadeřnici, případně přímo na trichologa, který vám kromě vlasů zhodnotí i stav vlasové pokožky. Zatímco mastné vlasy můžete mytí klidně denně, suché kadeře budou zase vyžadovat intenzivní hydrataci. A trápí-li vás dokonce nadměrná ztráta vlasů, bude možná potřeba zabrousit i do lékárny.

KDYŽ VÁS VLASY NIJAK NEZLOBÍ

Považujete své vlasy za normální? Pak vám z celého srdce gratulujeme, protože máte na hlavě ideální korunku krásy.

Normální vlasy bývají husté, silné a na pohled lesklé. Také se příliš nemastí, ani nejsou naopak suché, maximálně je čas od času trápí roztřepené konečky. Jejich výhodou je to, že si z nich snadno vytvoříte libovolný účes, který vám i bez použití stylingových prostředků bude držet po celý den. No nezní to jako sen?

U normálních vlasů je dobré to nepřehánět s mytím. Interval by měl být jednou až dvakrát týdně. Kadeřnici doporučují dvojí mytí – při prvním šamponování odstraní nečistoty z povrchu vlasů a při druhém se vlasy otevrou, aby se nečistoty odstranily i z jejich vnitřku. Až vlasy důkladně opláchnete, vysušte je nejprve ručně, a poté až fénem. S mokrou hlavou určitě nechoďte spát, protože byste si vlasy mohli zbytečně polámat či jinak poškodit.

NĚKDY VLASY PŘIPOMÍNÁJÍ SPÍŠE SLÁMU

Také se vám stává, že vám po umytí vlasů vytvoří konečky takové menší afro, které se následně snažíte zkrátit vším, co vám přijde pod ruku? Pak jste s největší pravděpodobností majiteli suchých vlasů. Pro ty je navíc typické, že se při česání lámou u konečků, takže člověk téměř vzdá naději na to, že mu vlasy vůbec kdy dorostou do jeho vysněné délky. Suché vlasy mimoto postrádají lesk a rovněž rády elektrizují, což jste určitě už někdy zažili třeba v situaci, kdy si svlékáte svetr přes hlavu.

Suché vlasy jsou nejčastěji způsobeny dehydratací, případně se poškozuji vlivem nevhodného barvení nebo častým používáním žehličky a kulmy. První pomocí je přestat na nějakou dobu s tepelným stylingem. Dalším krokem je výběr vhodné

kosmetiky, která vlasům dodá vlhkost, flexibilitu a měkkost. S mytím to pak určitě nepřehánějte, zcela postačí umýt vlasy 1–2krát týdně hydratačním šamponem. Ten nanášejte pouze na kořínky a po jeho spláchnutí dopřejte délkám kondicionér. Alespoň jednou do týdne pak sáhněte po regenerační masce, kterou můžete nechat působit pod igelitovou čepicí nebo fólií.

ZA MASTNÉ VLASY PODĚKUJTE GENŮM

Nejen hormonální změny (např. puberta, těhotenství), stres a nevhodné stravování vedou k tomu, že pokožka produkuje více mazu. Velkou roli zde hrají především genetické predispozice. A ačkoliv někteří lidé bojují s mastnými vlasy celoročně, jiné osoby zase trápí jen v určitých měsících, jako třeba v zimě, kdy každý den nosí čepici. Tento typ vlasů poznáte velmi jednoduše – vlasy působí zplihle už pár hodin po umytí, hůře se upravují a mají tendenci slepovat se do pramínků.

U mastných vlasů je důležité častější mytí a zvolení vhodného šamponu, který zbytečně nepodráždí pokožku hlavy

a mazové žlázy. Vhodný je například kopřivový, kterého stačí použít cca jednu čajovou lžičku. Tu pak smíchejte s trochou vody, jemně vmasírujte do pokožky a opláchněte vlažnou vodou.

Na závěr můžete kadeře ještě přelít studenou vodou, která stahuje póry, a omezuje tak produkci mazu. Při vysoušení se vyhněte fénování horkým vzduchem, vlasy během dne zbytečně moc nečešte a snažte se na ně co nejméně sahat.

JEMNÉ VLASY POSTRÁDAJÍ OBJEM

Jemné vlasy mají velmi tenkou strukturu, takže se poškodí mnohem snáz než jiné typy vlasů. Často navíc elektrizují a u kořínků se mastí, takže většinou už po umytí působí zplihle. To, jakou mají vlasy strukturu, bohužel nezměníte, nicméně můžete vsadit na vhodnou kosmetiku

i typy kadeřníků, díky nimž účesu dodáte objem. Určitě je vhodné vlasy příliš nezatěžovat a co nejméně je fénovat, kulmovat i žehlit, protože jsou náchylnější k poškození.

Správný výběr šamponu a kondicionéru je naprostým základem. Jedině díky nim nebudou vlasy působit zplihle. Určitě se vyplatí investovat do profesionální kosmetiky, která posílí vnitřní strukturu vlasů a dodá jim nejen pevnost, ale i objem. Co vám u jemných vlasů jistě přijde vhod, je pěnové tužidlo. Nanášejte se do ručníkem vysušených vlasů, které se následně vyfoukají. Suchý účes pak ještě zafixujte lakem, a to ideálně v předklonu, aby účes působil ještě bohatším dojmem.

KDYŽ VLASY PADAJÍ VÍC, NEŽ JE ZDRÁVO

Nalézat v kartáči, na oblečení i na podlaze velké množství vlasů není nic příjemného. Zvýšené padání vlasů se samozřejmě může objevit například vlivem hormonálních změn v těhotenství či po porodu, po prodělání velkého stresu nebo v souvislosti



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

KAŽDODENNÍ PÉČE PRO VELMI CITLIVOU A ALERGICKOU PLEŤ

Reaguje Vaše pleť na kosmetiku, stres, smog, pálivé a kořeněné jídlo atd.?
Znáte ty nepříjemné pocity pnutí, pálení, svědění či zarudnutí?

Vyzkoušejte Tolérance Control. Obsahuje patentovanou postbiotickou aktivní látku D-Sensinose™, získanou z termální vody Avène, která okamžitě zklidňuje pleť a dlouhodobě kontroluje její reaktivitu. Každodenní přívál hydratace, který přináší okamžitou úlevu a rychle obnovuje ochrannou kožní bariéru. Ráno, večer, včetně očních partií.

Nenechte rozhodovat Vaši pleť za Vás!

www.avenes.cz

1. Spokojenost spotřebitelů, hodnocení 25 osob, 2 aplikace denně po dobu 3 měsíců. 2. Test ex vivo na epidermis pěstované za podmínek snížené hydratace.



s nějakou nemocí. Pokud ale trvá příliš dlouho nebo se objeví zničenosti, je třeba začít jednat. Chybu určitě neuděláte návštěvou praktického lékaře, který vám provede krevní odběr, případně i dermatologa, který zhodnotí stav vlasové pokožky. Při ztrátě vlasů je nejdůležitější se zaměřit na životosprávu, jíst pestrou stravu bohatou na vitamíny, minerály či nenasycené mastné kyseliny a co nejvíce se vyhýbat stresu. Samotné vlasy je pak vhodné co nejméně namáhat a omezit tepelný styling. V drogerii či lékárně si také můžete zakoupit šampony či různá tonika, která cílí na vypadávání vlasů, případně můžete vyzkoušet i bylinky jako lopuch, kopřiva nebo lichořeřišnice. Velmi příjemnou cestou, jak podpořit prokrvení konečků, je navíc masáž pokožky hlavy, kterou snadno zvládnete i sami doma.

KVALITNÍ PÉČE JE NEJLEPŠÍ PREVENCE POTÍŽÍ

Ať už dáváte přednost profesionální, nebo přírodní kosmetice, nejdůležitějším krokem je správně zvolit šampon. Ten vybíráte nejen podle typu, ale i aktuálního stavu vlasů, případně i podle ročního období. Určitě nikam nespěchejte, protože nevhodně zvolený šampon může zhoršit celkový vzhled vašeho účesu. Zamyslete se nad tím, co přesně požadujete (objem, uhlazení apod.), zda nejste alergičtí na některou ze složek nebo jestli zrovna nebojujete s lupy, zvýšeným vypadáváním vlasů a tak dále. Stejně jako šampon je důležitý i kondicionér. Opět ho volte podle typu vlasů (bez ohledu na stav pokožky), a neřídte se pouze designovým obalem či líbivou vůní. Zatímco suché vlasy snesou hutnější výživný kondicionér, u těch jemných je pak třeba nějaký lehčí, zvyšující objem. A co vašim kadeřím kondicionér zajistí? Kromě toho, že jim navrátí správné pH, usnadní i jejich rozčesávání a ochrání je před poškozením během následného česání i stylingu.

OCHRANA PŘI TEPELNÉ ÚPRAVĚ JE NUTNOST

Pokud si často fénujete nebo žehlíte vlasy, nepamínejte na speciální ochranné

přípravky. Vlasy jsou při tepelné úpravě vystavovány až 230 °C, takže se mohou snadno poškodit. Kosmetika se speciálními aktivními přísadami vytvoří na vlasových vláknech ochranný štít, ulehčí vám styling, současně kadeře pomůže vyživit a zregenerovat, a ještě navíc dodá účesu hedvábný lesk. Nejoblíbenější jsou různá termoochranná mléka, která se rovnoměrně nanášejí do ještě vlhkých vlasů, případně spreje, které se naopak stříkají na vlasy suché.

KUDRNATÉ VLASY VYŽADUJÍ ZVÝŠENOU POZORNOST

Ty, které mají vlasy rovné, touží po vlnitých či kudrnatých. A ty, které mají lokýnky, zase své vlasy často proklínají. Tento typ vlasů má vyšší sklon k vysoušení či krepatění, a potřebuje tak kromě výživy dodat i hloubkovou hydrataci. Kromě běžného šamponu a kondicionéru můžete zvážit i pořízení bezoplachového kondicionéru, který vlasy udrží hydratované a hladké po celý den. U vlnitých a kudrnatých vlasů je více než jinde důležité i správné vysoušení. Určitě kadeře nedrhňte ručníkem. Nechte je buď volně proschnout, nebo je vyfénujte za pomoci difuzéru a krému na vlny, který se aplikuje do ještě mokrých, rozčesaných vlasů.

CO PLATÍ NA ROZTŘEPENÉ KONEČKY

Sušší konečky dlouhých vlasů se snadno poničí nejen vinou nedostatečné hydratace, ale i častým žehlením nebo barvením. Jedinou cestou, jak se roztržených konců zbavit, je použití nůžek. Naštěstí ale dnes existuje celá řada kosmetických přípravků jako oleje a séra, které fungují jako prevence a zastřížené konečky pomohou posílit. Při rozčesávání mokrých vlasů používejte hřeben se širokými zuby, nechodte spát s mokrou hlavou a alespoň dvakrát do týdne si dopřejte hydratační masku proti lámání vlasů.



Při rozčesávání mokrých vlasů používejte hřeben se širokými zuby, nechodte spát s mokrou hlavou a alespoň dvakrát do týdne si dopřejte hydratační masku proti lámání vlasů.

*Zdravé
a krásné
vlasy*



Kompletní přírodní péče o vlasy z Henny

- ☛ Henna chrání a regeneruje
- ☛ Henna barva působí šetrně a dlouhodobě
- ☛ Regenerační přípravky z Henny jsou nebarvící
- ☛ Henna je vhodná při alergiích kůže a nemocech vlasů
- ☛ Henna snižuje tvorbu lupů, třepení a lámání vlasů

100% přírodní barvy

v 10-ti odstínech

www.henna.eu

F P
T O Z
L P E D
P E C F D
E D F C Z P
F E L O P Z D
D E F P O T E C
L E F O D P C T
F D P L T C E O
P E Z O L C F T D

KDYŽ NÁS TRÁPÍ OČI...



LIDSKÝ ZRAK JE NEJDŮLEŽITĚJŠÍM SMYSLOVÝM ORGÁNEM, KTERÝ SE PODÍLÍ NA VNÍMÁNÍ OKOLNÍHO PROSTŘEDÍ A ZPRACOVÁNÍ INFORMACÍ. KVALITA OČNÍHO ZDRAVÍ JE VÝRAZNĚ SPJATA TAKÉ S CELKOVOU KVALITOU ŽIVOTA.

CO JE TO REFRAKCE?

Refrakce vyjadřuje vzájemný poměr mezi předozadní délkou oka a lomivostí jednotlivých optických médií. Za fyziologických podmínek vzniká obraz na sítnici, takové oko nazýváme emetropické. V případě, že není předozadní délka oka a lomivost očních médií ve správném poměru, dochází ke vzniku obrazu mimo sítnici. V takovém případě hovoříme o ametropickém očním stavu.

Refrakce oka se během života mění. V momentě, kdy se jedinec narodí, není plně vyvinuto zrakové ústrojí. V průběhu života, přibližně do 16 let věku, dochází k výraznému vývoji, především narůstání bulby i ocnic, což má výrazný vliv na vznik refrakčních vad. Refrakce oka se mění také v dospělosti, postup už je však pomalejší.

OČNÍ REFRAKČNÍ VADY

Refrakční oční vady jsou jakékoliv odchylky od emetropického stavu oka, které způsobují snížení zrakové ostrosti při snaze zaostřit na daleký nebo blízký předmět.

Refrakční vady lze dělit na sférické a asférické. Mezi sférické refrakční vady řadíme myopii (krátkozrakost) a hypermetropii (dalekozrakost).

Příčinou vzniku myopie neboli krátkozrakosti je nejčastěji větší předozadní délka oka. V případě krátkozrakosti se paprsky vstupující do oka střetávají před sítnicí a způsobují vznik neostrého obrazu, především při snaze zaostřit na vzdálené předměty.

Hypermetropie neboli dalekozrakost je zapříčiněna nejčastěji menší předozadní délkou oka. V případě dalekozrakosti se paprsky vstupující do oka střetávají za sítnicí a tím způsobují vznik neostrého obrazu, především při snaze zaostřit na blízké předměty.

Odhalení dalekozrakosti bývá někdy náročnější a k její diagnostice často dochází později, než je tomu u krátkozrakosti. Oční čočka je jedním z optických médií, které se podílí na zaostření paprsků. Má schopnost měnit své optické vlastnosti – akomodovat. Akomodace oka je proces umožňující zaostření především blízkých předmětů. Akomodací může dojít k částečnému nebo úplnému vykompenzování dalekozrakosti. Schopnost akomodace se se zvyšujícím věkem snižuje, čímž dojde k odhalení do určité doby skryté vady.

V případě, že oční vady nejsou korigovány, mohou se začít objevovat určité příznaky, jako jsou bolest hlavy, oční nebo celková únava, pocity na zvracení aj.

Mezi asférické refrakční vady řadíme astigmatismus. Astigmatismus je typem refrakční vady, kterou zapříčiňuje rozdílná lomivost v různých směrech optického média. V takovém případě nedochází ke společnému spojení paprsků v jednom ohnisku, což způsobuje rozostření obrazu v určité rovině. Nejčastějším typem je asymetrické zakřivení rohovky, méně častým typem je asymetrické zakřivení oční čočky.

PRESBYOPIE

Speciálním typem oční vady je také presbyopie, která je často označována jako stařecká vetchozrakost. Toto pojmenování naznačuje, že se jedná o oční vadu, která přichází se zvyšujícím se věkem. Obvykle se první potíže se zhoršujícím se viděním na blízkou vzdálenost objevují kolem 40. – 45. roku věku. Tato oční vada je způsobena snižující se pružností oční čočky, což zapříčiňuje postupné zhoršení schopnosti akomodovat, tedy zaostřovat na blízké předměty. Jedná se o fyziologický proces, kterému není možné zabránit.

NEJČASTĚJŠÍ OČNÍ ONEMOCNĚNÍ

Mezi nejčastější oční onemocnění patří syndrom suchého oka. Syndrom suchého oka je stále rozšířenějším očním onemocněním, které nás, obzvláště díky dlouhým hodinám práce u počítače, často trápí.

CO JE TO SYNDROM SUCHÉHO OKA?

Syndrom suchého oka představuje onemocnění očního povrchu, konkrétně slzného filmu, které může být způsobeno mnoha faktory. Jedná se o onemocnění, které se vlivem okolního prostředí, každodenním používáním telefonů, počítačů a dalších digitálních zařízení, objevuje v populaci stále častěji. Vyskytuje se u mužů i žen různého věku. Syndrom suchého oka nepříjemně zasahuje nejen do kvality našeho života, ale i kvality vidění, a to z důvodu příznaků, které ho provází.

CO JE TO SLZNÝ FILM?

Slzný film zvlhčuje oční povrch a chrání ho před částicemi z ovzduší, podílí se na kvalitě vidění, jelikož představuje první oční médium při vstupu paprsku světla do oka. Kvalita a množství slzného filmu jsou zodpovědné za výskyt syndromu suchého oka u pacientů.

Slzný film představuje tenkou vrstvu ležící na očním povrchu, která se skládá ze dvou vrstev. Nejsvrchnější část je vrstva lipidová, která zabraňuje odpařování této tenké vrstvy slzného filmu z očního povrchu. Vrstva naléhající na oční povrch se nazývá vodně-mucinová a obsahuje řadu důležitých složek, které chrání oční povrch před vznikem infekce. Při mrkání dochází k rozprostření slzného filmu po celém očním povrchu, což zajišťuje jeho trvalé zvlhčování.

Slzný film má celou řadu důležitých funkcí a je nezbytný pro zajištění optimálního vidění:

- Tvoří ochrannou bariéru mezi očním povrchem a okolním prostředím
- Tvoří hladký oční povrch a umožňuje ostré vidění
- Podílí se na výživě a okysličení rohovky
- Působí jako ochrana proti infekcím (obsahuje antibakteriální látky)

JAK SE SYNDROM SUCHÉHO OKA PROJEVUJE?

Jelikož se jedná o multifaktoriální onemocnění, nelze ho charakterizovat pouze jedním příznakem, procesem nebo spouštěčem. Mezi nejčastější projevy syndromu suchého oka patří pálení očí, řezání, pocit cizího tělíska v oku, rozmazané vidění, začervenání očí, nadměrné slzení, oční únava, ale také nepohodlné nošení kontaktních čoček. Velice zavádějící často bývá nadměrné slzení. Oční povrch, který není dostatečně zvlhčován, je více podrážděný a produkuje tak více slz ve snaze o opětovné zvlhčení.

Pro přehlednost si tedy pojďme shrnout příznaky suchého oka:

- pocit řezání, pálení či svědění očí
- pocit cizího tělesa v oku (např. zrnka písku)
- oční únava
- zvýšená citlivost na světlo (světloplachost)
- zhoršené vidění (rozmazaný pohled)
- bolesti hlavy
- nedostatek nebo naopak nadbytek slz
- diskomfort při nošení kontaktních čoček

Systane[®]
COMPLETE

LAURA OLSEN
PILOTKA
A FOTOGRAFKA

MOJE OČI MĚ JIŽ NEOMEZÍ

8HODINOVÁ ÚLEVA pro všechny typy podrážděných, unavených, suchých očí.¹



DVĚ KAPKY A NIC VÁS NEZASTAVÍ



1. Alcon data on file, Study CDMGD0012401
Zdravotnický prostředek. Pro více informací o produktu Systane[™] COMPLETE si prosím přečtěte Návod na použití.
©2021 Alcon Inc., CZ-SYC-2000019-10-2020

OTESTUJTE SVÉ OČI NA
www.systane.cz

FORMY SYNDROMU SUCHÉHO OKA

Rozlišujeme tři formy syndromu suchého oka v závislosti na tom, která složka slzného filmu je poškozena. První formou je vodně deficitní suché oko, které je způsobeno nedostatečným vylučováním slzné žlázy, tedy nedostatečným množstvím slz na očním povrchu. Rozlišujeme několik příčin výskytu této formy syndromu suchého oka. Velice častou příčinou bývá užívání léků, které snižují sekreci slzné žlázy, řadíme zde například diuretika, antihistaminika, antidepressiva, beta-blokátory, analgetika, hormonální antikoncepci aj. Příčinou této formy syndromu suchého oka může být také chronické autoimunitní onemocnění Sjögrenův syndrom, kdy jsou postiženy buňky exokrinních žláz, což má vliv na jejich vylučování, proto se vyznačuje především suchostí sliznic. Druhou formou je suché oko způsobené nadměrným odpařováním. V tomto případě je porušena stabilita slzného filmu. Nejčastěji se jedná o problém, kdy Meibomské žlázy, které se nacházejí ve víčkové spojivce a vylučují lipidovou složku slzného filmu, neplní dostatečně svou funkci. Na porušení stability slzného filmu však může mít také vliv neúplné mrknutí. Do této skupiny spadá také snížená frekvence mrknání, ke které nejčastěji dochází při práci s počítačem nebo jiným digitálním zařízením. Pacient mrká méně často, než je pro optimální zvlhčení očního povrchu běžné, a tudíž je oční povrch více vystaven nadměrnému odpařování slzného filmu.



Třetí možností je forma kombinovaná, kdy se u pacientů, jak už název napovídá, objevují problémy se stabilitou slzného filmu i s nedostatečným množstvím slzné tekutiny.

MANAGEMENT SYNDROMU SUCHÉHO OKA

Možností pro potlačení projevů souvisejících se syndromem suchého oka je hned několik. V první řadě je potřeba zaměřit se na příčinu vzniku tohoto onemocnění či problému, a pomocí výše uvedených projevů ho správně diagnostikovat. V případě, že je toto onemocnění způsobené užíváním léků, které mají vliv na slzný film, není možné zabránit projevům syndromu suchého oka tím, že odstraníme příčinu. V této chvíli je správným řešením sáhnout po zvlhčujících očních kapkách, které vám pomohou od nepříjemných projevů. Zvlhčující oční kapky mohou pomoci také pacientům, které trápí suché oči z důvodu nedostatečné frekvence mrknání při soustředěné práci, třeba při dlouhodobé práci s počítačem, především v klimatizovaných prostorech. Častou příčinou suchého oka bývá také nošení kontaktních čoček. Zde je možné se zaměřit na výběr jiné kontaktní čočky, která bude váš oční povrch zvlhčovat lépe. Toto řešení však není vždy možné, proto je vhodné doporučit zvlhčující oční kapky, pouze však ty, které mohou být používány s kontaktními čočkami.

SYNDROM POČÍTAČOVÉHO VIDĚNÍ

Práce s počítačem může být pro naše oči velmi namáhavá. Dlouhodobý pohled do jedné vzdálenosti může vést k rozvoji problému s viděním a ke vzniku tzv. syndromu počítačového vidění. Tento syndrom se zpravidla projevuje celkovou nebo oční únavou, sníženou produktivitou, zarudnutím očí, rozmazaným a dvojitým viděním, pocitem suchých očí, pálením či slzením očí nebo také bolestí hlavy. Riziko syndromu počítačového vidění lze předejít dodržováním jednoduchých doporučení, které dokážete zvládnout i během práce v kanceláři či z pohodlí domova!

1. DBEJTE SPRÁVNÉ VZDÁLENOSTI

Oči by měly být od počítače vzdáleny optimálně mezi 45 až 70 cm. Horní hrana monitoru by měla být umístěna v úrovni očí. Sedněte si od monitoru minimálně na délku paže. Základním pravidlem sezení u počítače jsou samé pravé úhly na rukách i nohách, tedy například chodidla rovně položená na zemi a pravý úhel v kolenou.

2. NEZAPOMÍNEJTE MRKAT!

Při práci u počítače méně často mrkáme, což zvyšuje riziko syndromu suchého oka. Mrknání obnovuje slzný film a zlepšuje ostrost vidění, proto se doporučuje minimálně každých dvacet minut oči řádně promrkat. V případě přetrvávajícího pocitu suchých očí je vhodné používat zvlhčující oční kapky.

3. UPRAVTE OSVĚTLENÍ

Umělé osvětlení v místnosti, kde pracujete, by mělo být tlumené. Na monitor by nemělo dopadat přímé světlo,

a proto je dobré světlo z venku regulovat pomocí žaluzií nebo rolet.

4. SNIŽTE ODLESKY

Odlesky ztěžují soustředěnost na obrazovku a přetěžují oči. Snažte se používat při práci s počítačem antireflexní filtry či volte brýle s antireflexní úpravou.

5. DBEJTE NA PRAVIDELNÉ PŘESTÁVKY!

Přestávky, třeba i jen několik krátkých minutových pauz během dne, uvolní oči od nepřetržitého pohledu do jedné vzdálenosti.

6. NAVŠTĚVUJTE PRAVIDELNĚ SVÉHO OČNÍHO SPECIALISTU

Preventivní prohlídky zraku mohou pomoci vyřešit několik problémů se zrakem a předejít mnohdy závažnějším očním onemocněním. Člověk, který pracuje dlouhodobě s počítačem, by měl navštěvovat očního specialistu a nechat si přeměřit zrak alespoň jedenkrát za rok.

7. PROCVIČUJTE OČI

Nejvíce oči unavuje nepřetržitý soustředěný úpěnlivý pohled na obrazovku či monitor. Doporučuje se jednou za dvacet minut zvednout oči od obrazovky a zadívat se alespoň po dobu 20 sekund na jakýkoliv vzdálenější předmět, například z okna kanceláře. Procvičovat oči lze také střídáním pohledu na bližší a vzdálenější objekt. Vhodné jsou také pohledy různými směry, nahoru či dolů a do stran, nebo také krouživé pohyby. Toto oční cvičení pomáhá uvolnit přetížení očních svalů a zmírnit tak oční únavu.

NOVINKA

Systane[®]
HYDRATION

DLOUHOTRVAJÍCÍ ÚLEVA OD PODRÁŽDĚNÝCH SUCHÝCH OČÍ¹⁻³ KAŽDÝ DEN

- BEZ KONZERVAČNÍCH LÁTEK
- 2x VYŠŠÍ OCHRANA PŘED OSYCHÁNÍM^{1*}
- DOPORUČENO PRO PACIENTY PO KATARAKTOVÉ NEBO REFRAKČNÍ OPERACI

DVĚ KAPKY A NIC VÁS NEZASTAVÍ



*Kyselina hyaluronová a HP-Guar poskytují 2x vyšší ochranu zvlhčení než samotná kyselina hyaluronová.

Reference: 1. Rangarajan R, Kraybill B, Ogundele A, Ketelson H. Effects of a hyaluronic acid/hydroxypropyl guar artificial tear solution on protection, recovery, and lubricity in models of corneal epithelium. *J Ocul Pharmacol Ther.* 2015;31(8):491-497. 2. Davitt WF, Bloomenstein M, Christensen M, Martin AE. Efficacy in patients with dry eye after treatment with a new lubricant eye drop formulation. *J Ocul Pharmacol Ther.* 2010;26(4):347-353. 3. Rolando M, Autori S, Badino F, Barabino S. Protecting the ocular surface and improving the quality of life of dry eye patients: a study of the efficacy of an HP-guar containing ocular lubricant in a population of dry eye patients. *J Ocul Pharmacol Ther.* 2009;25(3):271-278.

Zdravotnický prostředek pro zmírnění příznaků suchého oka. Prosím podívejte se do návodu k použití ohledně bezpečnostních opatření, varování a kontraindikací.

ZIMNÍ ALERGIE MAJÍ SEZÓNU

PŘESTOŽE JSOU PYLOVÉ ALERGIE NA ÚSTUPU, VĚTŠINA ALERGIKŮ ŽÁDNÉ ZLEPŠENÍ NEPOCIŤUJE. BOHUŽEL TOTIŽ PRÁVĚ NASTÁVÁ SEZÓNA ROZTOČŮ...



R

Roztoči domácího prachu jsou mikroskopičtí pavoukovci, které lze najít v domácnostech po celém světě. Jejich průměrný životní cyklus je 65–100 dní a během této doby vyprodukují přibližně 2 000 fekálních pelet a prostřednictvím slin vylučují ještě více bílkovin – obojí může vyvolat alergie a ovlivnit vaše zdraví.

Ve skutečnosti jsou alergenů roztočů nejběžnější příčinou alergických onemocnění na celém světě a rozsáhlá expozice alergenů (včetně roztočů) v interiéru během raného dětství je spojována s astmatem.

Od května do října probíhá rozmnožovací sezóna roztočů, přičemž samice tohoto druhu snáší mezi 60–100 vejci. To znamená, že počet roztočů ve vaší domácnosti roste a koncentrace alergenního materiálu může být značně vysoká. Ale i když roztoči v zimě odumírají, alergenů, které produkují – včetně stolice, částí těla a slin – zůstávají. A co je horší – my přestáváme větrat a začínáme trávit čím dál více času uvnitř. A co víc, prach je dostatečně lehký, aby se dostal do ovzduší. Když zapneme topení, proudy vzduchu mohou rozvířit výkaly roztočů a alergenů v našem domě.

Z tohoto důvodu mnoho alergiků zjišťuje, že se jejich příznaky alergie v zimních měsících zhoršují.

ZBYTKY KŮŽE

Roztoči se primárně živí částicemi odumřelých kožních buněk lidí i zvířat. V průměru lidé ztrácejí 2 g kůže denně, a ještě více v noci, kdy třením způsobuje vylučování odumřelých buněk. Potřebné živiny mohou roztoči také získat z jiných úlomků z domácnosti, jako jsou rybí pokrmy, houby a drobky. Nejvíce roztočů se samozřejmě nachází v posteli.

V jedné matraci mohou být miliony roztočů. Studie z roku 2003 zjistila detekovatelný alergen roztočů v postelích u asi 84 % dotazovaných amerických domácností, v Evropě byl nalezen v 68 % domovů.

„Je také běžné najít více roztočů v postelích a lůžkovinách lidí, kteří trpí suchou pokožkou, protože jejich odpadlé kožní buňky mají snížený obsah lipidů, což je oblíbené jídlo roztočů,“ doplňuje odbornice.

Roztočům domácího prachu se daří v teplých, vlhkých a tmavých podmínkách, zejména tam, kde je vlhkost kolem 70 % a teploty stoupají nad 25 stupňů Celsia. To znamená, že oblasti, v nichž se potíme, dýcháme a sdílíme své tělesné teplo, jsou dokonalým domovem pro roztoče. Pohovky, matrace, postele pro domácí mazlíčky a jiné bytové textilie jsou úrodnou půdou pro roztoče, zejména v období rozmnožování.

DOPAD NA NAŠE ZDRAVÍ

Mnoho z nás zná výtok z nosu, slzení očí a svědění v krku po přesunutí starého zaprášeného oblečení. Tento jev ovšem představuje pouze mírnou reakci na alergenů roztočů. U některých jedinců však může být dopad závažnější.

Pozitivní testy na alergie na roztoče jsou extrémně časté u lidí

s astmatem, různými typy dermatitidy a častými infekcemi dutin. Studie také naznačují, že vystavení vysokým hladinám roztočů, zejména v raném věku, zvyšuje riziko vzniku alergie na roztoče a astmatu.

Co tedy můžete udělat pro boj proti roztočům ve svých domovech?

1. Nechte roztoče vyhladovět – snížení množství úlomků kožních buněk ve vaší domácnosti minimalizuje primární zdroj potravy roztočů a brání jim v exponenciální reprodukci během sezóny roztočů. Vysajte svou matraci na obou stranách pomocí přístroje s pokročilým filtračním systémem, stejně jako pohovky a další čalounění. Ideální je antibakteriální vysavač s UVC dezinfekční lampou.

2. Mějte pod kontrolou úroveň vlhkosti – roztoči se hydratují absorpcí vody ze vzduchu, takže udržování relativní vlhkosti pod 45 % při pokojové teplotě většinu z nich zabije. Často provětrávejte ložní prádlo a přikrývky a také větrejte otevřením okna nebo pomocí čističe vzduchu filtrovaného pomocí HEPA filtru. Nezapomeňte použít odsávací ventilátor po sprchování nebo také při vaření, protože i snížení úrovně vlhkosti po dobu jedné a půl hodiny denně může roztočům domácího prachu zamezit přežití.

3. Ovládejte teplotu – roztočům se daří při teplotách 25 stupňů Celsia, takže zajistěte, abyste ve svých domovech často vysávali v teplejších částech domu, jako jsou například pelíšky pro domácí mazlíčky, pohovky nebo matrace. Praní ložního prádla nebo jiného měkkého materiálu při teplotě 60–90 stupňů Celsia také ničí alergenů.

4. Nejlepší tipy – nezapomeňte, že roztoči a jejich výkaly jsou mikroskopické. Pokud tedy doma vidíte prach, roztočům se u vás již možná daří!



RÝMA NEBO ALERGIE?

Rýma (sekrece z nosu) je projevem zánětu nosní sliznice a trápí nás v toto období asi všechny. Jak rozpoznat, zda se jedná o rýmu provázející nachlazení a alergii, kterou mohou vyvolat právě roztoči?

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.

raycop

Raycop Omni Air UV+ spojuje lehký a výkonný tyčový vysavač s ručním UVC antibakteriálním vysavačem na matrace.



www.raycop.cz

Raycop Omni Air UV+ je bezdrátový tyčový vysavač 2v1 pro komplexní úklid domácnosti od podlahy až po postele. UVC dezinfekční lampy zbaví domácnost bakterií, virů a roztočů.

Zdravé spaní pro alergika bez roztočů a bakterií! Raycop RS PRO UV+

raycop



Raycop RS PRO UV+ je první UVC antibakteriální vysavač s dvojitou dezinfekcí matrací a lůžkovin, který je navržen lékařem. Raycop prokazatelně odstraní bezchemickou cestou alergeny, bakterie, viry a roztoče pomocí UVC dezinfekční lampy a suché horkovzdušné sterilizace 60°C Steamless Heat. HEPA filtrace nepustí alergeny zpět do ovzduší. **Raycop zajistí vaší rodině zdravý spánek.**

www.raycop.cz

Prodejna: BLAKAR trading s.r.o., Azalková 1272, Jesenice u Prahy
tel.: 606 377 814, 606 839 644, e-shop: www.raycop.cz

Alergická rýma je chronické onemocnění, které způsobuje především záchvaty kýčání, 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.

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 (zvyšuje 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.

A CO TAKHLE ATOPICKÝ EKZÉM?

Atopický ekzém má mnoho příčin. Mezi zásadní příčiny patří dědičnost. Riziko vzniku stoupá v případě výskytu ekzému či jiných atopických onemocnění (alergická rýma, astma) v rodině. Další faktory vedoucí k rozvoji atopického ekzému se mohou lišit podle věku. U kojenců je to nejčastěji strava. Atopický ekzém u dětí v předškolním věku často vyvolá infekce, v pubertě potom hormonální změny. Stres a nešetrné zacházení s kůží (odmašťování či mechanické drhnutí) zvyšují riziko onemocnění.

KOŽNÍ PROJEVY ATOPICKÉHO EKZÉMU

- zčervenání
- otok
- mokvání
- výsev ložisek ekzému
- záchvatové svědění
- suchá kůže (ztráta schopnosti zadržovat vodu)
- jemné trhlinky v kůži

CO POMÁHÁ NA ATOPICKÝ EKZÉM?

K léčbě středně závažných forem (suchá kůže, zarudnutí, časté svědění, exkoriace) jsou vhodná emoliencia, slabě až středně potentní lokální kortikosteroidy a výjimečně lokální inhibitory kalcineurinu.

K léčbě těžkých forem (rozsáhlé oblasti suché kůže, neustálé svědění, zarudnutí, exkoriace, mokvání, popraskání pokožky, změny pigmentace) emoliencia, silné lokální kortikosteroidy, lokální inhibitory kalcineurinu, vlhké obklady, fototerapie, případně systémová léčba.

Velkými pomocníky mohou být i přípravky s konopím.

Atopikům může velmi pomoci při hojení a proti svědění i roztok s aktivním kyslíkem.

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

Singletový kyslík 1O2 je jedním z neúčinnějších baktericidních a virucidních činidel. Hraje významnou roli v mnoha přírodních biologických procesech.

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

Kůži je samozřejmě nutné často promazávat, aby byla vláčná a nepraskala.



ActiMaris®

+ Natural Health Care

OKAMŽITÁ ÚLEVA A KLIDNÝ SPÁNEK VAŠEHO DÍTĚTE

s atopickým ekzémem



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



obklad 30 minut



po sundání obkladu

ActiMaris Sensitiv roztok na hojení 300 ml

Zdravotnický prostředek.
Čtěte příbalovou informaci.



Rychle hojí také:

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



K dostání na ACTIMARIS.CZ a v LÉKÁRNÁCH

*A clinical evaluation of the efficacy and safety of singlet oxygen in cleaning and disinfecting stagnating wounds. Journal of Wound Care, 2011-2013

Výhradní dovozce pro ČR a SR: EMPOLAS s.r.o.; info@empolas.com, +420 775 335 111





ZDRAVÁ VÝŽIVA NEJEN NA VÁNOCE

BĚHEM VÁNOČNÍHO OBDOBÍ NIKDO ZROVNA DVAKRÁT ZDRAVĚ NEŽIJE. FIREMNÍ VEČÍRKY, OSLAVY S PŘÁTELI, POSEZENÍ S RODINOU, CUKROVÍ, CHLEBÍČKY A ALKOHOL. ALE TAKÉ BĚHEM VÁNOC A CELKOVĚ ZIMNÍHO OBDOBÍ JE POTŘEBA TROŠKU DBÁT NA TO, CO VKLÁDÁME DO ÚST. NE NADARMO SE ŘÍKÁ „JSTE TO, CO JÍTE“.

Proto si dnes můžeme představit tipy a rady, jak se alespoň trochu udržovat ve zdravé životosprávě, a to nejen na Vánoce. Skvělým pravidlem je, když si zapamatujete, že bychom z 80 % času měli jíst zdravě a těch zbylých 20 % je prostor k tomu si občas dopřát nějakou sladkou či smaženou neřest, případně sklenku alkoholu.

POJĎME SE NEJDŘÍVE PROČISTIT

Pokud jste se doposud přejídali vánočním cukrovím, pak bude nejlepší, když svému tělu nejprve dopřejete očistu. Poté můžeme upravit také jídelníček samotný, protože bez změny životního stylu nedocílíme zdravého a energií nabitého těla a ducha. Určitě nepřecházejte na radikální řešení, jako je hladovění nebo jedna porce denně. Pokud se chcete pročistit a dopřát si jeden či dva dny na ovocných šťávách, neslazených čajích a vodě, jistě to není na škodu. Máte-li ale nějaké zdravotní problémy, není to úplně vhodné. Občas se takový půst může provádět pod dozorem lékaře. Nikdy totiž nevíte, zda to nebude pro váš organismus šok. Domácí varianta pročištění se je vhodná pro naprosto zdravé jedince. I přesto je doporučeno k ovocným šťávám a pitnému režimu přidat alespoň poctivý domácí vývar. Polévka totiž obsahuje cenné živiny, taktéž podpoří dodržení pitného režimu a zahřeje vás na těle i na duši. Ne nadarmo se vývar vaří při sezónních nemocích nebo kocovině. Umí totiž krásně postavit na nohy a dodat tělu vše potřebné. Taková jednodenní očista tedy nemusí být vůbec špatná. Očistu lze provádět až tři dny, a to tak, že do jídelníčku zařadíte alespoň ovoce a zeleninu. Opravdu nemá smysl být jen o vodě a možná si tak ještě ublížit. Poté se pozvolna navraťte k pravidelné stravě. Po očistě volte spíše lehčí pokrmy pro žaludek a trávení tak, abyste hned nezatížili tělo. Navíc se vám takto stáhne žaludek a nebudete mít tak často hlad, jako před očistou.

ZDRAVÁ ŽIVOTOSPRAVA

Základem zdravého životního stylu je strava. Měli bychom jíst pravidelně. Říká se, že zdravý počet porcí denně je pět. To ovšem nemusí být tak úplně pravdou. Někdo raději malinké porce a mnohem častěji, jinému stačí čtyři porce za den. Důležitá je pravidelnost. Tedy jíst tehdy, kdy máme hlad, ne když je „čas jidla“. Pokud nebudeme jíst v čase, kdy pociťujeme hlad, ale v čase, kdy by se „mělo jíst, protože je čas“, tak budeme ukládat zásoby. Tělo totiž není hladové a nepotřebuje jídlo, které do něj v tu dobu dáváte. To je celý problém přibírání. Samozřejmě by člověk neměl jíst pod svůj bazální metabolismus, ale nad. Výpočet těchto hodnot je zdarma na internetu. Také se musíte naučit rozlišit chuť od hladu. To, že na jídlo myslíte a máte chuť něco sníst neznamená, že máte hlad. Hlad poznáte, když přichází – kručení v břiše, pocit únavy, slabost. Ale nenechávejte jeho příznaky zajít do vyhladovění. Pokud totiž hlad přechodíte a celý den budete hladovět, pak večer budete mít tzv. „vlčí hlad“, kdy sníte vše, co vám přijde pod ruce.

TIP: Pokud jíte třeba jen dvakrát denně velkou porci do přejedení se, zkuste si jídlo servírovat na malý dezertní talířek. Takto budete jíst malé porce a také budete mít častěji hlad. Tedy budete jíst častěji a v čase, kdy skutečně máte hlad. Tělo tak dokáže zpracovat vše z přijímané potravy a nebude si nic ukládat jako v době, kdy se přejíte velkou porcí, aniž byste zrovna měli až takový hlad, abyste museli spořádat vše, co je na talíři nebo si ještě přidat, protože na pokrm máte chuť.

SEZNAM POTRAVIN, KTERÉ V ZIMĚ ZAHŘEJÍ A TĚLU PROSPĚJÍ:

- Zázvor
- Skořice
- Datle
- Dýně
- Jáhlová kaše
- Červená řepa
- Batáty
- Jablka
- Švestky
- Luštěniny
- Kapusta

Zdravá a hřejivá strava během zimy však není to jediné. Zdravý životní styl v zimě je opravdu zásadní, zejména pro náš imunitní systém, který je v tomto období často oslaben. Dopřejte si ke zdravému jídelníčku také procházky na čerstvém vzduchu a poté následnou relaxaci – zachumlání v teplé dece, s bylinným čajem, který krásně provoní každý příbytek. Během zimy chodte také do sauny a otužujte se, nebo si zajděte na masáž.

CO TAKHLE OSLADIT SI ŽIVOT PŘIROZENĚ?

Jak jistě víte, cukr je tichý bílý zabiják, který má propustku do našeho zdraví přímo od nás. Sladíme si kávu, čaj, jíme sladkosti, dorty, zákusky. Cukr je také v nápojích a alkoholu, prostě všude. Nicméně není tak úplně zdravý, alespoň ne v takovém množství, v jakém ho v dnešní době konzumujeme. Existují však i jiné varianty, jak si osladit život a o dost zdravěji. Proč je cukr nepřítel?

Cukr nám bohužel umí narušit přirozenou rovnováhu těla a rozházet naše zažívání. Také kazí zuby, u dětí způsobuje hyperaktivnější chování. Velké množství cukru může vyvolávat až nespavost, bolení žaludku, ale také častější pocit žízně. Právě období Vánoc je pak velmi zrádné, co se cukru týče.

V ČEM VŠEM CUKR ŠKODÍ:

- Zvyšuje riziko onemocnění ledvin
- Negativně působí na zdraví zubů
- Zvyšuje riziko vývoje dny
- Může vést ke zhoršení paměti
- Negativně ovlivňuje játra
- Příliš mnoho cukru zpřičiňuje stárnutí buněk
- Cukr může urychlovat stárnutí pleti a tvorbu vrásek
- Odborníci se domnívají, že je hlavní příčinou obezity a chronických onemocnění (např. cukrovka)

JAK SE MŮŽE PROJEVIT OMEZENÍ CUKRU?

Pokud omezíme konzumaci cukru, pak může dojít k radikálním převratům. Nejen, že se nám uleví po mnoha stránkách, ale také se nám může zlepšit pleť a problémy s akné. Kromě toho můžete omezením cukru zhubnout nějaké to přebytečné kilo. Navíc, mylně si myslíme, že cukr je to, co nám dodává energii – naopak, budete se cítit více odpočatí a nabuzení, během dne bude docházet k menším návalům únavy a lépe se vyspíte. Omezení cukru dokáže dát do pořádku cholesterol a krevní tlak. Díky tomu, že například přestanete pít slazené nápoje a jíst tolik sladkého přispějete k tomu, že se vaše tělo začne zbavovat dalších škodlivých látek a toxinů. Také začne lépe pracovat váš metabolismus.



KDYŽ CHCETE BÝT FIT

RANNÍ CHLEBÍK

S VITAMÍNEM D,
OBSAHUJE SEMÍNKA
CHIA, QUINOA A DÝNĚ



VEČERNÍ CHLEBÍK

SE SNÍŽENÝM
OBSAHEM SACHARIDŮ,
S VYSOKÝM OBSAHEM
BÍLKOVIN

FIT DEN

PENAMFITDEN

WWW.PENAM.CZ



Existuje mnoho potravin a bylin, které jsou přírodním sladkým zdrojem a neškodí tak našemu tělu jako cukr.

NAHRAĎTE CUKR ZA ZDRAVOU VARIANTU

Pokud se tedy ptáte, jak můžete omezit cukr, a přitom přijímat sladké ve svém životě, pak budeme muset zabrousit zpátky do přírody. Existuje mnoho potravin a bylin, které jsou přírodním sladkým zdrojem a neškodí tak našemu tělu jako cukr. Většina lidí jako první nahradí bílý cukr za třtinový cukr, což je zdravější, avšak ne ta nejlepší varianta. A pokud tedy ani po vánočních svátcích nechcete žít bez slazení, pak si přečtěte následující doporučení, jak sladit:

- Med
- Kokosový cukr
- Stevie
- Javorový sirup
- Datlový sirup nebo sušené datle
- Kvalitní čokoláda s více než 70 % kaka

ZDRAVÁ VÝŽIVA A BYLINKY

Kouzlo bylinek znali již naši předkové. Užívali je ranhojiči již ve starém Egyptě pro rychlejší rekonvalescence, sloužily pro krásu, ale také pro zdraví a jako prevence. Bylinky jsou čarovným darem samotné přírody a my jsme se je z nějakého důvodu rozhodli ignorovat a dát do popředí chemii, kosmetický a farmaceutický průmysl. Pojďme se tedy vrátit zpět k našim kořenům – zpět k přírodě. Bylinky a bylinné směsi či čaje pak slouží také v oblasti zdravé výživy a pomáhají tělu k pročištění se od škodlivých látek.

HEŘMÁNEK

- obsahuje velké množství modré silice

- působí protizánětlivě
- podporuje vylučování žluči
- je účinný proti žaludečním vředům
- hodí se pro očistu trávicího traktu
- přináší úlevu při zažívacích potížích
- **POZOR**, při nadměrném užívání způsobuje nervozitu nebo také zánět spojivek
- pro očištění těla užívejte jednou denně po dobu jednoho týdne

BŘÍZA

- má silné detoxikační účinky
- ovlivňuje činnost slinivky
- zlepšuje osteoporózu
- stimuluje jaterní funkce
- působí protizánětlivě
- lze si pořídit doplněk stravy nebo čaj
- březový čaj působí podpůrně na náš metabolismus
- zbavuje tělo škodlivých látek

KOPŘIVA

- působí močopudně
- má detoxikační účinky
- čistí ledviny a krev
- vyplavuje soli a ledvinové kamínky
- pomáhá při alergiích
- podporuje funkci imunitního systému
- potlačuje alergické reakce

UMĚNÍ FERMENTACE

Napadlo vás někdy, jak se dříve uchovávaly potraviny na delší dobu, když nebyly žádné mrazáky, lednice ani stroje na zavařování? Už v dávných dobách se uchovávala zelenina i ovoce díky procesu mléčného kvašení (lactofermentace).

Během něj se bakterie (*Lactobacillus*), které má zelenina na svém povrchu i ve svých listech, začnou živit cukry a škroby z použitých surovin a přemění je na kyselinu mléčnou. Ta patří k probiotickým bakteriím, které udržují naše střeva ve vyváženém a zdravém stavu. Zároveň funguje kyselina mléčná jako silný přírodní konzervant, který utlumuje kazné bakterie. Přírodně fermentované potraviny patří k těm nejdřívějším, na kterých si můžeme pochutnat. Namnožené hodné bakterie v kvašené zelenině zvyšují její stravitelnost a hladinu vitamínů. Během celého procesu se vytváří řada důležitých enzymů, antibiotických a protirakovinných látek. Enzymy, které vznikají při kvašení, pomáhají organismu lépe vstřebávat zdraví prospěšné látky a díky probiotickým kulturám můžeme udržet náš trávicí systém v dobré kondici. Zdravá trávicí soustava má velmi silný vliv na imunitu a na naši celkovou kondici i zdraví. Navíc fermentace je velmi dobrým způsobem jak přírodně zakonzervovat přebytky zeleniny ze sklizně nebo nějakého výhodného nákupu.

Určitě vás napadne, že v Evropě je hlavní kvašenou potravinou zelí. Ale tradičně se kvasily také okurky, řepa a vodnice. Dříve bylo běžné fermentovat bylinky i vinné listy, to především ve středomořských zemích. V asijské kuchyni připravují ke kvašení hlavně zelí, tuřín, lilek, okurky, tykve, cibule i mrkve.

TAKÉ TUKY MOHOU BÝT ZDRAVÉ – JAKÉ TO JSOU A PROČ JE JÍST?

Pokud si představíme ideální pokrm, pak by měl obsahovat bílkoviny, sacharidy a tuky. Tuky byly po celá léta strašáky, které jsme označovali za příčinu obezity a infarktů. Avšak tělo potřebuje také tuky, aby správně fungovalo. Je potřeba jen vědět, které jsou to ty zdravé tuky. Selský rozum napoví, že hranolky dělané v mastném oleji to nebudou, nýbrž potraviny, které se řadí na seznam superpotravin.

PROČ JSOU TUKY DŮLEŽITÉ?

Tuky jsou především velkým zdrojem energie, kterou tělu musíme dodávat. Také jsou součástí buněčných membrán. Orgány v těle potřebují tuk pro jeho tepelné a izolační vlastnosti. Také jsou nezbytné pro syntézu hormonů. Kromě toho je to právě tuk, který pokrmům dodává chuť a vůni.

Dle výzkumů se ukázalo, že jídelníček obsahující více zdravých tuků a méně sacharidů více podporuje proces hubnutí a omezuje tzv. jo-jo efekt. Kromě toho je zde také pozitivní efekt na snížení hladiny LDL (špatný cholesterol).

DĚLENÍ TUKŮ – ZDRAVÉ VS. NEZDRAVÉ

Pokud se chceme v tucích alespoň trochu orientovat, měli bychom znát jejich základní dělení. Jedná se o nasycené a nenasycené mastné kyseliny. Naprostá většina potravin obsahuje oba typy, avšak musíte si vybírat spíše ty, které mají vyšší procento nenasycených mastných kyselin, které se dále mění na mononenasycené a polynenasycené mastné kyseliny, omega-3, omega-6 a omega-9 mastné kyseliny. Velmi prospěšné jsou právě omega-3 mastné kyseliny, které si tělo nevytváří samo a je potřeba je doplňovat spolu s potravou. Neznamená to, že byste nemohli nasycené mastné kyseliny konzumovat, ale musíte to dělat s mírou. Ty „horší tuky“ si zapamatujete tak, že jsou převážně živočišného původu a z rostlinných zdrojů je velmi známý například palmový olej. Na internetu je však spousta tabulek s přehledem zdravých a nezdravých tuků ke stažení zdarma. Můžete si tedy vytisknout seznam a připnout doma na lednici, abyste přehled nemuseli po každé hledat.

NO, A NAKONEC JSOU ZDE JEŠTĚ TRANS MASTNÉ KYSELINY, COŽ JSOU VŮBEC TY NEJHORŠÍ TUKY:

- Nejsou příliš zastoupeny v přírodních zdrojích,
- nachází se v průmyslově zpracovaných potravinách,
- jde například o sladkosti, pekařské výrobky,



- smažené jídlo,
- margaríny,
- fast foody,
- pochutiny (popcorn, brambůrky a jiné krekry).

1. ZDRAVÉ TUKY PŘÍRODNÍCH ZDROJŮ

Extra panenský olivový olej

- Nutriční hodnoty na 100 g:
- Energie: 884 kcal
- Tuky: 100 g
- Bílkoviny: 0 g
- Sacharidy: 0 g

Semínka

- Nutriční hodnoty na 100 g:
- Energie: 495 kcal
- Tuky: 31 g
- Bílkoviny: 21 g
- Sacharidy: 20 g

Luštěniny

- Přibližné nutriční hodnoty na 100 g:
- Energie: 637 kcal
- Tuky: 51 g
- Bílkoviny: 25 g
- Sacharidy: 19 g

Olivy

- Nutriční hodnoty na 100 g:
- Energie: 163 kcal
- Tuky: 15 g
- Bílkoviny: 0,8 g
- Sacharidy: 4 g

Avokádo

- Nutriční hodnoty na 100 g:
- Energie: 243 kcal
- Tuky: 24 g
- Bílkoviny: 2 g
- Sacharidy: 6 g

Mandle

- Nutriční hodnoty na 100 g:
- Energie: 645 kcal
- Tuky: 56 g
- Bílkoviny: 24,2 g
- Sacharidy: 5,4 g

Ořechová másla

- Nutriční hodnoty na 100 g (arašídové máslo):
- Energie: 637 kcal
- Tuky: 51 g
- Bílkoviny: 25 g
- Sacharidy: 19 g

Hořká čokoláda

- Nutriční hodnoty na 100 g:
- Energie: 565 kcal
- Tuky: 42 g
- Bílkoviny: 10 g
- Sacharidy: 32 g

2. ZDRAVÉ ŽIVOČIŠNÉ TUKY

Zvěřina

- Nutriční hodnoty na 100 g:
- Energie: 187 kcal
- Tuky: 8 g
- Bílkoviny: 26 g
- Sacharidy: 0 g

Hovězí maso

- Nutriční hodnoty na 100 g:
- Energie: 183 kcal
- Tuky: 12 g
- Bílkoviny: 19 g
- Sacharidy: 0,15 g

Losos

- Nutriční hodnoty na 100 g:
- Energie: 208 kcal
- Tuky: 13 g
- Bílkoviny: 20,4 g
- Sacharidy: 0 g

Vejsce

- Nutriční hodnoty na 100 g:
- Energie: 151 kcal
- Tuky: 11 g
- Bílkoviny: 12 g
- Sacharidy: 0,94 g

Kvalitní sýr

- Nutriční hodnoty na 100 g (typ Gouda 48 % tuků v sušině):
- Energie: 364 kcal
- Tuky: 29 g
- Bílkoviny: 25 g
- Sacharidy: 2 g

Zdravá varianta másla Ghí

- Nutriční hodnoty na 100 g:
- Energie: 878 kcal
- Tuky: 99 g
- Bílkoviny: 0,1 g
- Sacharidy: 0,4 g

TIP NA VÝROBU DOMÁCIHO GHÍ: na mírném plamenu vařte máslo po dobu 20–30 minut, odebírejte vznikající pěnu (jedná se o uvolněnou bílkovinu a příměsi). Až v hrnci zůstane jen čisté neboli přepuštěné máslo, tak jej přecedte přes plátno a nalejte do čisté sklenice, kde jej necháte zchladnout. Poté uskladňujte ghí v lednici, jako u běžného másla.

NEZAPOMEŇTE NA MLÉČNÉ VÝROBKY

Mléko a mléčné výrobky jsou významným zdrojem vitamínu A, vitamínu B2, B12 a kyseliny pantotenové. Vápník je zásadní prvek pro lidský organizmus. Až 99 % vápníku je uloženo v zubech a kostech, proto je dostatečný příjem vápníku důležitý pro vývoj a dobrý stav zubů a kostí. Velký význam ve zdravé výživě mají dále zejména zakysané (neboli fermentované) mléčné výrobky jako jsou jogurty, acidofilní mléka a hlavně kefíry, které obsahují zdraví prospěšné bakterie mléčného kvašení jako bifidobakterie a laktobacily (tzv. probiotika). Ty pozitivně ovlivňují složení a správnou funkci střevního mikrobiomu a podporují obnovu střevního epitelu.

Ghi

#JezteDobřeTuky



Jenom **GHÍČKO**
má modré víčko

www.ceskeghicko.cz

INZERCE

Tatra

MLÉČNÝ DEZERT S KOUSKY OVOCE

MLSNI.si Vla
- KRÉMOVĚ VLÁČNÝ DEZERT -



WWW.TATRAMLEKO.CZ/VLA



POTRAVINOVÁ INTOLERANCE

POTRAVINOVÁ INTOLERANCE DOKÁŽE POŘÁDNĚ ZNEPŘÍJEMNIT ŽIVOT. ČAS, NEŽ PŘIJDETE NA TO, CO VAŠEMU TĚLU VLASTNĚ NEDĚLÁ DOBŘE NENÍ NIKTERAK PŘÍJEMNÝ. NAVÍC JE ROZDÍL MEZI ALERGIÍ A INTOLERANCÍ. ALERGIE JE OKAMŽITÁ REAKCE TĚLA NA URČITOU LÁTKU, KDEŽTO INTOLERANCE MŮŽE VZBUZOVAT JEN NEPŘÍJEMNÉ POCITY, NAPŘÍKLAD NAFOUKLÉ BŘICHO. PROTO NĚKDY TRVÁ, NEŽ SE ČLOVĚK DOPÍDÍ, NA CO MÁ POTRAVINOVOU INTOLERANCI. DNES SE BUDEME BAVIT O TĚCHTO ROZDÍLECH V ALERGIÍ A INTOLERANCI, ALE TAKÉ O TOM, JAKÉ DRUHY POTRAVINOVÉ INTOLERANCE ZNÁME.

ALERGIE NEBO INTOLERANCE, JAK POZNÁME, CO JE CO?

Alergie je v mnoha případech dědičnou záležitostí a je to něco, co s vámi zůstává po celý život. Intolerance na něco se může měnit v průběhu života a odvíjí se také od našeho životního stylu a jídelníčku. Máme-li na něco nesnášenlivost, lze s tím pracovat.

„Potravinové alergie je mnohem snazší rozpoznat, protože alergická reakce se obvykle dostavuje do několika minut, maximálně dvě hodiny po požití alergenu. Symptomy potravinové intolerance oproti tomu nastupují až po několika hodinách, dnech, nebo dokonce týdnech od konzumace problematické potraviny,“ vysvětluje MUDr. Marek Antoš z pražské laboratoře SYNLAB.

POTRAVINOVÁ ALERGIE A JAK JI POZNAT

Jedná se o reakci imunitního systému organismu na určité látky. Tato reakce těla bývá nepřiměřená a přehnaná. Reakce se může projevit i jen jako obyčejná rýma, až po anafylaktický šok. Způsobuje ji nesprávná aktivace protilátek ze skupiny imunoglobulinu E (IgE) vlivem alergenu. Alergie se podle bouřlivé reakce na alergeny dělí na lokální nebo systémové.

LOKÁLNÍ SYMPTOMY:

- bolesti hlavy
- zduření nosní sliznice (alergická rýma)
- zúžení průdušnice, průdušek, dušnost a dechová nedostatečnost, někdy doslova astmatický záchvat
- zarudnutí, svědění, otoky očí (alergický zánět spojivek)
- ekzém, vyrážka (kopřivka) a další kožní reakce
- pocit zaplnění až bolesti v uších, zhoršení sluchu vlivem neprůchodné Eustachovy trubice

SYSTÉMOVÁ REAKCE:

- Nazývá se také jako anafylaxe a závisí na míře závažnosti. Tento život ohrožující stav nazýváme anafylaktický šok.
- kožní reakce
- zúžení průdušek
- otoky
- snížení krevního tlaku
- dokonce hrozí i smrt

POTRAVINOVÁ INTOLERANCE A JAK JI POZNAT

Potravinová intolerance je porucha metabolismu, nikoliv odezva imunitního systému. Problém v nesnášenlivosti nastává, když tělu chybí enzym, který danou složku potravy má zpracovat, případně tento enzym není dostatečně aktivní. Nesnášenlivost na potraviny se může projevit také během života, protože s přibývajícím věkem může docházet k poklesu aktivity daného enzymu. To, že se u vás začne tvořit intolerance zjistíte podle začínajících příznaků a potíží spojených s nesnášenlivostí, které jsou spíše chronického rázu:

- nevolnost
- plynatost

- průjmy
- křeče
- bolesti břicha
- zvracení
- zácpa
- časté pohyby střev
- tlak v břiše
- nadváha
- svědění pokožky
- poruchy spánku
- chronická únava
- bolest hlavy nebo migrény
- deprese či úzkost
- častá nemocnost
- hyperaktivita
- akné a ekzémy
- respirační potíže
- psychické potíže
- bolesti kloubů
- snížená imunita

Na rozdíl od alergie, u intolerance hraje roli také množství snědeného jídla. Zatímco u alergie nás může až na životě ohrozit i jen malé sousto potravy, na které jsme alergičtí,

u intolerance menší porce jídla nemusí způsobit žádnou reakci. Proto častokrát delší dobu netušíme, že máme nesnášenlivost na určité potraviny. Při intoleranci se totiž nevytvářejí žádné protilátky. K reakci tak může dojít napoprvé, ale také až po několikáté.

Příznaky se u intolerance liší a mohou se dostavovat klidně až několik hodin poté, co požijeme problematickou potravinu. Ne vždy se musí jednat o samotnou potravinu, může jít také o nejrůznější konzervanty a složky v jídle.

JAK ODHALIT, ŽE MÁME POTRAVINOU INTOLERANCI?

Nejlepším způsobem, jak zjistit, že nám určité potraviny nebo jejich složky vadí je si zajít k lékaři na testy. Pokud máme alergii, také musíme být otestováni, aby bylo jasné, jaké medikamenty po-

třebujeme. Centrum klinické imunologie se zabývá touto problematikou již 10 let, a to na lékařské úrovni. Hlavní roli zde hrají IgG4 protilátky, které musí být prokázány. Lékař udělá krevní rozbor, díky kterému je možné určit, které potraviny a látky jsou pro naše tělo nepřijatelné. Poté se stanovenou dietou vyloučí problematické potraviny z jídelníčku. Často pak dochází ke zlepšení celkového stavu pacienta, protože se prokázalo, že mnohá onemocnění jsou zapříčiněná právě potravinovou intolerancí. Nejvíce vyvolávají intoleranci mléčné výrobky, pšenice a v ní obsažený lepek (tato intolerance je velmi častá, trpí na ni více než 5 % lidí), dále to jsou brambory, vejce, kvasnice, mořské ryby, lilkovité rostliny a jiné.

PROČ MÁME INTOLERANCI?

Intolerance na některé druhy potravin a jejich složek může mít na svém kontě i dědičnost. Pokud nejde o genetiku, pak je to druhý případ, tedy špatná životospráva. Častokrát si lidé

Nejlepším způsobem, jak zjistit, že nám určité potraviny nebo jejich složky vadí je si zajít k lékaři na testy.

Lehce strávený den

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



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

INZERCE

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



Coppenrath Cooky bez lepku a bez laktozy

RYBÍZOVÉ DONUTKY

BEZ
LEPKU



Od @
adrikemka
Celkový čas:
cca 35 minut
(Příprava:
10 minut,
pečení:
25 minut)

Na 12 donutků potřebujeme:

- ¼ hrnku rozpuštěného veganského másla
- 1 hrnek vlažného rostlinného mléka
- ¾ hrnku kokosového cukru

- 1 ČL sody bikarbony
- 1 ½ ČL prášku do pečiva
- 1 ČL vanilkového extraktu
- ½ ČL skořice
- 2 hrnky Freee Doves farm samokypřící mouky
- 1 hrnek rybízu

Postup:

1. Smícháme rozpuštěné máslo a vlažné mléko s cukrem, sodou bikarbonou, práškem do pečiva, vanilkou a skořicí.
2. Přidáme prosátou mouku a vymícháme vláčné těsto.
3. Jemně stěrkou vpracujeme do těsta rybíz.
4. Připravíme si formičky na donutky, vymastíme olejem, aby se donutky nepřilepily a nalejeme do nich těsto. Stačí do tří čtvrtin, aby měly kam růst.
5. Pečeme cca 25 minut na 175 °C.

RYCHLÉ

ČOKOLÁDOVÉ DONUTKY

BEZ
LEPKU



od @adrikemka
Celkový čas: cca 30 minut (Příprava:
15 minut, Pečení: 12 minut)

Potřebujeme:

- formu na donutky
- hrnek = 230 ml

Na 10 donutků potřebujeme:

- 1 hrnek Freee Doves Farm Směsí bílé

- ¼ hrnku kakaa
- ½ hrnku kokosového cukru
- 1 ČL prášku do pečiva
- ¼ ČL soli
- ¾ hrnku vlažného rostlinného mléka
- 3 PL másla (veg.), resp. kokosového tuku
- 1 ČL vanilkového extraktu

Čokoládová glazura:

- 1 hrnek práškového cukru (mletý xylitol)
- 3 PL kakaa
- 1 ČL vanilkového extraktu
- 3 PL rostlinného mléka

Postup:

1. V mixéru smícháme ouku, kakao, cukr, prášek do pečiva, sůl.
2. Přilejeme vlažné mléko, přidáme rozpuštěné máslo a vanilkový extrakt. Dobře promícháme.
3. Donutkové formičky, které jsme dopředu vytřeli kokosovým tukem, naplníme těstem do tří čtvrtin.
4. Dáme do trouby vyhřáté na 175 °C a pečeme 12 minut. Před vytáhnutím zkusíme jehlou píchnout do těsta, zda už je upečené. Pokud vytáhneme suchou jehlu, donutky jsou hotové.
5. Mezitím si připravíme glazuru. Prosátý práškový cukr a kakao smícháme s vanilkou a 3 PL mléka dohladka.
6. Vychladlé donutky po jednom do glazury zlehka namáčíme a necháme zatuhnout.



Vánoční kuchařka je zdarma ke stažení na www.dovesfarm.cz
nebo přímo zde pomocí QR kódu.





ubližují nesprávným jídelníčkem, přejídáním se, nevhodnou úpravou pokrmů, jako je smažení a jiné. Dále může nesnášenlivost způsobit také nevhodná kombinace více potravin, které obsahují velké množství tuků, proteinů a sacharidů najednou. Tělo pak nestačí produkovat dostatečné množství trávicích enzymů a tím pádem potravu náležitě zpracovat. V ojedinělých případech může jít také o špatné či nedostatečné rozžvýkání potravy.

LÉČBA POMOCÍ ELIMINAČNÍHO JÍDELNÍČKU

Krevní testy trvají přibližně týden, poté již můžete s lékařem zvolit vhodně upravený jídelníček. Potraviny, které vám nedělají dobře je třeba vyřadit a nahradit je adekvátní potravinou z hlediska živin. Jídelníček musí být hlavně vyvážený, aby nedocházelo k nutriční podvýživě a přijímali jste stále dostatek minerálů a vitamínů. Poradit se můžete s výživovým odborníkem, který doporučí, jak je vhodné vykompenzovat vynechané potraviny, a sestaví pro vás osobní eliminační jídelníček na míru. Potraviny, na které

Ačkoliv patří mléko i obiloviny k významným zdrojům živin, jsou zde vhodné alternativy, jak je nahradit.

máte nesnášenlivost, je potřeba vyřadit minimálně po dobu tří měsíců, kdy poté dochází k prvním pocitům úlevy. Eliminační jídelníček je vlastně jedinou možností léčby, kterou prozatím známe. V některých případech je bohužel vyřazení dané potravin celoživotní, v jiných může časem dojít ke zlepšení a nápravě funkcí organismu, kdy je možné začít znovu konzumovat zakázané potraviny.

JAK NAHRAZOVAT NEJČASTĚJŠÍ PROBLEMATICKÉ POTRAVINY?

Nejčastějším druhem potravinové intolerance je nesnášenlivost laktózy a lepku. Ačkoliv patří mléko i obiloviny k významným zdrojům živin, jsou zde vhodné alternativy, jak je nahradit. Potíže však mohou přiná-

šet také další potraviny, jako jsou maso, ořechy, zelenina, různé druhy ovoce a jiné. Dle celosvětových statistik se snížená schopnost trávení laktózy objevuje u 65 % populace, zatímco intolerancí lepku trpí zhruba 6 % lidí. Raritou je, že severoevropské národy mají extrémně vysokou

žijeme bez lepku



Založené / Since 1991

Bezlepkové vánoce s NOVALIMEM

Díky široké nabídce kvalitních bezlepkových výrobků Novalim si můžete připravit tradiční sváteční menu bez omezování se.



Výrobky slovenské značky Novalim s více jak 30letou tradicí koupíte například v e-shopu www.dietyinshop.cz nebo ve vybraných zdravých výživách.



toleranci vůči laktóze, kdežto Eskymáci a američtí indiáni zcela postrádají schopnost trávit laktózu.

Pokud se jedná o kravské mléko, jsou zde živočišné náhrady v podobě kozího, ovčího nebo buvolího mléka. Při intoleranci na kravské mléko je zde však riziko, že vznikne intolerance také na mléko dalších přežvýkavců. Z tohoto důvodu se doporučuje konzumace jiného druhu jen pro přechodné období, a pravidelné střídání druhů mléka po čas diety nebo celoživotně. Také existují rostlinné náhrady, a to například mandlové mléko, sójové, rýžové, kokosové a jiné další.

Lepek je zase nejvíce obsažen v žitu, pšenici a ječmenu. Můžete tedy konzumovat potraviny, které lepek vůbec neobsahují, to je kukuřice, pohanka, proso, brambory nebo rýže. V dnešní moderní civilizaci to mají „bezlepkáři“ mnohem snadnější, než tomu bylo dříve. V obchodech je možné zakoupit bezlepkové pečivo (slané i sladké), objednat si bezlepkovou pizzu nebo si koupit bezlepkové směsi pro domácí pečení. V podstatě tedy můžete žít takřka neomezeně, a dopřávat si to, co ostatní – jen musíte dávat pozor na složení a vybírat si bezlepkové varianty.

DRUHY POTRAVINOVÉ INTOLERANCE (HIT)

1. HISTAMINOVÁ INTOLERANCE

Histamin, který se nachází v jídle, je pro většinu lidí dobře stravitelný. Existují však lidé s HIT, kteří postrádají enzym diaminoxidázu, nebo jej mají jen malé množství. Právě tento enzym pak rozkládá histamin. Pokud k tomu nedochází, pak se hromadí a vyvolává příznaky. Existuje potravinový doplněk Daosin, který pacientům napomáhá zmírňovat příznaky. Dostupný je na internetu, ale také v kamenných lékárnách.

2. LAKTÓZOVÁ INTOLERANCE

Laktózovou intolerancí trpí 1 ze 6 dospělých. Důvodem je nízká hladina enzymu laktáza v těle. Pokud tento enzym chybí nebo je ho nedostatek, dochází k hromadění cukru laktóza, který se v mléce nachází, stejně jako v případě histaminu při onemocnění HIT. Je to velmi častá forma intolerance.

Rozdíl mezi alergií na mléko a nesnášenlivostí

V případě alergie na mléko se jedná o velmi silnou reakci imunitního systému a tu spouští bílkovina kravského mléka. Je to velmi časté u kojenců, avšak alergie dokáže ustupovat po 6. roce života. Alergii doprovází kožní potíže, jako jsou vyrážky, ekzém, ale také problémy s dýcháním a astma. Pro určení alergie je potřeba podstoupit krevní rozbor nebo expoziční test. Velmi často pak v praxi dochází na to, že pacientovi je v jeden čas diagnostikována intolerance i alergie na mléko. Z tohoto důvodu dochází také k časté záměně diagnostiky a špatnému určení. Pomoc při intoleranci na laktózu mohou přinést tabletky Laktazan (30 tablet, 233 Kč).

Příznaky na intoleranci po konzumaci mléčných výrobků nebo mléka:

- průjem
- nafukování a plynatost
- bolest břicha
- u novorozenců kolitida
- zácpa
- nevolnost

URČENÍ INTOLERANCE NA LAKTÓZU

Kromě toho, že se u vás projeví některé z příznaků po konzumaci mléka a mléčných výrobků, je potřeba provést také krevní testy nebo udělat test z dechu. Během testování vám

Recepty

Jde to i bez lepku!

PORTÁL PRO CELIAKY
O BEZLEPKOVÉ DIETĚ
A ŽIVOTĚ BEZ LEPKU

celiak.cz

Společnost pro bezlepkovou
dietu
pacientská organizace

PORADNA
DISKUZE
WEBINÁŘE

Akce pro celiaky

11.12.21 VÁNOČNÍ BEZLEPKOVÝ TRH
14.5.22 17. FÓRUM CELIAKŮ
- GLUTEN FREE PRAGUE EXPO

EDUKAČNÍ MATERIÁLY
BROŽURY A LETÁKY
CELIAKIE PRO DĚTI

PEXESO

PRO MALÉ
CELIAKY



INZERCE

KNIŽNÍ DÁRKY NEJEN POD STROMEČEK

Radost z bezlepkové stravy 3977

Zdravé vaření bez lepku a bez mléka

Vladimíra STRNADELOVÁ, Jan ZERZÁN

Autoři v knize objasňují příčiny nesnášenlivosti lepku a její důsledky a detailně popisují zásady zdravé, zejména bezlepkové stravy. Najdete zde mnoho ověřených receptů na přípravu jídel z bezlepkových obilovin, od snídaní, přes polévky a hlavní jídla až po dezerty.

336 stran, vázaná, 399 Kč

Spánkem ke zdraví 5867

Katharina LEDERLE

Doktorka Katharina Lederle je spánková specialistka s mezinárodním renomé. V knize „Spánkem ke zdraví“, kterou napsala na základě nejnovějších vědeckých poznatků týkajících se dané oblasti, srozumitelně vysvětluje, jak složitě je spánek propojen se třemi pilíři zdravého, úspěšného a vyrovnaného života: fyzickým zdravím, mentální výkonností a emoční pohodou.

240 stran, brožovaná, 309 Kč

Tyto knihy
zakoupíte na
www.anag.cz
a ve všech dobrých
knihkupectvích
v ČR.



anag@anag.cz
585 757 411
www.anag.cz

ANAG®

bude podán roztok s mléčným cukrem, kdy vám poté každých 30 minut odebere lékař krev z prstu. Při trávení dochází k rozštěpení laktózy v tenkém střevě na galaktózu a glukózu. Přičemž dochází ke vstřebávání glukózy skrze stěny střeva do krve. V případě, že nestoupne její hladina v krvi, je to příznak toho, že tělo nedokáže mléčný cukr dále zpracovat. U dětí může být tento druh testování problematický, proto se provádí také testování z dechu. Tento test mohou podstoupit také malá mimina, u kterých se namísto trubičky použije maska. Miminku se nasadí, naprosto bezbolestně a zbytečného trápení, a dojde k potvrzení nebo vyvrácení diagnostiky.

JAK S TÍM ŽÍT?

V mnoha případech se lidé neumí vzdát mléčných výrobků, ani mléka. Kvalitní alternativou mohou být bezlaktózové výrobky, které jsou v dnešní době volně dostupné na pultech obchodů, ale také na internetu. Chybějící enzym lze nahradit ve formě doplňků, stejně jako u histaminové nesnášenlivosti. V lékárnách lze pořídit také pilulky Laktáza. V obou případech, při alergii i nesnášenlivosti, je pak potřeba dbát na stravu, doplňovat tělu vápník (je zastoupen například v tofu, fazolích, v sóje, máku, ořechách, brokolici, v čínském zelí, špenátu, petrželi, pórků, v salátech nebo celozrnném pečivu).

DOMÁCÍ TESTOVÁNÍ

Pokud si první chcete doma vyzkoušet, zda máte nesnášenlivost na laktózu ještě předtím, než půjdete k lékaři na testy, pak zkuste na týden vyloučit veškeré mléčné výrobky a mléko. Po tomto týdnu na dietě bez mléka zkuste vypít 3–4 dcl mléka na lačný žaludek. V případě, že se u vás do dvou hodin od vypití dostaví některé z příznaků (bolest břicha, plynatost, nevolnost, průjem a jiné), pak je velice pravděpodobné, že trpíte intolerancí na laktózu.

3. INTOLERANCE NA LEPEK – CELIAKIE

O tomto onemocnění se dlouhá léta nevědělo. Diagnostikuje se až v poslední době, ale je jisté, že jím trpěli také naši předci. V České republice jím trpí až 1% obyvatel, ale ne o všech případech se ví. Často mají intoleranci na lepek také lidé, u kterých se neprojevují žádné nepříjemné příznaky nebo dochází ke špatné diagnostice. V případě celiakie se jedná o onemocnění imunitního systému, který neumí správně zpracovat bílkovinu zvanou gluten neboli lepek. Ten se nachází ve velkém množství v pšenici, žitu, ječmenu, špaldě a ovsu. U pacientů s intolerancí na lepek je zakázáno konzumovat jakékoliv potraviny, které jej obsahují. Za bezlepkové potraviny se pak považují takové, které mají obsah lepku pod 20mg na 100g (FDA, EU). Doplněkem stravy, který může pomoci je například LepekFit (30 tablet, 349 Kč).

JAK SE CELIAKIE PROJEVUJE?

- průjem
- hubnutí
- únava
- bolesti břicha, nafouknuté břicho
- nevolnost
- poruchy růstu u dětí
- nedostatek železa, následně anémie (chudokrevnost)
- osteoporóza (lámavost kostí)
- nedostatek vitamínů a minerálů, zastavení menstruace (amenorea)

DIAGNOSTIKA INTOLERANCE LEPKU

Pro správnou diagnostiku intolerance na lepek je potřeba podstoupit krevní testy nebo biopsii z tenkého střeva. V případě odběru krve se jedná o zjištění aktivity antitransglutaminázy (Anti TTG). U biopsie pak lze určit poškození v trávicím traktu, které mohlo či bylo způsobeno celiakií.

Alergie vs. celiakie

A jak už to bývá, i v tomto případě se může zaměnit alergie na lepek s celiakií a opačně. Při alergii na lepek dochází k prudké alergické reakci v trávicím traktu. Mezi alergické reakce patří průjem, kožní projevy (ekzém nebo vyrážka), svědění krku, nadýmání a jiné problémy. Jak můžete vidět, alergické reakce jsou velmi podobné příznakům intolerance, avšak alergická reakce se většinou dostaví ihned po konzumaci jídla, přestože může přetrvat i několik dní.

Proč trpíme intolerancí lepku?

Vědci se domnívají, že onemocnění může být dědičné. Lepek pak vyvolává zánět ve střevě a poškozuje jeho sliznici – dochází k vyhlazování klků, které jsou pro funkci střeva nezbytné. V případě celiakie je bohužel doživotní (alergie nemusí být).

Léčba a život s celiakií

Bohužel, jako u předešlých druhů potravinových intolerancí, také nesnášenlivost lepku se nedá dost dobře léčit. Musíte dodržovat přísnou dietu a konzumovat pouze bezlepkové potraviny. Do budoucna se doufá v to, že se bude dávat léčit celiakii pomocí tabletek. Prozatím existují jen výživové doplňky pro zmírnění příznaků a celkové zlepšení. Potravinové doplňky obsahují rostlinné trávicí enzymy papain a caricain. V případě, že u vás lékař diagnostikuje intoleranci na lepek, máte nárok dostávat část potravin na recept, jelikož bezlepková strava je o něco dražší. Potraviny si lze vyzvednout přímo v lékárně, nebo vám je objednájí do druhého dne. Bohužel, ten, kdo trpí na intoleranci lepku má velký sklon mít také laktózovou intoleranci. Je to z toho důvodu, že celiakie poškozuje klky tenkého střeva a tím pádem dochází ke snížení působení laktázy. Pokud tedy trpíte celiakií, pak dbejte také na doplňování vápníku, vitamínu B12, železa, vitamínu D, vitamínu K a kyseliny listové.

Také nesnášenlivost lepku se nedá dost dobře léčit. Musíte dodržovat přísnou dietu a konzumovat pouze bezlepkové potraviny. Do budoucna se doufá v to, že se bude dávat léčit celiakii pomocí tabletek.

Zbavte se nepříjemných symptomů potravinové intolerance z pohodlí domova

Trpíte častými migrénami, chronickými záněty, únavou, ekzémy, nebo trávicími problémy? Pokud Vám opakované návštěvy u lékaře nepomohly diagnostikovat příčinu Vašich zdravotních potíží, problém může spočívat v samotné potravíně v rámci Vašeho jídelníčku.

Citíte se lépe díky správným potravinám

Nepříjemných symptomů potravinové intolerance, jejichž reakce se mohou projevit později, se zbavíte nejnázne tehdy, jestliže správně identifikujete problémové potraviny a nahradíte je vhodnými alternativami. Nejjednodušším a nejefektivnějším způsobem, jak je možné zjistit intoleranci na potraviny, je prostřednictvím testu na potravinovou intoleranci.

Jednoduchý a efektivní test na potravinovou intoleranci

Test na intoleranci potravin vyvinutý společností Cambridge Nutritional Sciences je opravdu velmi jednoduchý, zvládnete ho bez problémů z pohodlí domova a výsledky po odeslání vzorku obdržíte do pár dnů.

Test Food Detective®

Představuje nejjednodušší test potravinové intolerance na 59 běžně konzumovaných potravin. Tento test je zároveň bezpečný, rychlý a především přesný.

Test Food Print® 120+, Food Print® 200+, Food Print® Vegetarian

Testy Food Print® 120+ a 200+ patří mezi vysoce přesné laboratorní testy uznávané odborníky, které zkoumají Vaše reakce na více než 220 potravin. Díky hloubkové analýze a komplexním výsledkům tak můžete Váš stravovací plán jednoduchým způsobem optimalizovat a nahradit identifikované potraviny bezproblémovými alternativními produkty, díky čemu se můžete cítit lépe už do pár týdnů. Vaší pomůckou při cestě za životem bez nepříjemných symptomů může být i kniha Průvodce potravinovými intolerancemi, která vám usnadní výběr správných potravin.

Potěšte tímto testem sebe nebo své blízké. Pouze pro čtenáře časopisu Zdraví máme akci. Při koupi testu Food Detective nebo Food Print od nás obdržíte knihu zdarma. Stačí když do poznámky napíšete heslo: „CHCI KNIHU.“



VITAL LIFE diagnostics, s.r.o. info@vital-life.cz, +420 723 169 029

www.vital-life.cz

BEZLEPKOVÉ VÁNOČNÍ CUKROVÍ

OŘECHOVÉ TRUBIČKY



- 150 g bezlepkové směsi Jizerka
- 150 g bezlepkové světlé chlebové směsi Doves Farm (fialová holubička)
- 50 g bezlepkové směsi Nutrifree mix per Frolla
- 180 g másla (bezmléčného nebo bezlaktózového tuku)
- 130 g cukru (nebo jiného sladidla)
- 130 g vlašských ořechů (jemně pomletých)
- 1 celé vejce
- 1 žloutek
- 1 lžička skořice

Poleva

- čokoláda, plátek bezmléčného tuku Promienna

Náplň

- 250 g másla (bezmléčného tuku Alsan)
- 70 g cukru (nebo jiného sladidla)
- vanilkový pudink uvařený (cca 4 lžice), záleží na chuti

Postup:

Na vále nebo v robotu vypracujeme ze všech surovin jemné a vláčné těsto. Je ale potřeba, aby tuk byl vychladlý. Těsto vložíme na noc nebo alespoň na dvě hodiny do lednice na vychladnutí. Těsto vyválíme přes mikrotenový sáček na 3mm tlusté. Vykrajujeme obdélníčky, které omotáme na úzkou suchou kovovou trubičku. Obdélníček by měl být kratší od obou okrajů trubiček, aby šly po upečení lehce sundat prsty. Na trubičce těsto ještě mírně doválíme, aby se zpevnilo, nebyly tam vzduchové bubliny a nebyl vidět spoj. Pečeme při 160 °C do světlounka. Ještě horké sundáváme z trubiček. Jakmile vychladnou okraje, obalujeme v čokoládě. Poté, co čokoláda zaschne, plníme trubičky vanilkovou náplní úzkou zdobíčkou, kterou si vyrobíme vyšleháním másla, sladidla a uvařeného pudinku.

Zdroj: bezlepkove.com

VÁNOČKA



- 1 hrnek rozinek
- 2 lžice rumu
- 2 lžice horké vody
- 200 g bílé chlebové směsi freee Doves Farm
- 215 g bílé směsi freee Doves Farm
- 150 g cukru
- půl sáčku instantního droždí
- půl lžičky soli
- kůra z jednoho citronu
- vanilkový cukr
- 3 vejce
- 200 ml vlažné vody nebo mléka
- 1 lžice medu
- 150 g změkklého másla
- hrst mandlí
- 1 lžice rozpuštěného másla

Postup:

V misce smícháme rum s rozinkami a dvěma lžicemi horké vody a necháme odležet (nejlépe přes noc). Smícháme mouky, cukry, droždí, sůl a citronovou kůru, v druhé misce si dobře promícháme vejce, vlažnou vodu a med. Pak obě směsi spojíme a vypracujeme hladké těsto. Do takto připraveného těsta pomalu po lžících přidáváme máslo. Vždy přidáme další, až když je předchozí dobře zapracováno. Nasáknuté rozinky scedíme od zbylé tekutiny a smícháme s lžicí rozpuštěného másla. Tuto směs a mandle také opatrně zapracujeme do těsta a necháme kynout pod folií 40–60 min. Vykynulé těsto přendáme do vymazané vánočkové formy (používám sádlo) a necháme znova vykynout pod folií. Pečeme v předehřáté troubě na 165 °C v horkovzdušné troubě, bez HV při 185 °C, přibližně 60–70 minut, dokud špejle po zapíchnutí do vánočky nevyjde ven pouze lehce vlhká a ne mokrá.

BEZLEPKOVÝ MEDOVÝ ZÁKUSEK S OŘECHY



- 2 balení bezlepkového medového těsta NOVALIM
- 2 vanilkové pudinky
- 600 ml mléka
- 250 g másla
- 4 lžíce krystalového cukru
- půl deci rumu
- hrst nasekaných vlašských ořechů.

Postup:

Obě medová těsta promícháme na pomoučeném vále a každé rozdělíme na dvě části. Ty natenko vyválíme, dáme na plech vystlaný pečícím papírem a všechny čtyři pláty postupně pečeme při 180 stupních asi 12 minut. Necháme vychladnout. Z mléka, pudinků a cukru uvaříme podle návodu hustý pudink. Necháme ho vychladnout. Změklé máslo vyšleháme do krému a postupně do něj všleháváme vychladlý pudink a rum. Upečené pláty těsta nožem zarovnáme a odřezky odložíme stranou na později. Na pláty těsta nanášíme nádivku a vrstvíme. Nejsvrchnější plát těsta potřeme po povrchu nádivkou a na ni rozdrobíme zbytky upečeného těsta a nasekané a na sucho osmažené ořechy.

KOKOSOVÉ KULIČKY BEZ LEPKU



- 175 ml studeného mléka
- 40 g Univerzální směsi Labeta
- 100 g cukru moučky
- 150 g změklého másla
- 150 g kokosu
- 50 g sušeného mléka

Postup:

Do studeného mléka postupně vsypeme bezlepkovou Univerzální směs Labeta a za stálého míchání uvaříme kaši. Do vychladlé kaše přidáme cukr a změklé máslo a ušleháme. Vmícháme kokos a sušené mléko a hmotu rozdělíme na 2 poloviny. Do jedné přidáme lžičku kakaa a promícháme. Obě hmoty dáme ztuhnout do lednice. Potom z nich tvarujeme kuličky o průměru asi 3 cm a obalujeme v kokosu. Hotové kuličky necháme ztuhnout v lednici.

BEZLEPKOVÉ ANDULKY



1. těsto

- 210 g Univerzální směsi Labeta
- 140 g změklého másla
- 70 g cukru moučka

2. těsto

- 3 bílky
- špetka soli
- 140 g cukru moučka
- 200 g strouhaných ořechů
- nastrovaná kůra z chemicky neošetřeného citronu nebo pomeranče
- malá sklenička pikantní marmelády

Postup:

2-3 plechy vyložíme pečícím papírem. Ořechy pomeleme najemno a dáme stranou. Suroviny na první těsto zpracujeme v robotu dohladka. Odebereme vždy kousek těsta a na pomoučeném vále vyválíme plát asi 2-3 mm vysoký. Vykrajujeme malá kolečka a přeneseme na plech. Postupně tímto způsobem zpracujeme celé těsto. Troubu si přehřejeme na 150 °C. Doprostřed každého kolečka dáme malý kousek marmelády. Bílky ušleháme se špetkou soli do tuhého sněhu. Přidáme nastrovanou kůru z citrusu, prosátý cukr a ořechy a smícháme ve druhé těsto, které vložíme do zdobícího sáčku s hladkou špičkou. Na každé kolečko na plechu ze sáčku (lze i lžičkou) klademe bochánek ořechové směsi a pečeme do růžova. Pokud máte horkovzduch, tak můžete péci všechny plechy najednou, pokud nemáte, tak po jednom.

STARÁTE SE SPRÁVNĚ O SVÉ OČI?

ČISTICÍ PROSTŘEDKY A DALŠÍ CHEMIE, ZÁŘENÍ Z POČÍTAČOVÝCH OBRAZOVEK, PRACH A ZNEČIŠTĚNÍ OVZDUŠÍ... MODERNÍ ŽIVOT VYSTAVUJE NAŠE OČI MNOHA VĚCEM, KTERÉ MOHOU VÉST K JEJICH ÚNAVĚ, BOLESTEM NEBO DOKONCE POŠKOZENÍ. POVĚDOMÍ O TĚCHTO KAŽDODENNÍCH RIZICÍCH A O TOM, JAK JIM PŘEDCHÁZET, JE DŮLEŽITÝM KROKEM K UDRŽENÍ ČI ZLEPŠENÍ ZDRAVÍ OČÍ.



KUTILSTVÍ A PRACOVISŤĚ

Pokud jste fanouškem kutilství nebo trávíte čas v dílně, je ochrana očí důležitým faktorem bezpečnosti a ochranné brýle jsou zcela na místě. Cizí tělesa, jako jsou dřevěná tříška nebo kousek kovu, mohou velmi snadno poškodit měkkou tkáň oka, což může vést k dlouhodobým problémům se zrakem. Podceňovat byste neměli ani ochranu před prudkým světlem, ať už je přírodní nebo umělé.

Pokud přímo pracujete v nebezpečném prostředí, ujistěte se, že váš zaměstnavatel poskytuje odpovídající ochranu očí.

SLUNCE

Sluneční záření, respektive jeho UV část (což jsou vlny s nejmenší délkou do 400 nm) nedělá našim očím vůbec dobře. Pokožku jsme zvyklí chránit krémem s dostatečným ochranným faktorem, stejně tak bychom měli chránit i zrak. UV filtr přitom můžeme mít i v klasických dioptrických brýlích bez zatmavení, stejně tak si můžeme nechat vyrobit sluneční dioptrické brýle.

OBRAZOVKY

V průměru až osm hodin denně – a mnohdy i víc – strávíme zíráním na obrazovky. Při delším používání elektronických zařízení ale dochází k namáhání očí a vznikají tzv. unavené oči. O co se vlastně jedná? Tento termín používáme pro přepracované oči. Unavené oči budete mít, když nedopřejete zraku dostatek hydratace a zejména ochrany před dlouhodobým škodlivým zářením obrazovek. Svou roli hrají i další typy paprsků nebo nečistoty v ovzduší. Je také důležité dopřát očním svalům dostatek odpočinku.

Časem oči začnou bolet a být unavené. Někdy může dojít k přepracování do takové míry, že lidé mohou mít i pocit přehřátí. Pokud začnete mít podobné pocity, omezte sledování televize, počítače nebo mobilu a dopřejte očím úlevu.

PŘÍČINY UNAVENÝCH OČÍ

Příčin unavených očí je mnoho. Některé z nich uvádíme níže:

ÚNAVA SVALŮ

Uvnitř oka se nachází řasnaté tělísko (latinsky se mu říká corpus ciliare). Má více částí a více různých úkolů. Jednou z částí je také ciliární sval, jehož úkolem je nastavovat čočku tak, aby oko dokázalo zaostřovat na blízko nebo na dálku. Když na delší dobu zaostříme na jeden předmět, bráníme tím řasnatému tělísku, aby se mohlo stáhnout a zase uvolnit. Obecně platí, že když se ciliární sval využívá příliš

intenzivně nebo příliš dlouho, začne mít oko problémy se zaostřením na blízké předměty.

Máme tu také okohybné svaly, který se stahují a uvolňují, abychom viděli jasně a stabilně. V každém oku je šest okohybných svalů, které zaostřují na obraz. Mimo jiné díky nim nevidíme dvojité.

Když tyto svaly přetížíme, protože se na jeden předmět díváme příliš dlouho, bude oko unavené a přepracované. Stejně jako jiné svaly potřebují i ty okohybné čas na uvolnění, odpočinek a nabrání energie.

Oči, kterým nedopřejeme dostatek odpočinku, pak bolí, jsou unavené, a pokud si při dlouhodobých obtížích nezajdeme na kontrolní test zraku, může se vyvinout i oční vada.

NEMOCI POVRCHU OKA

Při onemocnění povrchu oka, se povrch vysušuje mnohem rychleji než obvykle, protože si nedokáže přirozeně udržovat zvlhčení. Film na povrchu oka se trhá a nedokáže se sám jednoduše opravit. Ve výsledku lidé pak mají problém se zaostřením. Suché oči vyvolávají pocit nedostatečně hydratovaného oka, vyčerpání a únavy očí.

Stále více lidí trpí syndromem suchého oka. Vznik syndromu souvisí na jedné straně s životními podmínkami a stylem, na druhé straně pak se stárnutím populace, protože riziko potíží se zvlhčením oka roste s věkem. Velmi často je, jak už jsme zmínili, syndrom suchého oka způsoben prací s monitorem, protože při práci na počítači nebo při používání smartphonů máme tendenci mnohem méně mrkat než při jiných aktivitách. To vede k nedostatečnému rozptštění slzného filmu po povrchu oka.

Často jsou syndromem suchého oka ohroženi nositelé kontaktních čoček, protože čočky brání toku a rozptštění slz po povrchu oka. Při nošení čoček je tak riziko poruchy zvlhčení až dvanáctkrát vyšší. Slzný film může být poškozen také suchým vzduchem z ústředního topení nebo klimatizace, výfukovými plyny, ozónem nebo kouřem.

Na množství slz nebo složení lakrimální tekutiny mohou mít vliv také zranění nebo záneť oka, stejně jako onemocnění, zejména kůže nebo nervů, a různé léky, jako jsou např. beta-blokátory.

Při nedostatečném množství slzné tekutiny nebo při jejím nesprávném složení může dojít k poškození slzného filmu, což vyvolá precitlivělost oka vůči okolnímu prostředí. Zvlhčující tekutina poskytuje významnou ochranu očí a zásobuje horní vrstvu buněk živinami a kyslíkem. V případě, že je slzný film poškozen, může se do oka dostat více choroboplodných

Nejčastěji si unavené oči přivodíme tím, že je vystavujeme záření z obrazovky počítače nebo mobilu.



DŮVĚŘUJTE EXPERTŮM NA ZRAK

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

Zrak se v čase mění a spolu s tím by se měly měnit i brýle nebo čočky. Svěřte se odborníkům z GrandOptical, největší sítě oční optiky v České republice. Zkušení profesionálové vám nejen změří zrak, ale také doporučí to nejlepší řešení přesně na míru pro vás. Při nákupu brýlí máte navíc měření zdarma.

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



GRAND OPTICAL

Pomáháme Vám vidět lépe

zárodků a infekce se může rozvinout rychleji. Kromě toho může porušení slzného filmu vést k vysychání, zjizvení a zákalu rohovky, což může trvale poškodit zrak.

SUCHÉ OČI SVĚDÍ A PÁLÍ

Při narušeném zvlhčování očí se objevují různé příznaky. Typickým příznakem syndromu suchého oka je zarudnutí, škrábání, pálení a svědění očí. Často se také objevuje pocit cizího tělesa v oku, únava nebo nadměrné slzení.

SPRÁVNÁ POMOC PRO SUCHÉ OČI

U většiny pacientů s mírnými až středními příznaky syndromu suchého oka stačí několikrát denně zvlhčit oči vhodnými očními kapkami, tzv. umělými slzami. Tyto zvlhčující oční kapky také dobře fungují u osob, trpících suchým okem jen v určitých situacích, např. při práci s počítačem nebo ve větrných podmínkách. Pro závažnější a chronické příznaky jsou k dispozici speciálně vyvinuté gelové kapky s vyšší viskozitou, než mají běžné oční kapky, a proto déle ulpívají na povrchu oka. Užitečné je rovněž doplňkové použití očních mastí na noc, protože během spánku je produkováno menší množství slzné tekutiny, což může způsobit vznik usazenin na okrajích víček a vést k drobným poraněním očního povrchu.

JAK VYBRAT SPRÁVNÉ OČNÍ KAPKY.

1. Oční kapky bez konzervačních látek jsou lepší, protože zbytečně nedráždí oči a oční povrch. Zejména lidé trpící alergickou rýmou nebo ti, kdo oční lubrikanty používají často, by měli jednoduše vybírat prostředky bez konzervantů.
2. Měli byste se ujistit, že kapky neobsahují žádné fosfátové pufrý nebo emulgátory, ty mohou poškodit rohovku a vést ke sníženému vidění.
3. Čím silnější (více viskózní) umělé slzy jsou, tím mají lepší a dlouhodobější účinek. Nicméně vysoce viskózní přípravky mohou narušit vidění.
4. Účinek očních kapek je vnímán individuálně. Často je nutné vyzkoušet několik produktů, než najdete ten pravý.
5. Oční kapky by měly být používány přesně a pravidelně dle individuální potřeby. Pokud jsou příznaky již závažné, oční kapky mohou mít jen omezený účinek. V těchto případech ihned navštivte lékaře.
6. Nositelé kontaktních čoček by měli používat vždy přípravky bez konzervantů, protože tyto přísady se usazují na čočkách a neustále dráždí rohovku.
7. Pravidelně chodte k očnímu lékaři, aby mohl kontrolovat stav a vývoj vašeho onemocnění.



PŘÍZNAKY UNAVENÝCH OČÍ

Dalším problémem mohou být unavené oči. Podoba může být mírná nebo závažná. Pokud si nejste jistí, zda unavenými očima trpíte, uvádíme zde několik příznaků, kterými se tento problém obvykle projevuje:

- Rozmazané, nejasné nebo dvojité vidění,
- pocit neustálé suchosti očí,
- téměř neustále zarudlé nebo růžové oči,

- téměř neustálý pocit tepla a bolesti při zavření očí,
- častější bolesti hlavy,
- napětí ve spáncích, krku a zádech,
- zvlhlé, uslzené oči.

JAK OŠETŘIT UNAVENÉ OČI?

Hlavní jsou v tomto případě změny v našem okolí. Ty mohou pomoci nejen očím, ale i celkovému zdraví. Začít můžete tím, že si uzpůsobíte světlo v práci, dáte si monitor výš nebo níž (mírně pod úroveň očí) a posadíte se od něj dál.

VYSTAVUJTE OČI MĚNĚ ZÁŘENÍ

Světlo kolem vás se během dne mění, nezapomínejte si proto jas monitoru průběžně upravovat podle okolních podmínek. Na monitor lze také nainstalovat filtr, který zmírňuje jas.

ÚPRAVA VÝŠKY

Pomoci může i nastavení výšky monitoru. Sedněte si rovně a monitor postavte na úroveň hlavy, střed by měl být o něco níže, než je úroveň očí. Snažte se udržovat od monitoru vzdálenost okolo 50 až 70 centimetrů. Tady pomůže jednoduchá pomůcka: monitor by měl být alespoň na délku natažené paže.

DĚLEJTE SI PŘESTÁVKY

Příliš dlouhé sezení před obrazovkou nebo monitorem není zdravé (a to nejen pro oči). O to důležitější jsou přestávky v případě, kdy jsou vaše oči unavené. Můžete se třeba na chvíli zvednout ze židle, omýt si oči a napít se, abyste dodali vodu očím i celému tělu. Navíc tím dopřejete očím čas na regeneraci, protože chvíli nebudou muset být zaostřené na obrazovku.

Dobré je držet se pravidla 20–20–20. Po každých 20 minutách sledování monitoru nebo displeje se na 20 vteřin zadívejte na nějaký předmět vzdálený přibližně 20 stop (asi 6 metrů).

NOSTE BRÝLE NA POČÍTAČ

Někdy se může stát, že od chronické (trvalé) nebo velmi silné únavy očí nepomůže ani přestávka, použití očních kapek nebo změna osvětlení. Dalším řešením pak může být nošení speciálních brýlí, které blokují nadměrné množství modrého světla z digitální obrazovky nebo monitoru a chrání tak vaše oči. Pokud myslíte, že by vám tyto brýle mohly pomoci, zajděte za svým optometristou, který vám oči vyšetří a pomůže vám s výběrem brýlí na počítač. Tyto

brýle jsou vhodnější než kontaktní čočky, protože se nevysouší ani nepůsobují nepříjemný pocit, když je máte nasazené příliš dlouho.

ZDRAVÁ STRAVA PRO ZDRAVÉ OČI

Každý ví, že zdravá a vyvážená strava je dobrá pro naše tělo. Stejně tak je prospěšná i pro naše oči.

A na co bychom měli myslet? Třeba na antioxidanty, jejich dobrým zdrojem je zelenina: kapusta, brokolice, špenát, paprika, pórek... Stará přísloví doporučují pro dobrý zrak mrkev, která je zdrojem beta-karotenu a luteinu. V jídelníčku by si své místo měly najít i omega-3 mastné kyseliny, které najdeme třeba v rybách. V neposlední řadě bychom měli pít dostatek vody a nepřehánět to s alkoholem.

SUCHÉ OČI VYŽADUJÍ INDIVIDUÁLNÍ PÉČI

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



6

Použitelnost 6 měsíců
po prvním otevření

www.hylo.cz

Oční kapky řady **HYLO EYE CARE®**

- ✓ Intenzivní zvlhčení díky kyselině hyaluronové s dlouhým řetězcem
- ✓ Bez konzervačních látek a fosfátů
- ✓ Cca 300 kapek v balení

Produkty řady **HYLO EYE CARE®** jsou zdravotnické prostředky.
Čtěte, prosím, pozorně návod k použití.

 **URSAPHARM**

Distributor: **URSAPHARM** spol. s r.o., Kubánské náměstí 1391/11, 100 00 Praha 10, tel: +420 295 560 468, e-mail: info@ursapharm.cz, IČO: 61678139

INZERCE

38-INZ-2111-01

PŘÍRODNÍ VITAMÍN C 90 TOBOLEK

Práškový extrakt z tropické třešně acerola, plodu šípku a červené řepy. Koncentrovaný vitamín C pro účinnou ochranu buněk, snadno využitelný a šetrný k sliznicím ve střevě.

Základ tvoří extrakt z plodů aceroly, která patří mezi ovoce s nejvyšším obsahem vitamínu C, s koncentrací 20–30krát vyšší než v pomerančích. Kromě vitamínu C je acerola bohatá na vitamíny B1, B2, B3 nebo B6. Její plody obsahují také kyselinu listovou, rutin a další látky chránící buňky před negativními účinky oxidačního stresu. Plody šípku působí preventivně proti infekcím a nachlazení, zpevňují cévy a pomáhají při bolestech žil a křečových žilách. Díky kombinaci vápníku, rutinu a vitamínu C je to také jeden z nejlepších přírodních léků proti paradontóze a onemocnění dásní. Díky prášku z kořene červené řepy máte jistotu, že nepřijdete ani o porci betakarotenu nebo betalainu. Je také plný jódu, vápníku, draslíku, hořčíku, mědi, železa a vitamínů A, B a C. Červená řepa pročišťuje krev a obsahuje mnoho antioxidantů, které likvidují volné radikály, zodpovědné mimo jiné i za některé prvotní projevy stárnutí, jako je kupříkladu tvorba vrásek. Její konzumace v prakticky jakémkoliv formě povede ke zlepšení kvality a vzhledu vaší kůže, vlasů a nehtů.

Jedna tobolka obsahuje 400 mg extraktu z aceroly, 100 mg plodu šípku a 50 mg červené řepy.

www.ondrejuvobchudek.cz

776 397 843

ondrejuvobchudek@gmail.com





JAK POSÍLIT **IMUNITU,** ABYCHOM ZIMU PŘEŽILI



POSILOVÁNÍ IMUNITY JE NĚCO, JAKO KDYŽ SKLÁDÁME PUZZLE. KAŽDÝ DÍLEK DO SEBE ZAPADÁ, A POKUD JEDEN CHYBÍ, OBRAZ NENÍ KOMPLETNÍ. STEJNĚ TAK TOMU JE S IMUNITNÍM SYSTÉMEM. POKUD SE O NĚJ NESTARÁME NEBO PRO SEBE DĚLÁME JEN JEDNU JEDINOU ZDRAVOU VĚC, PAK NEMŮŽE KOMPLETNĚ FUNGOVAT. NEJLÉPE UDĚLÁME, KDYŽ SE V ŽIVOTĚ VYVARUJEME STRESU, NEBO S NÍM BUDEME ALESPON ŽDÁRNĚ BOJOVAT, NAPŘÍKLAD POMOCÍ JÓGY ČI OTUŽOVÁNÍ SE. TAKÉ JE POTŘEBA DBÁT NA TO, CO JÍME, JAK SPÍME A ZDA SE DOSTATEČNĚ HÝBEME. A SAMOZŘEJMĚ NEJDŮLEŽITĚJŠÍ JE ZAČÍT VE STŘEVECH...

Lidské tělo je neustále vystaveno působení nejrůznějších vnějších vlivů a činitelů. Pro svou ochranu používá propracovaný a komplexní systém obranných mechanismů. Tento systém označujeme termínem „imunita“ nebo „imunitní systém“. Po celém těle je rozmístěno několik obranných center, která tuto síť utvářejí. Největší z nich se nachází ve střevech – sídle střevní mikrobioty.

Střeva jsou domovem 80 % všech imunitních buněk, a proto jsou považována za centrum imunitního systému. Tyto imunitní buňky neustále komunikují se střevními bakteriemi a poskytují imunitnímu systému podněty potřebné pro jeho výcvik. V tenkém střevě se navíc nacházejí shluky mízních uzlin, nazývané Peyerovy pláty, v nichž se tvoří protilátky.

Při narození máme všichni imunitní systém, který označujeme jako nespecifický (též vrozená imunita). Tento systém nás nepřetržitě chrání před různými patogeny, s nimiž se v běžném životě potkáváme.

Tento systém tvoří první obrannou linii organismu. Jeho součástí jsou jednak tělesné bariéry, jako jsou kůže nebo sliznice, a dále buňky první reakce, tzv. NT buňky, které umějí rychle a bez rozdílu vyhledat a zničit cizorodé buňky. Nespecifický imunitní systém nemá imunologickou paměť, zajišťuje tedy obecnější ochranu těla.

Kromě nespecifické imunity máme rovněž obranný systém, který se postupně vyvíjí v průběhu života podle toho, jakým patogenům a cizorodým částicím je náš organismus vystaven. Tento systém označujeme jako specifický imunitní systém (též adaptivní či získaná imunita).

Pomocné T-lymfocyty a cytotoxické T-lymfocyty tvoří armádu buněk, které jsou vytrénovány k tomu, aby ničily specifické patogeny – to vše na základě informací uložených v tzv. „imunologické paměti“. Toto shromaždiště informací se utváří v průběhu celého života. Pokud dojde k ohrožení, je spuštěna imunitní reakce a tyto buňky se rychle vydávají eliminovat nepřítele.

JAK PODPOŘIT IMUNITU

1. IMUNITA ZAČÍNÁ VE STŘEVECH

K životu člověk potřebuje jídlo a vzduch. Trávicím systémem z potravin získává všechny potřebné živiny, což není úplně jednoduchý úkol. Ve střevě neustále probíhá boj mezi prospěšnými a škodlivými bakteriemi.

Pokud škodlivé bakterie začnou početně převažovat nad těmi prospěšnými, vznikne v trávicím systému nerovnováha. Tento stav označujeme jako dysbiózu. Mikrobiální dysbióza může způsobovat různé trávicí obtíže, jako jsou průjem, zácpa, nadýmání, bolesti břicha nebo syndrom zvýšené propustnosti střev. Problémy se mohou projevit i mimo trávicí systém. Nové vědecké poznatky naznačují, že nevyvážená střevní mikrobiota může souviset například s diabetem, obezitou nebo nemocemi srdce a cév.

Lidé v moderním světě si nyní začali dobře uvědomovat, že pro náš imunitní systém je naprosto klíčový zdravý životní styl. Důležitou součástí skládačky je jídlo a jeho trávení. Až 80 % buněk imunitního systému se nachází v našem trávicím traktu. Potraviny nám dodávají potřebné látky, které přispívají

k normální funkci imunitního systému. Pro jejich dokonalé fungování potřebujeme probiotika, což jsou pro nás přátelské bakterie. Bakterie jsou od narození nedílnou součástí lidského těla. Náš organismus neustále a vytrvale usiluje o udržení rovnováhy ve složení střevní mikrobioty. Tato rovnováha však může být velmi snadno narušena, zejména u malých dětí, novorozenců a kojenců. V takovém případě je třeba obnovu střevní mikrobioty podpořit, například prostřednictvím probiotických přípravků.

Výborné jsou také fermentované potraviny. V čem je jejich kouzlo? V probiotikách. V mikrobech, které se při fermentaci v potravinách vytváří a které našemu organismu velice prospívají. Je známo, že naše střeva obývají biliony bakterií, jež mají na starosti trávicí a imunitní systém. Probiotika pomáhají rovnováhu těchto přátelských nájemníků obnovovat, a tím pádem i mírnit některé zdravotní problémy. A to je ten důvod, proč bychom si je měli uvnitř sebe „pěstovat“ a zapracovat na jejich rozmanitosti. A to je ten hlavní motiv, proč si dávkovat fermentovanou stravu. Mikroby štěpí škroby a cukry, proto je výsledný pokrm pro tělo daleko stravitelnější. Potraviny při fermentaci neprocházejí varem a ponechávají si řadu cenných látek. Jsou nutričně vyváženější, bohaté na minerály a vitaminy C a B a staví se do role přírodních antioxidantů. Bojují proti nadýmání, průjmům, ale i nachlazení, vysokému krevnímu tlaku, špatnému cholesterolu a leckdy i kilům navíc.

2. 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 stimuluje 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.

Z hlediska imunity si velice zahráváte, pokud nedostatečně pijete.



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.

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

3. KVALITNÍ SPÁNEK
Zdáleka nejdůležitější je tedy, co jíme, druhým momentem k zastavení je ale, jak spíme. Pojdme se společně hned na úvod podívat na to, zda kvalitně spíme. Jak se to ale pozná? Můžeme si udělat menší dotazník. Pokud téměř na vše odpovíte "ANO", pak je váš spánek kvalitní. Pokud převažuje odpověď "NE" nebo se blížíte k tomu, aby to bylo 50 na 50, pak změňte body, kde jste odpověděli záporně a začněte s pravým opakem spánkového rituálu.

- Chodím spát každý den v přibližně stejnou hodinu.
- Při usínání mám v pokoji absolutní ticho a tmu (nespím při zapnuté televizi či hudbě).
- Nechodím spát po půlnoci.
- Používám pomůcky ke zkvalitnění spánku – špunty do uší (pro naprostý klid) a klapky na oči (pro naprostou tmu).
- Spím alespoň 7–8 hodin denně.
- Vstávám denně v přibližně stejnou hodinu.
- Před spaním se nedívám minimálně 30 minut do telefonu nebo notebooku/tabletu.
- Před spaním se nedívám minimálně 30 minut na televizi.
- Spím ve vyvětraném pokoji.

Z tohoto menšího kvízu jistě dobře vyplývá, co je nutné pro kvalitní spánek. Největším zlovykem lidí pak bývá nepravidelnost spánkového režimu a usínání u televize. Právě naprostá tma a ticho jsou velmi důležitými pilíři pro to, abychom se vyspali opravdu kvalitně. Jedině v tichu a tmě mohou tělo i mysl regenerovat. Navíc, ve tmě se vytváří melatonin, který je důležitý pro mladistvý vzhled. Před spaním by se pak nemělo cvičit či vykonávat náročnou fyzickou aktivitu. Pokud se vám špatně usíná, dopřejte si vlažnou koupel, nalijte do vany aromatické éterické oleje pro uvolnění a zapalte na chvíli vonné svíčky. Můžete si pustit i meditační hudbu, ale až půjdete spát, tak dbejte na ticho a tmu. Vše je jen o zvyku a také o naší hlavě. Spousta lidí tvrdí, že neusnou, ale nedopřejí si večerní relax v podobě koupele jako z wellness, raději zapnou film a při usínání se zabývají starostmi a myšlenkami na práci, školu, úkoly, na cokoliv. Musíme si uvědomit, že vyspat se denně kvalitně je dar, který dáváme sobě samotným, své mysli, svému tělu a také své imunitě. Pokud tělo nebude regenerovat a dostatečně odpočívat, jen těžko bude pracovat tak, jak má. Pokud dlouhodobě nespíte a flákáte spánek, pak si koledujete o naprosté vyčerpání, jak psychické, tak fyzické. Taky budete náchylnější na sezónní nemoci, jako jsou nachlazení, chřipka nebo angína. A z dlouhodobého hlediska si můžete naprosto zničit obranyschopnost těla a zadělat si na chronická onemocnění a civilizační choroby.



4. PITNÝ REŽIM

Pitný režim je velmi důležitý, ale musíte se k němu propít postupně. Tím je myšleno, že pokud jste doposud vypili například jen litr vody denně, není zdravé, abyste hned druhý den pili 3 litry vody. Tím byste si mohli ublížit a zatížit ledviny. Zvyšujte tedy příjem tekutin postupně. Pokud se zapomínáte a nepijete, protože je to zvyk nebo protože už neumíte mít pocit žízně, pak s sebou neustále noste pet láhev s vodou. Dejte si ji třeba na pracovní stůl tak, abyste na ni viděli a připomínala vám, že se tu a tam musíte napít. Zprvu budete muset vědomě myslet na to, abyste se napili. Časem se však tělo samo začne ptát a bude do mozku vysílat více a více pocitů žízně. Mezi pitný režim nepočítáme kávu, slazené čaje, slazené nápoje, mléko či alkohol. Těmto nápojům se raději zkuste převážně vyvarovat. Naopak můžete pít neslazené čaje, čistou vodu nebo vodu s citronem a mátou. Obecný vzorec pro pitný režim je: $Váha \text{ v kg} \times 0,035 = \text{potřebné litry tekutin za den}$. U lidí s větší nadváhou je pak nutné přičíst za každých 11 kg nadváhy 0,25 litru vody.

Z hlediska imunity si velice zahráváte, pokud nedostatečně pijete. Nejen, že vaše pleť začne vadnout a budete rychleji stárnout, ale také si koledujete o dehydrataci. Kromě toho tělo a orgány potřebují vodu, aby správně fungovaly. Pokud nebudete do těla doplňovat nové tekutiny, vše se usadí. Je to jako kdybyste nechali v pračce neodteklou starou vodu. Časem začne zahnívat a zapáchat. Pokud do pračky ale vždy přijde voda nová, usedlé nečistoty odtečou ven. Stejně tak tomu je u těla. Voda vyháňá z těla usazené toxiny a škodlivé látky, a to pomocí vylučování – pocení nebo močení. Musíme tedy doplňovat novou svěží vodu, abychom mohli a měli co vylučovat, ale zároveň zůstali hydratovaní.

5. ŽIVOT V POHYBU

Nezapomínejme se hýbat. Je to důležitější, než si myslíme. Mnoho lidí řekne, že nepotřebují hubnout nebo nechtějí. Ale žít v pohybu a trénovat pro hubnutí je podstatný rozdíl. Samozřejmě, že pokud se hýbeme, tak nejspíš budeme hubnout nebo si alespoň udržovat kondici a nebudeme přibírat. Ale proč se hýbat je vyšším cílem než mít dokonalé tvary. Hýbejte se proto, abychom byli zdraví. Pokud léta nic neděláte a jen sedíte doma na gauči, vaše tělo, kostra, svalstvo, vše bude zatuhlé a neohebné, neflexibilní. Je potřeba udržovat se v kondici, mít energii a elán. Nemusíte zrovna běhat maratony, i menší procházky se počítají. Nebo můžete vyrazit na brusle, jít plavat, zajezdit si na kole, vyzkoušet Nordic walking, cokoliv. Trošku rozproudit krev v těle a udržovat se tak fit. To velmi podporuje to, jak náš imunitní systém pracuje. Jsme-li líní, je líné i naše tělo, tedy i jeho funkce. Imunitní systém může chřádnout po letech proležených na gauči, s ovladačem a tučným jídlem v ruce, bez pohybu a pobytu na čerstvém vzduchu.

6. ZÁKLADNÍ VITAMÍNY A MINERÁLY

Pojďme si také představit úplně ty nejkvalitnější vitamíny a minerály, které bychom měli tělu dopřávat. Ať už je doplníme stravou nebo doplňkem potravy. Důležité je dbát na to, že

tělo má všeho dostatek. V dnešní době existuje mnoho doplňků stravy, přes tabletky po vitamínové nápoje, a můžete si tak snadno vybrat to, co vyhovuje právě vám.

Vitamin A

- podporuje tvorbu rodopsinu
- je důležitý v boji proti rohovatění buněk (xeróza)
- je taktéž skvělým antioxidantem, který chrání naše tělo od škodlivých látek

B-komplex

- je tvořen vitamíny skupiny B (B1 – B12)
- jsou nezbytné pro správné fungování těla a imunitního systému
- účinné pro podporu trávení a funkci střev
- pomáhají vstřebávat živiny
- blahodárné pro dobrou náladu a psychickou kondici
- působí na kognitivní funkce
- působí proti únavě a vyčerpání
- podílí se na růstu a vývoji organismu

Vitamin C

- nedostatek se může projevovat jako bolest hlavy, únava nebo bolest kloubů a svalů
- je důležitý pro proces tvorby kolagenu v těle
- je pomocníkem v chřipkové sezóně
- hraje nezbytnou roli pro kondici našeho pohybového aparátu, cév, kostí, chrupavek, vaziv, kůže, dásní nebo zubů

Vitamin D

- vliv na srdce a jeho funkci
- blahodárné účinky na náš nervový systém a svaly
- nedostatek způsobuje náchylnost k sezónním nemocem jako je chřipka

Vitamin E

- je významným antioxidantem
- chrání tělo před toxiny
- působí na detoxikační schopnost jater
- je prevencí pro onemocnění jater cirhózou
- působí jako prevence od srdečních příhod a onemocnění (infarkt, mrtvice apod.)

Minerál vápník

- působí na kvalitu kostí
- reguluje enzymy a přispívá k jejich správné funkci (například enzymy v trávicím traktu)
- je potřebný k udržení celistvosti buněk a následně k jejich dělení

Minerál hořčík

- má blahodárný vliv na funkci svalů a jejich regeneraci
- nedostatek se může projevit bolestí (křeče apod.)
- působí na dobrý stav kostí
- podílí se na energetickém metabolismu

Minerál železo

- je důležitou součástí hemoglobinu (složka červených krvinek, která přenáší kyslík k buňkám)
- je součástí myoglobinu (stará se o přenos kyslíku do svalů)
- důležitý během těhotenství

Minerál mangan

- je důležitý pro nervovou soustavu
- podporuje činnost mozku a paměť
- přispívá k překonání únavy a zlepšuje nervovou odolnost
- podporuje stavbu kostí a funkčnost svalových reflexů
- přispívá k efektivnímu využití vitamínu C

Minerál draslík

- nachází se v každé buňce těla

- podporuje nervové impulzy, srdeční rytmus, správné trávení
- stará se o pohyb svalů a energetickou hladinu těla

MALÝ ZÁZRAK – KOZÍ KOLOSTRUM

Je pravděpodobné, že mladší generace výraz kolostrum (mlezivo) neznají. Ale o zázračné síle kolostra by určitě mohla popovídat prababička z venkova. Ty často podávaly toto „první mléko“ dětem, aby byly zdravé a plné energie.

CO JE KOLOSTRUM

Kolostrum je bílkovina, kterou produkují mléčné žlázy savců cca 24–48 hodin po porodu. Tato tekutina obsahuje všechny složky, které zajistí zdraví a energii novorozence (komplex imunitních a růstových faktorů). Dnes víme, že podávání kolostra má široké využití v oblasti zdraví dětí i dospělých.

Pro dětskou imunitu je to pravděpodobně nejpřirozenější látka, o kterou můžete obohatit výživu.

Kolostrum je v přírodní medicíně specifické hlavně tím, že obsahuje protilátky (imunoglobuliny), které mají přímé účinky proti bakteriím, virům i plísním, dále např. laktalbumin, jenž svými účinky podporuje mj. i regeneraci buněk. Růstové faktory mají pozitivní vliv na dělení buněk, urychlují regenerační a hojivé procesy.

Důležitou složkou je také lactoferrin, což je protein vylučující z okolního prostředí železo, které je potřebné pro růst mikroorganismů.

Všechny tyto látky pomáhají novorozenci přežít dny, kdy se ocitá v prostředí plném neznámých bakterií a virů. U zdravých jedinců pomáhá zabezpečit ochranu před škodlivým patogenem. Imunoglobuliny obsažené v kolostru představují protilátky vytvořené mateřským organismem proti nejrůznějším choroboplodným zárodkům, se kterými se „matka“ za celý život setkala. Tímto příroda zajišťuje ochranu novorozenat před nebezpečnými mikroorganismy, s nimiž by si imunologicky nezralý potomek jinak neporadil. Je samozřejmé, že největší podíl je protilátek, které jsou namířeny proti mikrobům vyskytujícím se aktuálně v bezprostředním okolí a na površích sliznic matky.

BYLINKY NA VŠECHNY NEDUHY

Bylinné čaje jsou pomocníkem v boji s mnohými neduhy, na podporu imunity a v boji proti chřipce a nachlazení se

na ně můžeme spolehnout.

Příroda nám podává pomocnou ruku a nabízí nám řadu bylinek, které pomáhají přirozeně zvyšovat imunitu, posilovat obranyschopnost, případně urychlit průběh samotného léčení. Je důležité si toto riziko uvědomit a včas se připravit preventivním užíváním výtažků z léčivých rostlin, a v případě, že již nemoc propukne, připravit si dobrý bylinkový čaj, či přidat bylinný sirup.

KTERÉ TO JSOU?

Šípek, mateřídouška, květ černého bezu, pomerančová kůra a třezalka. Všechny tyto bylinky obvykle naleznete v bylinné směsi na podporu imunity. Tyto byliny ničí virová onemocnění, někdy se projevující jako klasická chřipka, někdy schovaná pod virová onemocnění horních cest dýchacích s příznaky jako jsou zvýšená teplota, rýma, kašel, bolesti hlavy a další.

Plody šípkové růže, jak jistě víte, obsahují velké množství vitamínu C, který je pro posílení imunity nezbytný. Mateřídouška uvolní horní cesty dýchací, utlumí kašel a uleví při astmatu. Je nápomocná i při problémech s trávením. Znáte pořekadlo: „před heřmánkem smekni, před bezem klekni“? Černý bez je opravdu mocná bylina, která vám pomůže při prochlazení, kašli i při spoustě dalších problémů. V těle si dokonale poradí s hnilobnými bakteriemi. Pomerančová kůra díky vitamínu C a dalším antioxidantům zlepšuje obranyschopnost celého těla a posiluje imunitní systém. Pomáhá organismus chránit před celou škálou patogenů a infekcí způsobených nachlazením a chřipkou. Navíc má velmi lahodnou chuť. Třezalka zažene deprese a pochmurnou náladu. Zapomenout nesmíme ani na echinaceu.

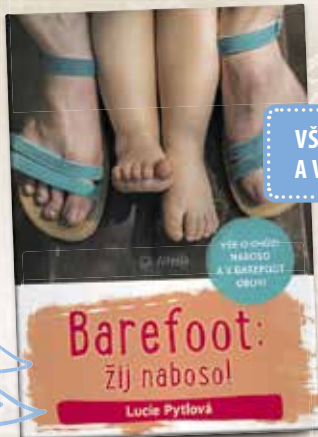
Třapatka nachová neboli echinacea představovala jednu z nejvýznamnějších léčivých rostlin již pro původní obyvatel Ameriky a dnes roste na záhoncích mnoha zahrad. Její fialový květ komplexně posiluje buňky a aktivuje bílé krvinky chránící tělo proti nebezpečným látkám a mikroorganismům. Jejího účinku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

Dalším zázrakem je **rakytník**. Bobulky rakytníku ukrývají dokonalý komplex bioaktivních látek podporujících očištěné mechanismy v těle, dodávají mu nepřeberné množství vitamínů, minerálů, nenasycených mastných kyselin a především antioxidantů (karotenoidy a flavonoidy)



Echinacea posiluje buňky a aktivuje bílé krvinky chránící tělo proti nebezpečným látkám a mikroorganismům. Jejího účinku se užívá i při záladnějších onemocněních, jako je rakovina, skvěle pomůže i v době chřipkových epidemií.

Knižky pro dobrý život celé rodiny



VŠE O CHŮZI NABOSO A V BAREFOOT OBUVI

Kniha české fyzioterapeutky přibližuje anatomii a vývoj chodidel, rozebírá vliv obuvi na celý lidský organismus, pomáhá v přechodu na zdravější formy obouvání. Obsahuje cvičení na stimulaci i kompenzaci už vzniklých deformací.



Alferia



PRŮVODCE VĚDOMOU PĚČÍ

Jak pečovat o sebe, když jsem pečující osoba? Kanadská psychoterapeutka pomáhá v komplikovaných modelových situacích: jak a kdy si říci o pomoc, co dělat, když vám dochází síly nebo láska a jak poznat, že už je čas si dát pauzu.



PRŮVODCE CELOSTNÍM PŘÍSTUPEM KE ZDRAVÍ

Toužíte po zdravém těle plném energie a síly, ale stále se točíte v kruhu opakujících se zánětů a nesourodých bolestí? Kniha obsahuje praktický systém pro vyřešení symptomů spojených s candidou a plísněmi v těle.



Kupujte u svého knihkupce nebo na WWW.GRADA.CZ

INZERCE



Barny's®

PRO PODPORU ZDRAVÍ

Kozí kolostrum vhodné pro děti i dospělé s přirozeným obsahem tuku, vitaminů, minerálů a dalších tělu prospěšných látek.

Obsahuje kolostrum odebírané převážně z českých kozích farem s kvalitními pastvinami nacházejícími se v čistém prostředí.

- Jedna kapsle obsahuje 250 mg kozího kolostra standardizovaného na min. obsah 22 % imunoglobulinů IgG.
- Lze užívat krátkodobě i dlouhodobě, u zdravých lidí doporučeno cca 2-3 měsíční užívání.



K DOSTÁNÍ V LÉKÁRNÁCH A NA WWW.BARNYS.CZ

Doplňek stravy

ochraňujících buňky před oxidačním stresem. Rakytník chrání tělo před viry a bakteriemi, zmírňuje stres, pomáhá při fyzické rekonvalescenci, a dokonce zlepšuje paměť. Jeho blahodárné účinky se projevují taktéž při zevním užití v podobě oleje, kdy bojuje proti kožním onemocněním jako akné, bércovým vředům a dalším nešvarům. Vnitřní konzumace v podobě čaje či šťávy silně podporuje imunitní systém a obrňuje tělo před virózou, chřipkou či angínou.

Zázvor je rostlinkou původně asijskou, ale daří se mu prakticky kdekoli na světě. Oblíbený bojovník proti nachlazení svou ostrou chutí zapadl do mnoha světových kuchyní, oceníte jej ale i v šálku čaje. Vyzkoušet jej můžete i v kombinaci s další mocnou bylinkou Východu, KURKUMOU. Ta je bohatým zdrojem manganu, železa, vitamínu B6 i draslíku.

Černucha setá

Černucha setá (*Nigella sativa*) neboli lidově řečeno černý kmín je jednoletá bylina z čeledi pryskyřníkovité, která dorůstá do výšky 60 cm. Staří Egypťané jí před více jak dvěma tisíci lety přezdívali egyptské zlato a používali ho jako univerzální všelék posilující imunitu, který preventivně působil proti četným zdravotním neduhům, a zároveň pomáhal léčit různé nemoci.

Olej z černého kmínu je ceněnou potravinou, a to pro vysoký obsah omega-6 mastných kyselin, které přispívají k udržení správné hladiny cholesterolu v krvi. Dále v něm lze najít velké množství kyseliny listové, vitaminů skupiny B a vitamínu E. Černý kmín má protizánětlivé a antimikrobiální účinky, zjemňuje pleť a podporuje její hydrataci. Vnitřní užívání oleje z černého kmínu v potravinářské kvalitě podporuje dobré zažívání a stimuluje obranyschopnost organismu, působí diureticky, snižuje hladiny cholesterolu a cukru v krvi, mírní projevy vysokého krevního tlaku. Efektivně působí proti křečím. Olej z černého kmínu působí také jako antialergikum a analgetikum, mírní zánětlivé reakce v těle. Pomáhá mírnit průjmy. Eliminuje toxiny a plísňe ve střevech.

TIP

Jako součást zdravé výživy a prevence užívejte ráno před snídaní 1–3 kávové lžičky kvalitního oleje z černého kmínu denně, vmíchané do 1 polévkové lžice medu. Tak si udržíte normální hladinu cholesterolu a prodloužíte si život.

Korejský ženšen

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

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

VYZKOUŠEJTE ZDRAVÍ PROSPĚŠNÉ RECEPTY Z CELÉHO SVĚTA, KTERÉ PODPOŘÍ IMUNITU

1. INDIE: KURKUMOVÉ MLÉKO

Nejedná se o klasické mléko, nýbrž o mléko plné antioxidantů, obsahující kurkumu, zázvor, med a černý pepř. Právě kurkuma se v ajurvédě považuje za klíčový léčebný prostředek, který pomáhá například při bolesti zubů či trávení. Mléko můžete znát pod názvem *Haldi ka doodh*.

Ingredience:

- 2 hrnky mandlového mléka
- 1 lžice medu
- 1 lžice kokosového oleje
- 1 lžička mleté kurkumy
- 1 lžička mleté skořice
- špetka černého pepře a nastrouhaný zázvor

Všechny uvedené ingredience přiveďte za stálého míchání do mírného varu. Nejlépe na to použijte menší hrnec. Poté nechejte směs pozvolna, asi po dobu 10 minut vařit. Nakonec mléko scedíme a podáváme ještě teplé.



2. ČÍNA: KAŠE CONGEE

Pokud hledáte terapeutické a povzbuzující jídlo, pak se nechejte inspirovat oblíbenou snídaní v Číně. Jedná se o kaši Congee, která pomáhá při problémech s trávením, ale také při nachlazení. Je dobře stravitelná a chutná.

Ingredience:

- 1/2 šálku dlouhozrnné rýže
- 6 šálků domácího vývaru (masového nebo zeleninového)
- 1 lžiček soli

Vše smíchejte v hrnci a přiveďte za častého míchání k varu. Poté vařte na mírném plamenu po dobu 2–3 hodin,



Váš bylinný čaj...

Imunita pod kontrolou

Bylinné čaje & sirupy **Apotheke**

Opět přichází zimní období, čas, kdy naše imunita pracuje na plné obrátky. Právě nyní se projevuje, zda má náš organismus **potřebnou sílu a energii** čelit nepříznivým podmínkám. Proto je dobré **přírozenou obranyschopnost** vhodně podporovat. Vedle dostatečného příjmu vitaminů a zdravého pohybu, můžete funkci Vašeho imunitního systému podpořit také s **pomocí bylinek**.

Apotheke je tu pro Vás, stačí si jen vybrat...





a nezapomínejte kaši promíchávat. Na dochucení kaše se často používá kokosový olej, zázvor, ryby, drůbež, zelenina, mořské řasy, avokádo či vařené fazole.

3. UKRAJINA A RUSKO: GOGOL MOGOL

Tento nápoj je velmi tradiční pro Ukrajinu a Rusko, kde ho považují nejen za typický vánoční nápoj, ale také za drink, který je prevencí, někdy i léčbou, proti nachlazení a bolestem v krku.

Ingredience:

- 1 žloutek
- 1 lžíce medu
- 1 lžíce másla
- 1 hrnek mléka
- 1 lžička sody bikarbohy
- 0,5 dl rumu nebo koňaku
- dle chuti špetka vanilky nebo muškátového oříšku

Jak na Gogol Mogol? Nejdříve si vyšlehejte žloutek se lžící medu, až vytvoří pěnu. Poté v druhém hrnci dostatečně ohřejte mléko a přimíchejte máslo. Vařte, než se máslo rozpustí a poté mléko nalijte k vyšlehanému žloutku s medem. Přidejte sodu a rum (nebo koňak). Nápoj se doporučuje popíjet po menších douškách před spaním a pak se vypotit.



4. MEXIKO: ČESNEKOVO-MEDOVÝ SIRUP

Již staří Aztékové užívali kaktus nopal a recepty z něj při léčbě zánětů a infekcí. V dnešním Mexiku je nopal oblíbený především pro schopnost redukovat cukr v krvi a cholesterol. Nopalu se však připisují také účinky přírodních antibiotik, stejně jako česneku, který se stal základní složkou pro oblíbený domácí sirup proti chřipce a nachlazení.

Ingredience:

- 200 g medu
- 1 rozmačkaný stroužek česneku
- šťáva ze dvou limetek

Recept je velmi jednoduchý – stačí vše smíchat. Oblíbenou, a velmi zdravou variantou, je také přimíchání nastrouhaného zázvoru. Sirup se doporučuje konzumovat až pětkrát denně, pokud jste již podlehlí chřipce nebo horečkám.



5. USA: IMUNITNÍ MÁSLO

Znáte máslo na imunitu? Pokud ne, tak v USA ho znají a můžeme se nechat inspirovat jejich tradiční domácí léčbou. Imunitní máslo je údajně možné použít všude tam, kde bychom použili běžné máslo. Tedy namazat si ho na pečivo a posnídat nebo s ním péct a vařit. Máte-li chuť, uvařte si klásek kukuřice a potřete ji imunitním máslem.

Ingredience:

- 225 g bio ghee – přepuštěného másla
- 1/2 šálku extra panenského olivového oleje
- 3 lžičky kolostra v prášku
- 2 lžičky l-glutaminu v prášku
- 6 kapslí zinku
- 1 lžíce medu

Postup pro výrobu imunitního másla není nikterak složitý. Stačí všechny ingredience vložit do mixéru a promíchat. Následně máslo dejte do uzavíratelné nádoby a uchovávejte v lednici, kde vydrží až po dobu dvou týdnů.

6. JAPONSKO: TAMAGOZAKE

Pokud máte rádi český vaječný koňak, pak se tento japonský drink Tamagozake stane nejspíš vašim oblíbeným nápojem pro podporu imunity či léčbu nachlazení.

POSILTE IMUNITU

www.enerex-vitamins.cz
info@enerex-vitamins.cz
+420 773 455 977

Enzym Serrapeptáza

Black Seed Oil

Black Oregano

Bio C



enerex
CZE

INZERCE

GINLAC[®]
KUAN INDUSTRIAL CO., LTD

...přírodní cestou ke zdraví

Nastartujte Vaši IMUNITU!

Vyzkoušejte pravý korejský červený ženšen.



Nejširší nabídku produktů
z pravého korejského ženšenu najdete na
www.korejsky-zensen.cz

Ke každé objednávce zdravý dárek



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



Ingredience:

- 200 ml saké
- 2 lžíce medu
- 1 cm nastrouhaného zázvoru
- 1 vejce

Na mírném plamenu zahřejte saké. Poté k němu přidejte nastrouhaný zázvor a rychle svařte. Vejce vyšlehejte s medem a vlévejte do něj, za stálého šlehání, svažené saké se zázvorem. Nápoj konzumujte teplý po malých douškách.

7 JAPONSKO: UMEBOSHI

U Japonska ještě chvíli zůstaneme. Zdravou a oblíbenou pochoutkou jsou zde Umeboshi, což jsou slano-kyselé švestičky. Jsou bohaté na kyselinu citronovou a mají antibakteriální účinky. Lze je namočit do zeleného čaje. Přidávají se ale také do rýžové či ovesné kaše. Patří mezi top produkty alkalizující potraviny a hodí se na kocovinu, ale také při příznacích nachlazení či jako prevence proti *Streptococcus mutans* a *Helicobacter pylori*.



8 JIŽNÍ KOREA: KIMCHI

Jedná se o kvašené zelí s daikonem, chilli papričkami a okurkami. Toto křupavé kvašené zelí je národním pokrmem pro Jižní Koreu, ale také velkým podpůrcem imunitního systému. Ačkoliv, musíme uznat, že ne každý tomu u nás přijde na chuť. Pokrm Kimchi je bohatý na vitamíny A a B, přírodní probiotika, enzymy a železo. Dokáže aktivovat imunitní systém a podpořit trávení.

Ingredience:

- 1 kg pekingského zelí
- 5 lžic korejské mořské soli
- 2 lžíce prášku z chilli papriček
- 4 stroužky česneku
- 1 lžička čerstvého nastrouhaného zázvoru
- 2 lžíce rybí omáčky
- sezam na posypání
- možno dochutit tenkými nudličkami mrkve, bílé ředkve a jarní cibulky

Nejdříve musíte zelí nasolit tak, aby dostatečně změklo, včetně jeho tlustých řapíků. Poté budeme zase odsolovat, a to pomocí opakovaného proplachování. Kdy s proplachováním přestat poznáte po chuti, tak, aby prostě nebylo moc slané. Proces lze také urychlit tím, že do litru vody



přidáte přibližně pět lžic soli a do tohoto nálevu zelí ponoříte. Nejlépe ho něčím zatížete, aby neplavalo. Za dvě hodinky času pak můžete začít s proplachováním. Jakmile již není zelí chuťově přesoleno, můžete do něj přimíchat směs z chilli, česneku, zázvoru a rybí omáčky, což vytvoří takovou pastu. Použijte gumové rukavice, abyste zelí s pastou lépe promíchali a do každého kousku vmáčkli směs. Konzumace salátu je možná ihned, někdy se nechává uležet ve sklenici po dobu 1–2 dní, při pokojové teplotě. Pokud salát každý den promícháte a následně uschováte do sklenice, pak vám vydrží až měsíc.

9 ČESKÁ REPUBLIKA: KOZINEC S JABLEČNÝM DŽUSEM

No, a nakonec bude vhodné, když si něco tradičně netradičního uvedeme také z naší země. Jedná se o bylinný nápoj z echinacey. Pomůže nám bojovat proti virům, podpoří naši odolnost vůči nemocem a pomáhá také k rychlejšímu návratu do aktivního života po proděláním nemoci. Nápoj je vhodný také pro osoby, které trpí na potíže s dýchacím ústrojím, protože podporuje funkci plic. Kozinec nám pak dodá energii, zmírňuje stres a podporuje naši výkonnost.

Ingredience:

- 500 ml uvařeného čaje z kozince (cca z 6–10 g sušeného kořene)
- 200 ml 100% čerstvé jablečné šťávy
- špetka skořice

Postup je velmi jednoduchý – vše promíchejte v hrnci a teplý nápoj popíjejte v průběhu dne. Pokud se cítíte být nachlazení, jistě se vám uleví. Pro zpestření můžete přidat také čerstvou ovocnou šťávu, ovoce, bylinkový med nebo kořen. Záleží na chuti.

*Dostatečně pijte.
Orgány potřebují vodu,
aby správně fungovaly.*



Remessio

Aktivátor životní energie

bylinná tinktura



- Aktivuje naši životní energii.
- Posiluje energii imunitního systému, trávicího traktu a celého organismu.
- Posílením energie se zvyšuje naše psychická i energetická odolnost a pohoda, což využijeme doma i v práci.
- Remessio tinktura je nabitá příjemnou silnou energií. Můžete ji použít jako základ pro kombinaci s dalšími výrobky Via Energia.

Zkušenosti:

Kapky Remessio jsem začal brát protože jsem byl dlouhodobě velmi vyčerpaný a začaly se mi objevovat různé zdravotní problémy, ale doktoři nezjistili nic. Po čtrnácti dnech, co jsem kapky začal brát, jsem cítil první změnu, nebyl jsem tak unavený a mohl jsem docela dobře fungovat i bez kávy. To byl úžasný pocit po tak dlouhé době vyčerpanosti. Překvapilo mě, že kapky fungovaly tak rychle. Ty různé zdravotní problémy ale budou asi na delší dobu, zvažuji, že pana Trávníčka oslovím, zda by mi připravil kapky na míru, přesně na problémy, které potřebuji řešit. Zatím budu dál brát Remessio, uvidím, co všechno z těch problémů zvládne.

Pavel, Praha

"...protože jsem měl mnoho poznatků, pustil jsem se do vývoje funkčních výrobků a technologií. Výrobky a technologie, které jsem navrhl a na kterých dále pracuji, vycházejí z poznání skutečných procesů probíhajících v organismu. Práce s energií má oproti ostatním oborům obrovskou výhodu, parametry této energie jsou v přírodě poměrně přesně nastaveny a odchylka od nich znamená (a popisuje) chorobu", říká Ing. Trávníček, tvůrce Aureen, Remessia a dalších produktů.

Celý článek na <https://www.viae.cz/o-nas-2/to-podstatne-o-zdravi-i/>.

Koupíte na: viae.cz / darzprirody.cz / tel. 739454045

INZERCE

POSILTE SVOU IMUNITU 5 HUB = 5× SILNĚJŠÍ KONCENTRACE BETAGLUKANŮ



Vše posílíte liposomálním vitamínem C, kterého není nikdy dost...

KANABINOIDY JSOU TĚLU VLASTNÍ

ŽHAVÉ TÉMA KONOPÍ SE V POSLEDNÍCH NĚKOLIKA MĚSÍCÍCH OPĚT SKLOŇUJE NAPŘÍČ LIDMI VŠEHO VĚKU. KONOPÍ MĚLO SVÉ MÍSTO UŽ V ANTICE NEBO STAROVĚKÉ ČÍNĚ, KDE SE VYUŽÍVALO K LÉČEBNÝM ÚČELŮM I ZKRÁŠLOVACÍM PROCESŮM. PO ŘADU LET BYLO KONOPÍ TABUIZOVÁNO, NAŠTĚTÍ LIDÉ ZAHODILI SVÉ PŘEDSUDKY A LÉČEBNÉ KONOPÍ PŘESTÁVÁ BÝT VNÍMÁNO JAKO DROGA. POMÁHÁ TAK MILIÓŇŮM PACIENTŮ PO CELÉM SVĚTĚ A NENÍ TŘEBA SE HO OBÁVAT. JDE O ROSTLINU S VELKÝM MNOŽSTVÍM BLAHODÁRNÝCH ÚČINKŮ.



Co jste možná nevěděli, je že značnou roli v psychologickém a fyzickém účinku konopí na lidské tělo hraje endokanabinoidní systém, který má velký terapeutický potenciál.

„Milionům pacientů na celém světě léčebné konopí pomáhá brzdit průběh chronických, degenerativních onemocnění či nežádoucí účinky chemoterapie, spastických stavů, na léčbu nereagujících epilepsií, tremorů či psychosomatických obtíží, se kterými si naše medicína neví rady,“ poukazuje MUDr. Rodion Schwarz. „Z toho plyne i velká podpora lékařské komunity ve světě, která při léčbě výše jmenovaných onemocnění a symptomů trpí frustrací a postrádá vhodné a bezpečné terapeutické možnosti léčby,“ dále dodává.

ENDOKANABINOIDY ZAJIŠTŮJÍ CELOU ŘADU ŽIVOTNĚ DŮLEŽITÝCH FUNKCÍ

Velkou roli účinku konopí na fyzické i psychické úrovni na lidské tělo hraje endokanabinoidní systém, skrze který reagují aktivní složky konopí, kanabinoidy. „Již víme, že endokanabinoidní systém slouží k regulaci celé řady funkcí v těle, včetně regulace hladiny hormonů, tělesné teploty, spánku, nálady a mnoha dalších,“ říká lékař a dodává: „Porozumět endokanabinoidnímu systému je zásadní podmínkou, chceme-li účinněji zvládat a léčit choroby, zvláště jsou-li chronické, psychosomatické etiologie či onemocnění vysilující, na něž nemáme ortodoxní léčbu.“

SPOJENÍ MEZI STAVEM MYSLI A NEMOCEMI

Právě endokanabinoidní systém má velký terapeutický potenciál. Jeho význam pro neurogenezi, neuroplasticitu, učení a navození pocitu otevřenosti novým zkušenostem dokládá, že existuje spojení mezi stavem naší mysli a vývojem nemoci nebo upevněním zdraví a celkové pohody. „Například stav mysli, který často vede k pocitu viny nebo studu, stojí za konkrétními negativními změnami, které ovlivňují schopnost těla bránit se patogenům. Naopak mnoho pacientů užívajících konopí či tinktur z něj vyrobených registruje, že na zdraví mají pozitivní vliv otevřená mysl, tvořivost, humor, smích, pocit štěstí, přijetí, tolerance, vděk a odpuštění, a to navzdory léčebnému procesu, který často bývá nelehký,“ hovoří MUDr. Rodion Schwarz.

POMOC S ODSTRAŇOVÁNÍM POŠKOZENÝCH A NEMOCNÝCH BUNĚK

Endokanabinoidní systém je předmětem mnoha výzkumů. „Vědci z německého Institutu molekulární psychiatrie při Bonnské univerzitě přišli na konci roku 2012 s vysvětlením, podle kterého aktivace endokanabinoidního systému dokáže v mozku spustit jakousi antioxidační čistku, která nejen odstraňuje poškozené a nemocné buňky, ale je také zodpovědná za určitý stimul při produkci buněk nových,“ podotýká praktický lékař pro dospělé. Bylo dokázáno, že kanabinoidy pozitivně stimulují orgány zvané mitochondrie, které vyrábí energii a jsou nezbytné pro fungování takřka všech tělesných buněk. Vyskytují se nejvíce v místech s velkým energetickým

nárokem, a tedy i v mozku.

PROČ JE ENDOKANABINOIDNÍ SYSTÉM TAK DŮLEŽITÝ?

Endokanabinoidy zajišťují celou řadu životně důležitých funkcí včetně pozitivního ovlivnění imunitního systému a regulují příjem potravy. „Napomáhají organismu vyrovnávat se s fyziologickým, biochemickým i psychickým stresem, kterému je člověk každodenně vystavován,“ míní lékař. „Mají pozitivní vliv na schopnost člověka učit se novým poznatkům a vyrovnávat se s nimi. Endokanabinoidy podobně jako imunitní systém chrání organismus proti útokům na bázi proteinů,“ dodává.

Endokanabinoidy mají ve srovnání s fytoKANABINOIDY, získanými z konopí, rozdílné chemické složení, ale působí podobně. „Proto je možné vyrovnávat nedostatek těchto látek vyráběných přirozenou cestou v našem těle dodáním kanabinoidů z konopí. To také zjednodušeným způsobem vysvětluje léčebné působení konopí na celou řadu nemocí,“ podotýká lékař.

SE SPRÁVNOU HLADINOU ENDOKANABINOIDŮ POMŮŽE KONOPNÝ OLEJ

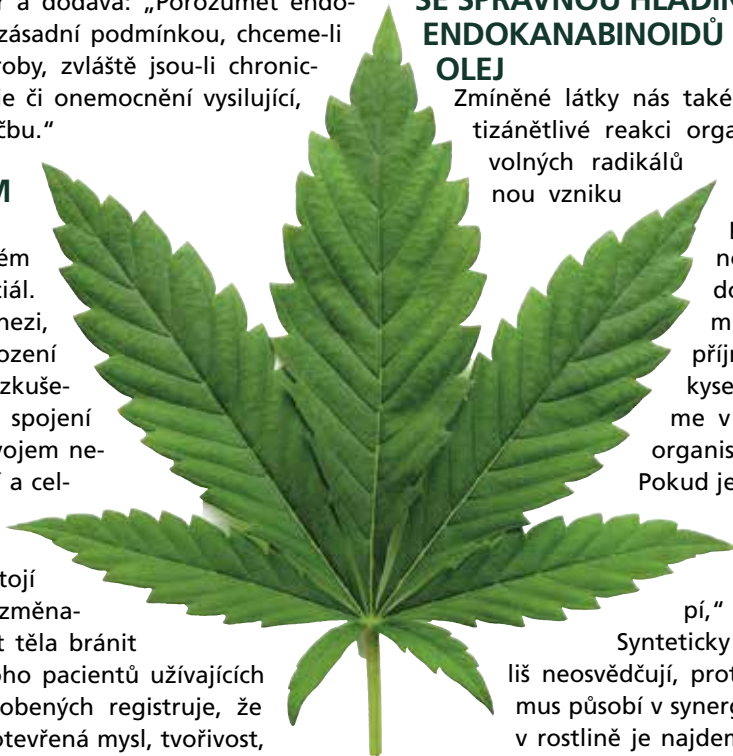
Zmíněné látky nás také chrání proti nadměrné prozánětlivé reakci organismu způsobené akumulací volných radikálů v průběhu života, což je příčinou vzniku

mnohých civilizačních nemocí postihujících především stárnoucí populaci. „Hladinu endokanabinoidů v organismu můžeme stimulovat zvýšeným příjmem esenciálních mastných kyselin, omega 3 a 6, které najdeme v ideálním poměru pro lidský organismus např. v konopném oleji. Pokud je deficit již příliš velký, je možné pokusit se nahradit chybějící endokanabinoidy jejich přírodní obdobou z konopí,“ radí lékař Rodion Schwarz.

Synteticky vyráběné kanabinoidy se příliš neosvědčují, protože kanabinoidy na organismus působí v synergii (všechny společně) a pouze v rostlině je najdeme v přirozené kombinaci potřebné k tomu, aby se projevil jejich plný léčebný účinek.

JAKÝ JE ROZDÍL MEZI CBD A CBG?

CBD a CBG jsou přirozeně se vyskytující látky v konopí. Obě tyto látky působí na náš endokanabinoidní systém v těle, vážou se na receptory, a tím mají schopnost ovlivňovat další systémy. CBD neboli kanabidiol je nejznámějším a nejprobadanějším z kanabinoidů. Přípravky s CBD byly vyvinuty tak, aby zejména pomohly k ochraně buněk před oxidativním stresem, ke správné funkci imunitního systému, ale také k udržení normální činnosti nervové soustavy při dlouhodobé mentální zátěži a stresu. Výzkum a využití kanabinoidu CBG neboli kanabigerolu je teprve v počátcích. Přípravky s CBG pomáhají především ke zmírnění únavy a vyčerpání, k normální energetické rovnováze a k udržení normálního stavu kostí, zraku a sliznic. Přípravky se mohou kombinovat, a často je to i vhodné pro požadovaný účinek. Doporučujeme užívat CBG přes den a CBD spíše večer.



INZERCE

Top Gold[®]
Cheměk

Topderm[®]
Cheměk

BYLINNÉ
BALZÁMY



**Arnikový balzám
s kostivalem
- hřejivý 200 ml**

Arnikový balzám s kostivalem má hřejivý účinek díky obsaženému kapsaicinu a skořicové silici. Bylinné extrakty z kořene kostivalu, květu arniky horské, plodu jírovce maďalu, šalvěje, jehličí, mentol a kafr obsažené v balzámu představují jednu z nejúčinnějších kombinací v masážních přípravcích. Hřejivý účinek je vhodný pro preventivní prohřátí a je doprovázen dočasným zčervenáním pokožky. Před použitím vyzkoušejte snášenlivost přípravku na malé ploše pokožky. Nevhodné pro děti do 3 let.



**Arnikový balzám
s kostivalem
- chladivý 200 ml**

Arnikový balzám s kostivalem má chladivý účinek. Bylinné extrakty z kořene kostivalu, květu arniky horské, plodu jírovce maďalu, šalvěje, jehličí, mentol a kafr obsažené v balzámu představují jednu z nejúčinnějších kombinací v masážních přípravcích. Gel je určen k regeneračním masáží, které poskytují úlevu namoženým kloubům, svalům a páteři. Nevhodné pro děti do 3 let.



**Arnikový balzám
s Tea Tree Oil
- chladivý 200 ml**

Je určen k regenerační masáži nohou. Obsahuje mentol, kafr a účinné bylinné přísady – extrakty z arniky, kaštanu koňského, třezalky, řepiku a jehličí. Tato ověřená kombinace osvěžuje unavené nohy a zbavuje pocitu těžkých nohou. Nevhodné pro děti do 3 let.



VYROBENO V ČR
www.chemek.cz
tel.: 602 346 738

K DOSTÁNÍ VE VYBRANÝCH LÉKÁRNÁCH



JAK PEČOVAT O KLOUBY V ZIMĚ? PORADÍME VÁM

ZIMA JE SICE OBDOBÍ VELICE KRÁSNÉ A VELICE POETICKÉ, NICMÉNĚ PRO NÁŠ ORGANISMUS PŘEDSTAVUJE TENTO ČAS ZVÝŠENOU ZÁTĚŽ A TÍM PÁDEM TAKÉ ZVÝŠENÉ NÁROKY NA PÉČI O SEBE SAMA. SPOLU S POKOŽKOU TRPÍ V ZIMĚ NEJVÍCE KLOUBY. JAK SE O NĚ STARAT, ABYCHOM PŘEDEŠLI PROBLÉMŮM? PŘINÁŠÍME OVĚŘENÉ RADY.

PROČ KLOUBY POTŘEBUJÍ V ZIMĚ ZVÝŠENOU PÉČÍ?

Říkáte si, že ještě nejste tak staří na to, abyste museli řešit péči o klouby? Nenechte se zmást. Klouby reagují na počasí, ať je vám kolik chcete. Samozřejmě, že někomu se tyto potíže vyhýbají, nicméně jsou i lidé, kteří na bolesti kloubů trpí hodně, a to i v nízkém věku. Bolest kloubů může být následkem několika příčin. Za jejím původem může stát nedostatečný pohyb, který vede ke ztuhlosti pohybového aparátu, dřívější zranění, či naopak přetěžování pohybové soustavy. To může vzejít z příliš velkých tréninkových dávek i z nesprávného provádění jednotlivých pohybových úkonů.

VLIV POČASÍ A CHLADU

A pak je tu to počasí, o kterém už jsme mluvili. Ne nadarmo naši dědečci říkali, že když je bolí v kříži, tak bude pršet. Člověk je prostě tvor přírodní, a i když se naší matičce přírodě v poslední době spíše vzdalujeme, jsme na ni hluboce napojeni. Změny počasí a tlaku tak mohou způsobovat bolesti hlavy, zhoršování ekzému či jiných kožních defektů anebo právě bolesti pohybového aparátu, zejména zad a kloubů. Kromě toho, že kloubům v zimě nedělá dobře chlad, neprospívají jim ani typické radovánky, kterým se milovníci zimních sportů v této době pravidelně oddávají.

ZIMNÍ SPORTY ZVYŠUJÍ ZÁTĚŽ

Upřímně, kdo z nás si v zimě někdy nezajde zasportovat. Bruslení, lyžování, snowboarding, běžkování, jeden sport náročnější než druhý. Nejenže při výkonu těchto sportů klouby zatěžujeme, ale problém je také v tom, že například sváteční lyžař, který normálně nijak nespportuje, vyvine při celodenním sjíždění kopců až příliš velkou námahu, na kterou tělo není normálně zvyklé. Organismus je pak vyčerpaný a chybí mu vitamíny a minerály, zkrátka látky, pro klouby velmi důležité.

POZOR NA ÚRAZY!

Pokud však vše dopadne dobře, zregeneruje se naše tělo relativně rychle. Horší to je, pokud si na sjezdovce nebo na kluzišti způsobíme úraz. V takovém případě trvá rekonvalescence o dost déle. A je samozřejmě o dost náročnější. Úplně nejlepší je tedy udělat maximum proto, abychom se úrazům vyhnuli. Jak? Jezděte na lyžích i na bruslích přiměřeně rychle, buďte opatrní a zároveň ohleduplní, nepřetěžujte se a před i po sportovním výkonu věnujte čas odpočinku a regeneraci.

Dojde-li však na úraz, ihned vyhledejte lékaře. Rozhodně také neuškodí absolvovat před zimní sezónou kurz první pomoci. Ten můžete využít jak na sjezdovkách, tak kdekoli a kdykoli jinde. Umět zasáhnout při bezvědomí, umět

ošetřit úraz nebo popáleninu, to se prostě do života hodí.

5 TIPŮ, JAK O KLOUBY V ZIMNÍCH MĚSÍCÍCH PEČOVAT

ŽIVINY V POTRAVINÁCH A DOPLŇKY STRAVY

Pohybový systém vyžaduje speciální péči. Co mají naše klouby nejraději? Určitě zvýšený přísun vitamínů, ten byste měli v zimě navýšit tak jako tak. Vitamíny nás totiž chrání před virovými onemocněními a posilují naši imunitu. Na klouby nejlépe působí vitamín C, E a D. Dále je skvělým pomocníkem beta-karoten a samozřejmě kolagen. Nejdůležitější látkou v kloubech je kyselina hyaluronová, která organizuje kolagenová vlákna, a především promazává chrupavky. Proto dobrá kloubní výživa kyselinu hyaluronovou obsahuje.

Nezapomínejte ani na antioxidanty, které získáte např. z lesního ovoce, a přidejte do stravy také rybí tuk. Ten vaše tělo zásobí zdravými živočišnými tuky. Kromě doplňků stravy se zaměřte i na samotné potraviny, kupujte ty kvalitní a svou stravu udržujte pestrou a vyváženou. Dopřejte si hodně zeleniny, ovoce, jezte mořské ryby a ořechy. A pijte teplé nápoje, ať pěkně prohřejí vás i vaše klouby.

ROVNOVÁHA MEZI POHYBEM A ODPOČINKEM

Ano, oboje je stejně důležité. Hýbat se potřebujete i v zimních měsících. A pokud zrovna ledovým hrátkám neholdujete, chodte na klasické procházky, alespoň na 30 minut denně, ideálně na hodinu. Říká se, že dospělý člověk by měl za den ujit 10 000 kroků. Tato hranice se může u jednotlivců lišit, ale rozhodně jí nic nezkažíte. Venku se navíc nadýcháte čerstvého vzduchu, který váš organismus potřebuje jako sůl! Obzvláště mozkové buňky jsou na přísunu kyslíku doslova závislé. Opak pohybu, nicnedělání. I to k životu patří, a i to potřebujeme, abychom byli zdraví. Takže spěte! Spěte pravidelně, v rozmezí mezi 6–8 hodinami denně. Ke spánku uléhejte

nejpozději v jedenáct, později už by se vám narušila tvorba melatoninu. Spěte ve tmě, bez lampiček a bez světel monitorů. Pouze kvalitní a dostatečný spánek může ulevit vašemu tělu, potažmo i vašim kloubům.

VODNÍ SPORTY V JAKOUKOLIV ROČNÍ DOBU

Může se vám to zdát divné, ale v zimě vám vodní sporty prospějí možná více než v jakoukoliv jinou roční dobu. Voda je totiž pro klouby skutečnou lázní a balzámem na jejich potíže. Nezáleží, jestli budete chodit plavat, cvičit aqua jógu nebo aqua aerobic. Voda vás nadnáší, ať děláte cokoli. Pokud tedy trpíte potížemi pohybového aparátu, dejte na radu lékařů a vyzkoušejte pohyb ve vodě.



Voda je totiž pro klouby skutečnou lázní a balzámem na jejich potíže.



SwissMedicus®

Koňská Mast®

**Přináší úlevu pro záda,
klouby, svaly**

.....
Originální bylinné balzámy podle tradiční
švýcarské receptury. Účinné látky z 25 bylin.



Hřejivé balzámy jsou vhodné
k masáži při svalové únavě,
namožených zádech a kloubech,
při sportu nebo fyzické námaze.

Chladivé balzámy a vhodná masáž
rychle vyvolává intenzivní osvěžení,
uvolňuje napětí a omezuje
ztuhlost svalů a kloubů.

www.konskamast.cz

MÉNĚ STRESU KAŽDÝ DEN

Kdo z nás už někdy neslyšel od svých blízkých větu „Nestresuj se...“? Věta, která se snadno vysloví, ale mnohem složitěji provede. Dnešní rychlá doba je bohužel stresem naplněná, přesto bychom se měli snažit vyčlenit si každý den alespoň pár minut sami pro sebe. Zvýšená hladina kortizolu, stresového hormonu, v krvi totiž škodí celému organismu, včetně kloubů. Pokud jste už někdy byli zranění nebo na kloubní potíže trpíte, je dost možné, že vám stres tyto problémy ještě zhorší. Zkuste aspoň na chvíli přes den vypnout a třeba meditovat nebo si napustte horkou lázeň.

TEPLO JAKO LÉK NA KLOUBY I NA DUŠI

Ano, je to tak, teplo dělá kloubům dobře, nejen v zimě. Pokud nejste zrovna na koupání ve vaně, prohřejte se aspoň zevnitř. Horkou čokoládou nebo horkým čajem s rumem. Bolí-li vás konkrétní kloub, přiložte na něj nahřívací polštářek, který můžete ohřát v mikrovlnce nebo v hrnci s teplou vodou. Případně přilepte na kloub náplast s obsahem kapsaicinu. Ta prohřívá až několik hodin. Některé náplasti navíc obsahují výtažky z bylin, takže poskytují kromě úlevy i léčebný účinek. Velmi účinné jsou také hřejivé bylinné masti. Doporučit můžeme například mast s kaštanem koňským neboli jírovcem. Ten má protizánětlivé účinky a zlepšuje prokrvení. Pomůže vám ale i při léčbě hemoroidů, zánětů žil, křečových žil, lámavosti cév, bérceových vředů, sklerotizaci cév. Také pomáhá při periferním prokrvování a trombóze. Pomoci nám může i mast s konopím. Je prokázáno, že CBD látka obsažená v konopí má protizánětlivé účinky. Zároveň má analgetické účinky, proto umí zmírnit například bolest kloubů a zároveň pomáhá při jejich léčbě.



Výborným pomocníkem může být i chladivá mast. Ta rovněž ulevuje od dlouhodobě probíhajících bolestí kloubů, kostí, páteře a pocitu „těžkých“ nohou. Má silný osvěžující účinek. Zlepšuje funkci a pohyblivost kloubů, vazů a šlach, podporuje rekonvalescenci po úrazech, podílí se na zvyšování elasticity cévních stěn (křečové žíly).

NEZAPOMEŇTE NA MASÁŽ

Pokud je to možné, je samozřejmě vždy potřeba řešit příčinu problému, ale někdy se prostě jedná už o „únavu materiálu“, kterou opravit nelze. V tomto případě může hodně pomoci masážní emulze, která uleví při bolesti zad a ztuhlých kloubů (např. při artróze kolene a kyčle), při chronických problémech se šlachami a úpony (tenisový nebo golfový loket, při přetížení úponu Achillovy šlachy...), při revmatoidní artritidě, Bechtěrevově chorobě atd. Vyzkoušet můžete například éterický olej z KOPAIVY, který se díky vysokému obsahu β-karyofylenu vyznačuje poměrně výraznými analgetickými (dokáže tlumit bolest) a protizánětlivými účinky. Přitom je velmi jemný a na kůži nedráždívá. Tento éterický olej působí antibakteriálně, uplatňuje se při plísňových onemocněních kůže a hojení ran nebo při péči o problematickou pokožku. Společníky mohou dělat kopaivě např. éterické oleje z JALOVCE (podporuje odplavení produktů metabolismu z tkání), HŘEBÍČKU (silně antimikrobiální, také tlumí bolest), ZÁZVORU (vhodný při revmatismu, dobře proniká hlouběji do tkání), ROZMARÝNU (prokrvuje, povzbuzuje, podporuje imunitu) a PEPŘE (prohřívá), KAŠTANOVÝ OLEJ (podporuje látkovou výměnu), ARNIKOVÝ OLEJ (prokrvující a regenerační) a TŘEZALKOVÝ MACERÁT (protizánětlivý, silně regenerační). Pokud si budete vytvářet vlastní masážní olej, nezapomeňte, že rostlinné silice (éterické oleje) jsou do olejového základu přidávány v koncentraci cca 1 až 3 %.

VLIV TLAKU JE ZNÁT

Obraty počasí hlásíte svému okolí vždy s předstihem. Není to tím, že byste měli jasnou schopnost, jen kvůli zhoršující se bolesti kolen spolehlivě poznáte, že přijde změna. Proč v zimě bolí klouby více než jindy? Je to proto, že atmosférický tlak v nejchladnějším období roku klesá. To způsobí, že klouby postižené zánětem, třeba revmatoidní artritidou, otékají. Otok poté dráždí nervová zakončení, což vnímáme jako nepříjemný až bolestivý prožitek.

POJĎME SI SHRNOU, CO NÁM V PŘÍPADĚ BOLESTÍ KLOUBŮ NEJVÍCE POMŮŽE

- Změňte jídelníček. Pokud trpíte nadváhou, kila navíc zatěžují vaše klouby. Začněte na stůl servírovat častěji zeleninu a ovoce, naopak uberte sladkosti.
- Pijte dostatek vody. Při dehydrataci jsou klouby zatuhlé a bolavé. Dopřejte si alespoň 1,5 litru neslazených tekutin denně.
- Dodejte vitamín D. Chybí-li slunce, nedoplňuje se dostatečně vitamín D a jeho tělesné zásoby se rychle tenčí. To se bohužel odráží i na kloubech. Zkuste užívat rybí tuk – dnes je již k dostání ve formě tablet, které jsou zcela bez chuti a bez zápachu.
- Buďte v teple. Delší lázeň, hřejivé polštářky nebo horké obklady pomáhají mírnit bolest. Přikládejte je na postižená místa vždy maximálně na 20 minut. Pokud se chystáte ven, nezapomeňte si vzít rukavice.



WWW.AROMAKH.CZ

LECITINOVÉ MASÁŽNÍ EMULZE S KOPAIVOU

Pro opětovnou radost z pohybu



COPACOOOL

Relaxační masáže
Po sportovní nebo jiné fyzické zátěži
Zmírnění otoků a projevů celulitidy

COPAFLEX

Emulze pro každodenní masáž
Pro zlepšení pohyblivosti
Nezanechává mastný film

COPATHERM

Rehabilitační masáže
Pro zatuhlé oblasti
Prohřátí před sportem a fyzickou námahou

KOMPLEXNÍ SADA **MASÁŽNÍCH PŘÍPRAVKŮ** - PRO **BĚŽNÉ DENNÍ**
I **PROFESIONÁLNÍ** VYUŽITÍ - BEZ **SYNTETICKÝCH** KONZERVANTŮ - **VLASTNÍ RECEPTURA**

- Zkuste masáž. Díky této metodě dojde k prokrvení a uvolnění svalů okolo kloubů, které takovou péči rozhodně ocení.
- Netrpte zbytečně. Jsou-li bolesti nesnesitelné, není občas na škodu sáhnout po účinném léku. Nejlépe poslouží preparáty ze skupiny tzv. nesteroidních anti-revmatik, které nejenže tiší bolest, ale rovněž bojují proti zánětu. Velmi rychle účinkují například rozpustné formy ibuprofenu. Lék bleskově přechází do krevního oběhu a účinně vyhledává zdroj bolesti.



*Prochladnutí kloubům vadí
asi nejvíce.*

JAK PŘIPRAVIT KLOUBY

NA ZIMNÍ SPORTOVÁNÍ

K bolesti kloubů může docházet vlivem přetížení kloubů, a tedy i např. špatnou přípravou lyžařů na zimní sezónu. Kromě cvičení je tak dobré se zaměřit i na péči o klouby, a to především výživu. V případě již bolestivých kloubů vlivem artrózy je pak dobré nezapomínat na použití ortéz, jež pomohou snížit zátěž na kloub.

„Zdraví kolenních kloubů je ale také spojeno s funkcí ledvin, proto je třeba pečovat i o ně,“ vysvětluje prof. MUDr. Milan Adam, DrSc., přední odborník v oboru revmatologie a biochemie pojiwa.

Vhodné jsou ajurvédské ledvinové čaje, protahovací cvičení na dráhu ledvin (sed na zemi, nohy natažené v kotních ohnuté do fajfky, rukama se chytit za palce u nohou, které zůstávají natažené, a přitáhnout hlavu ke kolenům), masáž v oblasti ledvin a prohřívání této oblasti teplou vodou nebo elektrickou dečkou či ledvinovým pásem.

Pro ošetření a regeneraci kloubních tkání je pak určen ucelený program, který využívá postupné nasazení přípravků s obsahem kolagenních peptidů, aby došlo nejprve k potlačení zánětlivých procesů a zvýšení prokrvení tkání, dále pak k hloubkové regeneraci a zlepšení vlastností kloubů a následně k vitalizaci pohybového aparátu a celého organismu.

NA CO NEZAPOMÍNAT PO LYŽOVÁNÍ

Pokud při lyžování zatížíte svaly příliš, mohou v důsledku vzniklých trhlinek ve svalových vláknech bolet, a to i několik dní. V takových případech je zapotřebí nepodceňovat situaci a okamžitě začít s regenerací svalů. Pokud tak neučiníte, pak vám hrozí svalová horečka, která se projevuje tak, že další den po námaze nemůžete vstát ani z postele.

Po každém sportovním výkonu by si měl unavený a vyčerpaný jedinec dopřát klid a poté saunu, která pomůže s vyplavením toxinů z tkání.

Klasickou saunu lze nahradit i bylinnou saunou či parní lázní. K regeneraci může pomoci i vířivá vana, či Kneippův

chodník pro masáž nohou. Pokud vás bolí tělo a nemáte jinou možnost, pak si alespoň dopřejte tzv. kontrastní sprchu – střídání proudů teplé a chladné vody. Nezapomínejte ani na vhodnou stravu, která by měla být bohatá na bílkoviny, které tvoří stavební kámen svalové hmoty, a po každé aktivitě by měly být náležitě doplněny. Samozřejmě by pak měl být dostatek spánku, jelikož při něm dochází k nejlepší svalové regeneraci. Po každé větší zátěži by tak měl být spánek co nejdelší.

OBLEČENÍ NA ZIMU NAKUPTÉ UŽ NA PODZIM

V neposlední řadě je potřeba zmínit kvalitní,

bavlněné nebo funkční termo prádlo. Trpíte-li v zimě na bolavé klouby, myslete na to, že teplé oblečení je základ. Nakupte si svršky předem, ještě než zima dorazí, ať v prvních dnech neprochladnete. Prochladnutí kloubům vadí asi nejvíce. Oblečení pochopitelně doplňte kvalitní obuví, protože od nohou jde obvykle největší zima. Boty s kožešinkou, rolák, svetr, šála a teplé rukavice. Výbava, která k zimě patří a kterou byste měli mít v šatníku i vy. Ono totiž stačí, aby vám jen promrzly ruce, a klouby na prstech budete kurýrovat ještě dlouho.

Tak na to všechno myslete, než vyrazíte v zimě do ulic. Uvidíte, že když se budete držet ověřených rad, budete si zimu letos užívat o dost víc.

VÍTE, ŽE?

- 1) Kolagen jako podporu pro zdravé klouby seženete v mnoha různých formách. V kapslích, v prášku (ten bývá dokonce ochucený, např. s příchutí broskve nebo zeleného jablka), a také v tekuté podobě. Užívání kolagenu je vždy dobré kombinovat s vitamíny.
- 2) Při ztuhnutí a bolestech kloubů pomůže teplo, od bolesti zánětlivého původu ale uleví chlad. Zánět se totiž nikdy nesmí léčit teplem, proto vždy dbejte na zjištění příčiny bolesti a zánět kurýrujte chladnými obklady.
- 3) Při trvalých potížích s klouby lékaři v dnešní době nabízejí pacientům výměnu vadného kloubu za umělou kloubní protézu. Pokaždé ale záleží na konkrétním případě.

5 NEJČASTĚJŠÍCH ONEMOCNĚNÍ, KTERÉ ZPŮSOBUJÍ BOLESTI KLOUBŮ:

- Revmatoidní artritida
- Bechtěrevova choroba
- Osteoporóza
- Artróza
- Záněty kloubů



► GELOREN

ČESKÁ CESTA KE ZDRAVÝM KLOUBŮM

- KLOUBNÍ VÝŽIVA S KOŇSKOU SILOU **PRO LIDI**
- VYSOKÝ OBSAH **KYSELINY HYALURONOVÉ**
- ORIGINÁLNÍ A **CHUTNÉ ŽELÉ TABLETY**

Geloren Active **vychází z populární koňské kloubní výživy** od české firmy Contipro, specialisty na kyselinu hyaluronovou. Tato látka se přirozeně nachází v lidském těle a ve zvýšené míře ji najdeme právě v kloubech, zejména pak v chrupavce. V podobě kloubní tekutiny **zajišťuje lubrikaci kloubních ploch** a snižuje nepříjemné tření. Kyselina hyaluronová je proto podstatnou složkou kvalitní kloubní výživy.

Geloren vyvinuli vědci a lékaři tak, aby měl **správně vyvážený poměr** jednotlivých složek. Obsahuje nejhodnější varianty surovin v jejich nejvyšší kvalitě, což zajišťuje vstřebatelnost, bezpečnost a výživovou schopnost produktu.

- K DOSTÁNÍ NA **WWW.CONTIPROSHOP.CZ**.
Věrnostní **sleva až 12 %** pro stálé zákazníky. Poštovné od 1200 Kč **zdarma**.





POZOR NA ÚRAZY...

KAŽDOROČNĚ PŘIPADÁ NA 17. ŘÍJNA SVĚTOVÝ DEN ÚRAZŮ, KTERÝ MÁ POUKÁZAT NA NUTNOST OSVĚTY A PREVENCE V OTÁZCE DROBNÝCH I VÁŽNĚJŠÍCH PORANĚNÍ. V ČESKÉ REPUBLICE JE ÚRAZ PŘÍČINOU KAŽDÉ DESÁTÉ PRACOVNÍ NESCHOPNOSTI. K NEJČASTĚJŠÍM PATŘÍ DROBNÁ ZRANĚNÍ, JAKO JSOU VYMKNUTÉ KOTNÍKY, ZLOMENINY KONČETIN ČI POPÁLENINY. VYPLÝVÁ TO Z ÚDAJŮ ÚSTAVU ZDRAVOTNICKÝCH INFORMACÍ A STATISTIKY ČR.



Přestože drobná zranění pacienti obvykle léčí v domácím ošetřování, u těžších případů není výjimkou hospitalizace. Pobyt v nemocnici si obvykle vyžádá nějaký druh nitrolebního poranění, těsně následuje zlomenina stehenní kosti. Zranění stráví v nemocnici v průměru týden, složitější zlomeniny mnohdy vyžadují až dvojnásobnou délku hospitalizace.

JAK OŠETŘIT DROBNÉ RÁNY

Pokud se nám podaří zabránit větším úrazům, určitě i tak budeme muset řešit různá drobná poranění. Drobná poranění patří mezi úrazy, které vznikají při běžné práci v domácnosti, v zaměstnání, ale i během sportovních nebo odpočinkových aktivit. Obvykle svým rozsahem nevyžadují odborné lékařské ošetření a zranění si je ošetřují svépomocí.

Drobné rány jsou obvykle povrchová poškození v rozsahu několika milimetrů či centimetrů, mohou, ale nemusí, krátce krváčet. Jejich typ se rozlišuje podle vzniku, existují poranění rezná, sečná, bodná, zhmožděná nebo tržná s hlubším poškozením. Mezi povrchové rány pak patří praskliny, odřenyiny a puchýře. Do drobných zranění se mohou řadit i rozsahem menší popáleniny 1. a 2. stupně. Podle typu zranění odborník dokáže odvodit časový průběh hojení. Drobná poranění se zpravidla dobře hojí do tří týdnů, což je standardní doba fyziologického hojení akutní rány.

Ošetření drobných ran bývají veřejnosti, ale i některými odborníky, podceňována. Díky tomu se může zbytečně prodlužovat doba a efektivita hojení. Základem je ránu vydezinfikovat. Kromě alkoholu je vysoce účinný mikrobicidní prostředek elementární jod, který in vitro rychle zabíjí bakterie, viry, plísně a také některé prvoky. Dezinfekční přípravky jsou k dispozici ve formě roztoku, masti i spreje, které se užívají podle typu rány. Základem ale je mít v lékárnice účinnou dezinfekci. Je nutné si uvědomit, že pokud je rána nedokonale vyčištěna, může být příznivý průběh hojení zanedlouho vystřídán komplikacemi, například infekcí, opakovaným krvácením, prodloužením doby hojení nebo celkového rozšíření rány do šířky i do hloubky. V neposlední řadě má nekvalitní hojení vliv i na konečný vzhled jizvy. Jak tedy postupovat například v případě, kdy potřebujeme zastavit krvácení? Ideální je použití antiseptického roztoku buď formou obkladu nebo pomocí prostředku s hemostyptickými účinky. Antiseptický nebo dekontaminační roztok mechanicky a s minimální traumatizací odloučí nečistoty včetně zbytků srážené krve z rány a bezbolestně zpřehlední rozsah

poškození. U drobných poranění navíc poměrně rychle utlumí bolest. „Po cca 20–30 minutách, kdy necháme roztok s gázou přiložený k ráně, dochází obvykle k zastavení krvácení. Poté lze zhodnotit, zda úraz vyžaduje ošetření specialisty a je nutné navštívit zdravotnické zařízení. Prostředky k podpoře zástavy krvácení urychlují reakci srážení krve, a proto je vhodné je na ráně ponechat do dalšího převazu,“ vysvětluje Mgr. Markéta Koutná. Následně je zapotřebí ránu převázat a správně vybrat tzv. terapeutické krytí, tedy terapeutický materiál určený k ošetření poraněné plochy. V ošetření drobných poranění jsou praktickými prostředky pro snadnější snímání, snížení bolesti, prevenci vzniku infekce, urychlení čištění rány včetně celkového hojení. Všechny terapeutické materiály, savá krytí a různé druhy fixace je možné koupit volně bez předpisu lékaře.

Na trhu jsou už i zajímavé prostředky, které podporují hojení. Například synergické působení aktivního singletového kyslíku a mořské vody dokáže zázraky. Tyto přírodní

složky společně rychle a účinně čistí a prokysličují rány i záněty. Navíc rychle ničí široké spektrum mikrobů. Existuje taková trojka pomocníků v boji za lepší hojení, kterou vám rádi představíme.

„TROJKA“, KTERÁ PODPORUJE HOJENÍ:

1. Singletový (aktivní) kyslík. Speciální forma kyslíku je přírodní, vysoce účinné, a přitom velmi šetrné antimikrobiální činidlo. Singletový kyslík ničí membrány bakterií, virů a plísní, čímž účinně pomáhá tělu v boji proti infekci. Poranění různého původu vyčištěné od nebezpečných mikroorganismů se hojí bez komplikací a mnohem rychleji.

2. Ionizovaná mořská voda. Blahodárné účinky mořské vody na různá poranění znali již staří Egypťané. Podstata moudrosti ukryté ve starověkých papyrových svítcích však byla rozluštěna teprve až ve 20. století. Mořská sůl působí protizánětlivě a antimikrobiálně. U otevřených a povrchových ran tak dojde k vyčištění a urychlení hojení díky tomu, že podporuje pohyb buněk, které jsou zodpovědné za proces hojení. Ionizovaná mořská voda navíc brání množení bakterií a dokáže proniknout hlouběji do kůže.

3. Vysoké zásadité pH. Alkalické pH v rozmezí 8,5–9,8 je důležité pro kontrolované uvolňování aktivního kyslíku. Zásadité látky však působí také jako antioxidyanty. V místě poranění tedy neutralizují volné radikály, které zpomalují proces léčby.

U věkových kategorií od 11 do 14 let a od 15 do 18 let v počtu úrazů výrazně vedou chlapci, mají jich až o polovinu více než dívky.





Akutol™ sprej na popáleniny

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

+ ZAHOJ!



Pomocníci **+** při drobných poraněních



+ DEZINFIKUJ!

+ ZASTAV!

+ OBVAŽ!

+ ZAHOJ!

+ ODMAŇ!

Doplňte si lékárníčku
českými produkty
první pomoci pro celou rodinu.

www.akutol.cz

K zakoupení v každé dobré lékárně a v e-shopech



ZIMNÍ NEMOCI – CO NÁS MŮŽE POTRÁPIT

A JAK UŽ TO TAK BÝVÁ ZVYKEM, ZIMA S SEBOU PŘINÁŠÍ TAKÉ JISTOU NÁCHYLNOST NA NEMOCI. NAŠE IMUNITA JE MÉNĚ ODOLNĚJŠÍ NEŽ V LÉTĚ A JE TAK VELMI SNADNĚ NACHLADNOUT. NAVÍC SE OBJEVUJÍ SEZÓNNÍ NEMOCI, KTERÉ ČLOVĚK CHYTÍ, ANIŽ BY ŘEKL ŠVEC, NAPŘÍKLAD CESTOU DO PRÁCE.



V dnešním článku se tedy podíváme na typické zimní nemoci. A ačkoliv se nejedná o nic neobvyklého a téměř každý z nás nějakou tu zimní nemoc prodělal, většina lidí tyto nemoci stále podceňuje a je schopná je přechodit. Tím však, při nejmenším, oslabujete svou imunitu. V horších případech i pro nás „běžná“ nemoc může mít fatální následky. Na pozoru by se měli mít zejména lidé v důchodovém věku, malé děti nebo lidé s oslabenou imunitou či se zdravotními problémy.

KDYŽ SE CHŘIPKA VKRÁDÁ DO NAŠICH PŘÍBYTKŮ

Chřipku zná asi každý z nás a téměř každý ji někdy prodělal. Bereme ji jako lehkou nemoc, se kterou se nutně potýkáme především v chladnějším období roku. Ne vždy však má jen lehký průběh, a někdy končí také smrtí. Na pozoru by měli být chronicky nemocní lidé, malé děti a starší lidé. Zejména proto, že chřipka je velmi snadno přenosné virové onemocnění s celosvětovým výskytem a můžeme se tak velmi rychle nakazit.

NÁKAZA

Chřipka se rychle přenáší z člověka na člověka, a to vzduchem, ve formě kapének. Může jít tedy o smrkání, kašláni či kýchání, které způsobí, že se od druhého člověka nakazíme. Dochází tak buď přímo, kdy inhalujeme virové částice ve vzduchu, nebo nepřímo, kdy se dotkneme virem kontaminované plochy. Velmi rizikovým prostředím jsou tak místa, kde je více osob – nádraží, městská doprava, čekárny u lékaře, školy a jiné.

ZDROJ VIRU

Zdrojem nákazy pro všemi známou sezónní chřipku je člověk, který je infikovaný chřipkovým virem. Nakažlivým je po dobu od konce inkubační doby, což znamená ještě předtím, než se dostaví první příznaky infekce. Jakmile nemoc propukne, je pacient nakažlivý ještě po dobu 3–5 dní, u malých dětí je tato doba delší, 7–10 dní.

JAK NA CHŘIPKU?

Během onemocnění chřipkou je potřeba dodržet zejména klid na lůžku a pořádně odpočívat. Není vhodné léčbu podcenit a nemoc přechodit. Také lze užívat medikamenty na snížení horečky a doplňovat tělu potřebné vitamíny. Při chřipce se nepodávají antibiotika. První tři dny většinou tělo bojuje s teplotami, po týdnů pak nemoc odezní. Vhodná je také konzumace ovoce bohatého na vitamín C – citrusové plody.

KDYŽ NÁS TRÁPÍ ANGÍNA

Angína má podobné příznaky, jako chřipka. Přesto však můžeme jemné rozdíly zaznamenat

a nejlépe s tím jít k lékaři. Pokud jste onemocněli angínou, nejspíš vás zastihne bolest v krku taková, že se vám bude i těžko polykat potrava. Dochází k otoku uzlin a krčních mandlí. Angíně se totiž také jinak říká Tonzilitida, což je zánět krčních mandlí. Toto onemocnění je nejčastěji bakteriálního původu a způsobují ho bakterie z rodu Streptococcus nebo Stafylococcus. Občas je však angína také virového původu, kdy se jedná o virus Epstein-Baarové, herpes virus. Posledním druhem je angína myotického, tedy kvasinkového původu.

INKUBAČNÍ DOBA A PŘENOS

Angína se běžně přenáší vzduchem ve formě kapénkové infekce. Inkubační doba u této nemoci je v rozmezí 1–3 dnů. Jakmile se zahájí léčba antibiotiky, přestává být nakažená osoba infekční po 24 až 48 hodinách jejich užívání. Nedojde-li k zahájení léčby, pak může být pacient nakažlivý až dva týdny. Z tohoto důvodu je nutné při angíně navštívit lékaře a nasadit antibiotika.

PŘÍZNAKY VKRÁDAJÍCÍ SE ANGÍNY

- Silná bolest v krku
- Bolest hlavy
- Potíže a bolest při polykání
- Horečka
- Zarudlé krční mandle a jejich okolí (hltna a kořen jazyka)
- Bílé potahy nebo čepy na mandlích
- Silný kašel
- Zchvácenost
- Světloplachost
- Ucpaný nos
- Nevlnost či zvracení

LÉČBA ANGÍNY

Vždy navštivte lékaře, který určí, o jakou angínu se jedná. Nejčastěji je to angína bakteriálního původu, kdy se předepisují antibiotika, nejčastěji penicilin. Pokud se angína neléčí, mohou se vyskytovat komplikace, kdy nemoc přerůstá v hnisavou angínu. Poté přichází pocit dušení, zánět prostupuje do hlubších tkání a vytváří se absces (hnisavá ložiska). Tyto komplikace spolu s sebou přinášejí také otoky mandlí, bolesti a zánět se mohou šířit dál do těla. Při vzniku abscesu je pak potřeba takové ložisko chirurgicky otevřít a vyčistit jej (nejčastěji se tvoří na krčních mandlích). Přečazení může mít také velmi nebezpečné následky, jako jsou postižení ledvin a revmatická horečka. Proto je potřeba se pořádně vyležet, pobírat předepsaná antibiotika, můžete užívat

Nezapomínejte doplňovat dostatek tekutin. Od bolesti v krku si dopomůžete pomocí cumlání pastilek na bolest v krku, užíváním sirupu nebo kloktáním tekutin či používáním spreje s antibakteriálními a protizánětlivými účinky.



Golden Nature

Lze zakoupit na
www.profidoplňkystavy.cz,
www.doplňvitamin.cz



doplňk stravy



POSILTE SVOU IMUNITU NA



DoplňVitamin.cz

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



také prášky na tlumení horečky a bolesti s obsahem ibuprofenu či paracetamolu. Nezapomínejte doplňovat dostatek tekutin. Od bolesti v krku si dopomůžete pomocí cumlání pastilek na bolest v krku, užíváním sirupu nebo kloktáním tekutin či používáním spreje s antibakteriálními a protizánětlivými účinky. Z řady bylinek se pak doporučuje odvar ze šalvěje. Po užití těchto ústních pomocníků poté půl hodiny nepijte a nejezte, aby se dostavil účinek.

TIP – Při vysokých horečkách si dopřejte Priessnitzův obklad: Namočte ručník do studené vody a překryjte ho igelitem či sáčkem, kdy nahoru položíte suchý ručník nebo šátek.

JAK PŘEDCHÁZET ANGÍNĚ?

Nejlepší prevencí proti onemocnění angínou je zdravý životní styl – tedy sportování a fyzické aktivity, otužování se, pravidelná hygiena, čištění zubů, snaha o odstranění stresu ze života, konzumace zdravých potravin, doplňování vitamínů.

JAKÉ ANGÍNY ZNÁME?

- 1. Akutní angína** – dostavuje se velmi rychle a bývá zpravidla způsobena streptokoky. Umí se také vracet několikrát do roka a někdy musí dojít k zákroku odstranění krčních mandlí.
- 2. Chronická angína** – většinou má kolísavé příznaky a léčba nezabírá ihned. Nemoc trvá delší dobu a pro pacienta

Pokud trpíte na záněty horních cest dýchacích, pak víte, že s tímto bývá spojen také zánět středního ucha.

je vyčerpávající. Cítí se unavený, pociťuje tlak na mandlích a může docházet k zápachu z úst. Většinou chronickou angínou trpí děti ve věku od 15 let.

3. Spálová angína – původce spálové angíny je *Streptococcus pyogenes*, který produkuje do těla toxin. Ten přináší příznaky angíny a u malých dětí často také spálovou vyrážku.

4. Virová angína – tato angína se někdy plete s chřipkou, jelikož mandle nejsou potaženy bílými povlaky ani čepy. Navíc se

také neléčí antibiotiky, jelikož na ni nezabírají. Projevuje se kašlem a zarudlým hrdlem. Doporučuje se odpočinek. Do pár dní odezní virová angína sama.

KDYŽ BOLEST PŘEJDE DO UCHA

Pokud trpíte na záněty horních cest dýchacích, pak víte, že s tímto bývá spojen také zánět středního ucha. Onemocnění vzniká, jelikož infekce přechází z nosohltanu Eustachovou trubicí do středního ucha, kde se městná hlen nebo hnis. Ten pak nemůže odtékat a napíná tak ušní bubínek, což je také nadměrně bolestivé. Bolesti se pak dostavují zejména v noci a vleže. Zánět středního ucha často trápí malé děti, které prodělaly třeba právě angínu. Při zánětu středního ucha se mohou dostavit také doprovodné příznaky, kromě rýmy, jako jsou kašel, bolest v krku, průjem, zvracení, nevolnost a teplota, což se často zaměňuje s angínou. V takovém případě je opravdu nutné navštívit lékaře.



Trpíte záněty v nose a krku?

ActiMaris urychluje hojení akutních i chronických **zánětů a ran** na sliznicích v oblasti nosu, úst a hrdla. Eliminuje viry i bakterie.

- ✓ Vhodné i pro děti, kojence a novorozence
- ✓ Bez vedlejších účinků a kontraindikací
- ✓ 100% přírodní složení, bez konzervantů



ActiMaris na záněty a rány v nose a hrdle



ActiMaris Sensitiv roztok
na výplach nosu a úst při zánětu

ActiMaris Oropharynx sprej
na záněty v ústech a krku



ActiMaris Nasal sprej
do nosu při rýmě a nachlazení



ActiMaris Gel
na rány a záněty
dutiny ústní a nosní



ActiMaris[®]
+ Natural Health Care



**ActiMaris zakoupíte
na www.ActiMaris.cz**

Všechny produkty ActiMaris jsou dostupné i v lékárnách.

Zdravotnické prostředky. Čtěte příbalovou informaci.

EMPOLAS s.r.o. - výhradní distributor ActiMaris CZ, SK, info@empolas.com, empolas.com

ABY UŠI NEBOLELY

Proto, aby se zánět středního ucha vyhojil, je potřeba průchodnost nosu a splasknutí ústí Eustachovy trubice v nosohltanu. Je tedy potřeba pořádně vyléčit rýmu a aplikovat nosní adstringentní kapky. Léčbu lze podpořit také analgetiky. Proto i obyčejná rýma malého dítěte, ale i u dospělého jedince, není něco, co je radno přechodit a neléčit.

STŘEVNÍ CHŘIPKA JE ŽIVOTU NEBEZPEČNÁ

Během podzimu a zimy také přichází sezóna střevních chřipek neboli akutní gastroenteritida. Toto onemocnění může být virového, ale také bakteriálního původu. Ve 40 procentech průjmového infekčního onemocnění u dětí se jedná o tzv. rotaviry, které způsobují střevní chřipku a jsou bakteriálního původu, nejčastější je Salmonela. Onemocnění je velmi nebezpečné pro malé děti a starší populaci. Střevní chřipka velmi dehydratuje, což může způsobit až zkolabování organismu a smrt.

ABY STŘEVNÍ CHŘIPKA CO NEJRYCHLEJI ODEZNĚLA

Mít střevní chřipku není nic příjemného, a to ani pro střední populaci, která je v boji s tímto onemocněním odolnější. Základním kamenem léčby je zde přísná dieta, kdy nekonzumujeme nic těžkého pro žaludek. I tak nám

to nejspíš střevní chřipka nedovolí – doporučuje se suché pečivo nebo piškoty. Také nezapomínejte na hydrataci organismu, pijte po malých doušcích či po lžičkách. Toto je životně důležité. Dále je to klidový režim, užívání léčebných prostředků, jako je třeba Sorbecta (vhodné pro všechny věkové kategorie, včetně kojenců). Je to vysoce čištěný jíl, který speciálním mechanismem chrání střevní sliznici proti škodlivým látkám a mechanicky navazuje toxiny, které jsou produkovány patogenními bakteriemi. Tím se celá léčba značně urychluje. Pokud střevní chřipkou onemocní někdo starší, je potřeba dohlédnout, zda dodržuje pitný režim a snaží se něco málo sníst. Nevypadá-li to dobře, neříkejte, že jde „jen o střevní chřipku“ a volejte záchrannou pomoc.

„JEN JSEM SE NACHLADIL/A“

Nachlazení se často zaměňuje s chřipkou a přichází až několikrát do roka. Na jeho vzniku se podílejí viry a rozdíl mezi chřipkou je v délce zotavování se. Chřipku většinou léčíme mnohem déle, jelikož má ještě doznívající projevy i poté, co již nejsme nakažliví. Při nachlazení se však lze vyléčit během několika pár dnů. Neznamená to ale, že jej můžeme přechodit. To by poté vedlo k závažnějším nemocem, jako je třeba zánět středního ucha, postihnutí funkce ledvin a jiné. Nachlazení se projevuje bolestí v krku, rýmou a následně kašlem.





JAK SE „ODNACHLADIT“?

Po dobu prvních tří dnů je nachlazení nakažlivé, je proto lepší zůstat doma a opravdu to nepřechodit. Když už ne kvůli sobě, tak kvůli ostatním (třeba v práci či ve škole). Odpočívejte, dopřávejte si čaje a klid. Pokud si nejste jistí, zda léčit nachlazení či chřipku, zkuste si změřit teplotu či zajít k lékaři. U nachlazení většinou nebývají horečky vyšší 38 °C, a po pár dnech odezní úplně.

KDYŽ NÁS POSTIHNE ZÁNĚT...

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

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

Příčiny:

Akutní záněty sliznice v oblasti hltanu, krčních mandlí, nosu a vedlejších nosních dutin bývají nejčastěji způsobeny viry a bakteriemi, případně i kvasinkami a plísněmi. Chronické záněty mohou vzniknout i na alergickém podkladě.

Nejčastější místa vzniku a projevy:

- Infekční záněty nosu a vedlejších nosních dutin: akutní rýma, pocit ucpaného nosu, bolesti hlavy v oblasti čela a čelistí, zatékání hlenů do krku
- Infekční záněty hltanu a krčních mandlí: škrábání v krku, bolesti v krku, bolestivé polykání, pocit „knedlíku“ v krku
- Chronický zánět hltanu: může se rozvinout postupně např. u stavů po odstranění krčních mandlí, u kuřáků, při dlouhodobém omezení nosní průchodnosti a dýchání ústy (chronické škrábání v krku, pocit sucha v krku, časté nucení k odkašlávání)
- Chronický zánět krčních mandlí: bolesti, škrábání v krku, tvorba čepů v mandlích, zápach z dutiny ústní

Jak si pomoci:

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

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

KDYŽ NEMŮŽEME VOLNĚ DÝCHAT – ZÁNĚT PRŮDUŠEK

Podzimní a zimní čas přináší také zdravotní neudhy, které oslabují právě naše dýchání. Často se tak můžeme setkat se zánětem průdušek, v jeho slabší i silnější formě. Toto onemocnění na nás může číhat například v přeplněném uzavřeném prostoru nákupního centra či v hromadné veřejné dopravě. Akutní bronchitida neboli zánět průdušek vzniká virovou nebo bakteriální nákazou. Pro stanovení vhodné léčby je potřeba určit původ nákazy, tedy navštívit lékaře.

ABYCHOM SE OPĚT VOLNĚ NADECHLI...

Pokud jde o bronchitidu způsobenou bakteriální nákazou, pak nám lékař předepíše antibiotika. Bez nich by to v tomto případě nešlo. Nemoc však musíte poctivě doléčit, zůstat doma, dodávat tělu čaje a tekutiny a hodně odpočívat. V opačném případě může hrozit recidiva, nebo klidně i rozvinutí nemoci do chronické bronchitidy.

ZIMNÍ MYKÓZY

V zimě, kdy je imunita člověka oslabená, bohužel útočí i plísň. Mykózy jsou jedním typem postižení člověka zahrnovaného do skupiny mykotických onemocnění, tedy

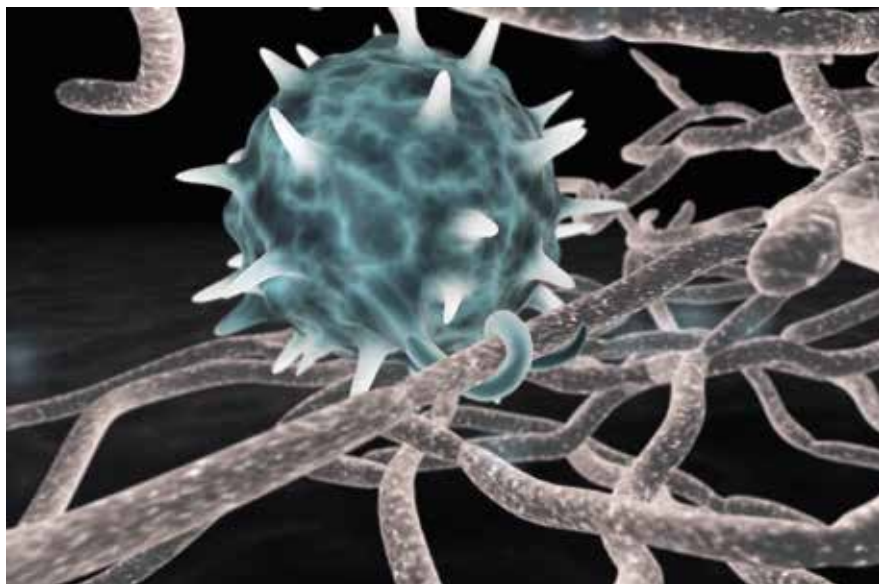
onemocnění a stavů působených příslušníky říše hub (Fungi). V tomto konkrétním případě se jedná o onemocnění, kdy mikroskopické houby aktivně penetrují sliznice a tkáň člověka jako praví parazité.

Jako nejzávažnější postižení se jeví infekce vnitřního prostředí lidského organismu, kdy k rozvoji onemocnění vede například závažné oslabení obranyschopnosti lidského organismu v souvislosti s jinou těžkou chorobou nebo stavem. Druhou kategorií představují onemocnění kůže a kožních struktur (vlasů, vousů, nehtů). Přestože tato onemocnění působená mikroskopickými houbami nejsou život ohrožujícím stavem, dokáží postiženého velmi potrápit. Jejich získání je také jednodušší a častější, než u mykóz vnitřních orgánů, proto také ve svém výskytu tyto závažné stavy mnohonásobně převyšují.

Faktory, které mikroskopickým houbám umožňují vniknutí a rozvoj ve tkáních člověka, můžeme rozdělit na celkové a lokální. I přes toto rozdělení neexistuje žádné pravidlo a přesná hranice, která by vymezovala, anebo spojovala některý rizikový faktor s přísně vyhraněným typem infekce. Na druhé straně však vyšší počet rizikových faktorů přítomných u jedince přispívá k značnému zvýšení rizika rozvoje mykózy.



Mykóza nohou je infekce



www.chytrahouba.cz

MYKÓZA NOHOU (TINEA PEDIS) A NEHTŮ (ONYCHOMYCOSIS) JE INFEKCE A MŮŽE BÝT ZDROJEM VÁŽNÝCH KOMPLIKACÍ U DIABETIKŮ, LIDÍ S OSLABENOU IMUNITOU, NEBO S CÉVNÍ NEDOSTATEČNOSTÍ, KTERÍ JSOU VÍCE NÁCHYLNÍ K BÉRCOVÝM VŘEDŮM, DIABETICKÉ NOZE, PSORIÁZE, ATOPICKÉMU EKZÉMU NEBO MŮŽE ZHORŠIT PRŮBĚH TĚCHTO ONEMOCNĚNÍ.

Nohy se nadměrně potí, zapáchají, svědí, pálí. Kůže mezi prsty je rozmáčená, rozpraskaná, někdy s puchýřky. Nehet, nejčastěji na palci, ztrácí lesk, mění barvu, zarůstá, zbytnuje se a praská. Pod nehtem roste infekční drobná rohovina, která nehet nadzvedává a v obuvi při chůzi způsobuje bolest. Paty jsou tvrdé a rozpraskané. To jsou některé příznaky mykotického onemocnění plísňe nohou.

Mykózy nohou a nehtů nejčastěji vyvolávají dermatofyty *Trichophyton*, *Microsporum*, a nebo také ostatní houby např. *Aspergillus*, či kvasinky. Infekcí se nakazíme z odpadlých šupinek kůže nebo drobné rohoviny z pod nehtů od nemocných lidí. Ta obsahuje spóry plísni, které přežívají například na dřevěných rostech sprch, v saunách, ve společných prostorách bazénů, kde chodíme naboso, ale také v obuvi a i v bačkorách poskytnutých na návštěvě. Nadměrné zatěžování nohou, neopatrná pedikúra nebo drobná poranění kůže nohou, jsou vstupní bránou pro zachycení spóry plísňe a infekce se začne šířit. Ale nemusí! Můžete použít „chytrou houbu“ **Pythium oligandrum**. **Pythium oligandrum** je mikroskopická houba, která přímým parazitizmem původce plísňových kožních problémů napadne a rozloží. Pod nehty „chytrá houba“ proroste bez pilování, leptání, či strhávání z krajů nehtu po vláčkách (hyfách) patogenních plísni. Tam působí, dokud původce nevysílá a zcela nevysaje. Nemá-li potravu (plísň) ustane její aktivita, protože není schopna odebírat živiny z ničeho jiného než z plísni a odrůstá s pokožkou nebo nehtem. Přípravek s chytrou houbou *Pythium oligandrum* pod názvem **Biodeur**, dermatologové testovali a potvrdili, že utlumí potivost nohou, nepříjemný zápach

a potlačí patogenní plísň v mezi prstních prostorách, na ploskách, na patách i pod nehty. Předností přípravků z řady Biodeur : **BIODEUR 3x1g**, nebo specialisty na nehty **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR NAIL**, pro prevenci **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR PREVENT** a zásyp do bot proti potivosti a zápachu **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR PREVENT FOOT POWDER** je to, že se před jejich použitím nevyžadují jaterní testy a přípravky mohou používat lidé s oslabenou imunitou, lidé s cévní nedostatečností, těhotné nebo kojící ženy, diabetici atd.

„Umýval jsem si nohy třikrát denně již od vojny, ale stejně byly cítit i přes používání deodorantů. Ztvrdlé rozpraskané paty jsem si pravidelně škrábal a zahnědlé nehty stíhal, že mi z nich zbyly sotva čtyři milimetry,“ říká pan Jirka. „Předloni mi manželka koupila v lékárně **Biodeur** na koupele nohou. Ztvrdlá kůže z pat mi během měsíce odpadla, že si je již nemusím strouhat a ani mi nepraskají. Kůže mezi prsty již není rozmáčená do běla a po pravidelném zaprašování bot **Chytrou houbu Pythii Biodeur prevent Foot powder** se na návštěvě nestydím, pro zápach vyzout boty. Před půl rokem jsem začal používat **Chytrou houbu Pythii Biodeur Nail** pro zábalu nehtů. Nehty na nohou za půl roku dorostly skoro na centimetr a za hnědou linií roste normální nehet jako před vojnou.“

Přípravky s *Pythium oligandrum*, řady Biodeur dostanete v každé lékárně. Vaše otázky, rádi zodpovíme na telefonu: 728 814 202 akutní dotazy na infolince: 773 773 970, e-mail: pythium@pythium.cz, informace na: www.chytrahouba.cz



Povrchové struktury lidského těla a volně dostupné sliznice jsou napadány převážně na místech s vyšší frekvencí osob, jako je chůze naboso po hotelových koberecích, rohožích společných koupelen, bazénů a saun, stejně jako ve volné přírodě.

Vznik mykóz negativně ovlivňuje nadváha a extrémní sporty zatěžující chodidla, nutnost nošení neprodyšné pracovní obuvi, promiskuita a v neposlední řadě nadužívání chemie (olejové a pěnové koupele, intimní a abrazivní kosmetika, antiperspiranty, atd).

Léčba mykóz je o mnoho složitější, než jak je tomu u jiných infekcí, to vzhledem k tomu, že se v tomto případě jedná o zcela odlišné organizmy. Z hlediska „samoléčitelnosti“ je v lékárnách k dispozici celá řada volně prodejných preparátů, které je možné použít s různým úspěchem. Bohužel však bývají často použita v rozporu s dodaným návodem, v domácnostech nevhodně skladovaná a pak užitá i dlouho po konci expirace. Výsledkem se pak v těchto případech mohou stát mikroskopické houby na příslušný preparát rezistentní, u pacienta se mohou vytvořit různé formy alergických reakcí.

Dobrym pomocnikem jev tomto pripade chytra houba. Charakteristickou vlastností chytré houby je jednak to, že

se *Pythium oligandrum* chová jako predátor, který se vyživuje z buněk jiných mikroskopických hub až neskutečně rychle, někdy v řádu pohybů několika desítek minut. Druhým efektem je produkce velkého množství užitečných enzymů, které chytrá houba produkuje pro lepší pronikání vlastních vláken do buněk hostitele.

Hlavním pozitivem těchto biopreparátů je, že se živí pouze plísní a nemají tudíž schopnost atakovat lidské tkáně. Bez přítomnosti plísní a mykóz z ošetřené lokality rychle mizí. Tyto biopreparáty jsou naprosto netoxické, přestože během svého působení produkuje celou řadu enzymů a dalších látek. Toto je naopak příznivé při aplikaci biopreparátů u atopického ekzému, lupénky a hnisajících ran. Chytrá houba je čistě ekologický prostředek, který má široké spektrum mykoparazitárního účinku, nelze ho předávkovat, je bez vedlejších a nežádoucích účinků.

HORKÝ TIP: PO ČEM V ZIMĚ SÁHNOUT V KUCHYNI, KDYŽ SE NEMOC DOSTAVÍ?

1. POCTIVÝ VÝVAR

Již po celá staletí je známo, že při nachlazení, ale také při kocovině, nám pomůže drůbeží polévka. Dodává tělu

Kuřecí polévka obsahuje aminokyselinu cystein, kdy jedna z jeho forem stimuluje rozklad hlenů. Působí také protizánětlivě, antioxidačně a protivirově.





TRIODERM®



NOSNÍ SPREJ: zmírňuje příznaky zánětů nosní dutiny



UŠNÍ SPREJ: vyplachuje, čistí a snižuje možnost vzniku zánětů i bolesti ucha



PĚNA NA SUCHOU POKOŽKU: přináší úlevu, zklidní a zmírní poškození velmi suché a citlivé pokožky



Zimní péče pro celou rodinu

K zakoupení v každé dobré lékárně a e-shopech

www.trioderm.cz

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 hlenu plného virů, které se i pouhým vydechnutím 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 doveudou 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

vitamíny, minerály, kalorie, bílkoviny, a je zároveň zdrojem tekutin a elektrolytů. To vše je potřebné k regeneraci a hydrataci organismu. Navíc příjemně zahřeje. Pokud nás zastihne chřipka, pak je příjem tekutin zcela nezbytný a poctivý domácí vývar by tak měl být prostředkem léčby. Také inhalace horké polévky je prospěšná pro uvolnění ucpaného nosu, pokud několikrát nakloníte hlavu nad talíř.

Kuřecí polévka navíc obsahuje aminokyselinu cystein, kdy jedna z jeho forem stimuluje rozklad hlenů. Působí také protizánětlivě, antioxidačně a protivirově. Drůbeží polévka umí tlumit také aktivitu neutrofilů, což způsobuje právě ucpaný nos a pokašlávání. Není však potřeba se zaměřit

jen na kuřecí a drůbeží vývar, prospěšné jsou také vývary z masových kostí. Obsahují taktéž tekutiny, kalorie, vitamíny, minerály – například vápník, fosfor, hořčík nebo kyseliny listovou.

2. ČAJ S MEDEM A ZÁZVOREM

Čaj

Jsme-li nachlazení, ale také při prevenci, patří čaj k léčebným prostředkům. Zahřeje na těle, ale také na duši. Čaj navíc krásně uvolňuje ucpané dutiny. V čaji se vyskytují látky polyfenoly, které se přirozeně nacházejí v rostlinách. Dle studií mají blahodárny vliv na lidský organismus a působí protizánětlivě a antioxidačně. Zejména polyfenoly taniny pak způsobují



Ochranná bariéra proti virům a bakteriím

Pastilky Medistus® Antivirus 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 i on-line.



Zdravotnický prostředek, pečlivě čtěte návod k použití.

Před návštěvou rizikových míst užíjte pastilku Medistus® Antivirus.



cestování



veřejná
doprava



vzdělávání



čekárny



nakupování



společenské
události

www.medistus.cz

svíravou chuť silného čaje, působí tak proti virům, plísním a bakteriím. Předpokládá se také, dle výzkumů, že tanniny potlačují růst bakterií v krku a ulevují nám od bolesti a kašle.

Zázvor

Zázvor obsahuje aktivní látky, které se nazývají gingeroly. Tyto látky mají tendenci se v organismu chovat podobně, jako léky proti zánětu. Mají skvělý antimikrobiální a antioxidační účinek. Také seskviterpeny, které jsou zde obsaženy, působí na ucpaný nos a potlačení kašle. Podle výzkumu vědců bylo dokázáno, že konzumace zázvoru působí proti uchycení rhinovirů na buňky, což jsou „viry nachlazení“. Dále pak jeho konzumace podporuje produkci protivirových chemikálií a ty pak ještě více působí proti aktivitě virů na sliznicích.

Med

Med je také již celou věčnost známý pro své antibakteriální účinky, díky vysokému obsahu antimikrobiálních složek. Využívali ho již egyptští ranhojiči pro krytí zranění. Je také vědecky podloženo, že konzumace medu stimuluje naši obranyschopnost a dokáže redukovat bakteriální infekce. Je tedy skvělým pomocníkem, jakmile vás začne škrábat v krku. Další studie pak prokázaly, že u malých dětí dokáže med tlumit prudké návaly kašle. Nemusíte si jej dávat jen do čaje. Med lze rozmíchat také ve sklenici horkého mléka.

3. ČESNEK

Česnek je potravinou, která je s námi taktéž již celá staletí. Působí jako prevence, ale také jako lék. Navíc, svou

Zázvor obsahuje aktivní látky, které se nazývají gingeroly. Tyto látky mají tendenci se v organismu chovat podobně, jako léky proti zánětu.

chutí dokáže zpestřit ne jeden pokrm. Významnou látkou je alicin, což je účinná látka, která působí proti bakteriím, virům a plísním. Taktéž podporuje aktivitu imunitního systému. Účinky česneku na lidský organismus se tak podrobily nejednomu vědeckému výzkumu. Zjistilo se, že pravidelní konzumenti česneku jsou méně často nemocní, až o 70 procent dní méně, oproti skupině, která na místo česneku konzumovala placebo. Taktéž se jeho konzumenti rychleji uzdravují a jejich rekonvalescence trvá průměrně o 3,5 dne méně než u skupiny s placebem. Další studie pak dokazují, že česnek zmírňuje akutní symptomy u chřipky a nachlazení, a podporuje urychlení uzdravení se.

Pokud cítíte, že na vás „něco leze“, dopřejte si každé tři hodiny stroužek česneku. Můžete si jej také rozmačkat do vývaru, který sám o sobě má blahodárné účinky.

4. AVOKÁDO

Avokádo se v posledních letech dostalo do popředí našeho povědomí. Jedná se o ovoce s nízkým obsahem sacharidů a bohaté na zdravé tuky. Je zdrojem vitamínů, minerálů a vlákniny. Z tohoto důvodu je vhodné také pro podporu imunity. Pokud nás přepadne chřipka, je avokádo snadným zdrojem, jak tělu doplnit potřebné živiny. Jeho konzumace je však vhodná i preventivně, nikoliv jen v období nachlazení. Obsahuje také kyselinu olejovou, která pomáhá organismu snižovat zánět a podporuje aktivitu imunitního systému.





Tak trochu jiné tyčové vysávání

S kloubem a bez kabelu
vysaje snadno i pod gaučem

 [ecgelectro](#)



ECG VT 6220 2in1 POWER FLEX

www.ecg-electro.eu



OTUŽOVÁNÍ A SAUNOVÁNÍ – POMOCNÍK PŘI ZIMNÍCH NEMOCECH

Střídavý pobyt v horkém a studeném prostředí je prospěšný pro tělo i mysl. Dokáže zbavit organismus škodlivých toxinů, které díky sauně vypotíme z těla ven. Přestože nám sauna pomůže očistit organismus a zrelaxovat mysl, není vhodná úplně pro každého. Lidé, kteří trpí srdečním onemocněním, mají problémy s cévy, žilami nebo trpí rakovinou, by se měli sauně vyhnout. Otužování také pomáhá zocelit tělo a podpoří naši obranyschopnost. Neznamená to ale, že byste to měli udělat ze dne na den. Otužování by mělo být postupné, například začít se studenější sprchou, než jsme zvyklí. Jde také o pravidelnost – pokud režim otužování se přerušíte, musíte poté začít opět pozvolna od začátku. Není to vhodná aktivita pro ty, kteří mají srdeční potíže nebo jsou zrovna nemocní.



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. Tělo samozřejmě potřebuje zdravé tuky, také cukr pro energii (například z ovoce), ale hlavně vitamíny. Proto je třeba dbát na to, jakou potravu dopřejeme vlastnímu tělu.

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



INZERCE

Imunitu známých osobností chrání nová asijská bylina! Právenka latnatá je 15× silnější než ostropestřec.

Ačkoli se u nás jedná o úplnou novinku, kterou zná jen hrstka odborníků, ve světě se stala Právenka latnatá (Andrographis paniculata, Měkýn latnatý) velkým hitem a nedostatkovým zbožím.



NOVINKA



STRONGMANworld
- Zázvor černý
- speciálně pro muže

IMUNworld

www.herbalworld.cz



BUDEME ŽÍT VE ZNAMENÍ DRAKA

DVA ROKY BOJE S VIRY, KTERÉ JSOU ASI MNOHEM TĚŽŠÍ, NEŽ JSME VŠICHNI ČEKALI.
ČEKÁ NÁS DALŠÍ ROK BEZNADEJE? NEBO NÁM JIŽ SVÍTÁ NA LEPŠÍ ČASY?
JAKÝ BUDE TEN SYMBOLICKÝ ROK 2022? O TOM SI POVÍDÁME S KARTÁŘKOU
JANOU SMOLOVOU, KTEROU MNOZÍ ZNAJÍ JAKO KARTÁŘKU
JANU PATRICII Z ČESKÝCH BUDĚJOVIC.



Máme za sebou dva náročné roky, jak to vidíte dál?

Ano, předchozí dva roky byly opravdu náročné, bohužel i následující roky se ponесou v duchu změn, nejistot, a určité podrážděnosti vůči autoritám, hlavně začátkem roku. Rok 2022 tvoří krásné tři dvojky a ty nám dohromady dají číslo 6. Můžeme se tedy od jara těšit na příjemný zbytek roku zejména v nových osudových vztazích, v oblasti citů. Ukazuje se větší stabilita v rodinách, přátelství i úspěšné spolupráce, navazování nových kontaktů, ale méně cestování, budeme si více užívat klid a harmonii doma. Bude to rok podle čínského kalendáře ve znamení draka a nejvíce pozitivních změn pocítí všichni býci a štiři.

Bude Covid strašákem i v příštím roce?

To je bohužel více než jisté, Covid nás ještě nenechá vydechnout.

Čeho dalšího se můžeme příští rok obávat?

Příští rok přinese výzvy, je to nejnvhodnější doba pro jakékoliv životní změny, podnikání, rozjezd dlouho připravovaných projektů, je to rok naděje. Přinese nové začátky, ale taky očekávanou ekonomickou krizi, větší nezaměstnanost, chronické zdravotní problémy. Důležité taky je se v příštím roce vyhnout finančním produktům ve formě různých půjček, smének a úvěrů.

Co hezkého nás naopak čeká?

Jak už jsem napověděla výše, můžeme se těšit na rok lásky, naděje, upevnění vztahů v rodinách. Čeká nás rok víry a výzev, nastane nejnvhodnější doba pro jakékoliv životní změny, číslo 6 bude zásadně přát podnikání, rozjedou se dlouho připravované projekty, změny v zaměstnání. Pokud někdo hledá dlouhodobě životního partnera, romantickou lásku, tak se pravděpodobně dočká právě tento rok.

Co se za poslední rok změnilo právě u vás?

Byl to pro mě složitý rok, utekl jako voda, pracovně byl hodně náročný, ale ani mě neminulo pochopení a zastavení se nad myšlenkou pocitu vděku v kombinaci s prací, skvělými dětmi, milujícím manželem a dalšími členy v rodině včetně přátel. Takže musím říct, že se našťěstí nezměnilo nic. Prošli jsme rokem ve zdraví a v relativním klidu s pokorou a štěstím, že jsme všichni pohromadě a v pořádku. Není nic důležitějšího. Ráda bych popřála totéž všem čtenářům. Zdraví, klid v duši a pozitivní mysl do dalšího roku!

S jakými příběhy jste se potkala?

Pro mě pracovně to byl za mou 15letou profesionální kariéru jeden z těch těžších a smutnějších roků, kdy jsem s klienty řešila jejich velké starosti, bolesti, mnohdy beznaděj, strach a nejistotu o sebe o své blízké, o ztrátu podnikání i zdraví. Některé příběhy byly silné, emotivní a někdy i smutné, ale musím říct, že většina mých stálých klientů tento rok zvládla a já jsem ráda, že se na mě v této nelehké době obraceli a mohla jsem nad nimi dohlížet a často být i oporou. Toho si opravdu vážím.

Co teď obecně lidi nejvíce trápí?

Jednoznačně se bojí budoucnosti všeobecně, bojí se o zdraví, práci, peníze. Prožívají strach z toho, co nového a dalšího přijde. Nejsou na tom dobře ani po psychické stránce, takže dlouhodobě řešíme pocitu úzkosti i začínající deprese. Pociťují

strach a nejistotu, jestli další zásadní životní zkoušky jako byl např. Covid případně unesou, ustojí, zvládnou a často se i ptají, což je pro mě lehce úsměvné, jestli budou někdy zase žít jako dřív. To je známka nedostačujícího pochopení posledních měsíců.

Jak se jim dá pomoci?

Forma pomoci je individuální, stačí když klient vejde do dveří a já hned vím, s kým mám tu čest, vnímám jeho auru, vibrace i postavení k životu. Následně pomocí karet určíme směr pomoci, někteří si přijdou jen pro radu od karet, či kyvadla, pro povzbuzení, potřebují dodat sílu. Jiní chtějí řešit věci, které si uvědomili, ale nevědí, jak si s nimi dál počít, jak odpustit, zapomenout a jít dál. Pak jsou klienti, kteří mají různé strachy, obavy, problém sami se sebou, s okolím, nevychází jim život podle jejich představ, nemají partnera ani práci a neví, proč se jim to děje. Touží po rodině, zázemí a klidu. Vždy je nejdůležitější se na klienta napojit, pochopit a nastavit správný typ spolupráce, rituálů, které jim pomohou jejich problém vyřešit.

Jaké rituály používáte?

Existuje velké množství rituálů a podrituálů, které se dají použít, já nejraději odstraňuji bloky z dětství, vztahové bloky, pomáhám při řešení karmických zátěží, posiluji psychiku, sebevědomí, řešíme alternativně i různé zdravotní problémy a nesmí chybět nejoblíbenější rituály typu bohatství, štěstí, posilující imunitu, ochranné rituály pro děti, vztahové rituály a velmi žádaný v poslední době je i rituál pro ženy na krásu...

Myslíte si, že Covid posunul lidi někam, pochopili něco?

Je vidět velký posun. Více přemýšlíme, vážíme si věcí, které pro nás byly běžné a automatické v době před Covidem, učíme se být pokornější, skromnější, šetrivější, učíme se také nelpět na materiálních věcech, a naopak se navzájem umět pochopit, nebýt na sebe zlí, a hlavně zapomenout na závist, zášť a nepřejícnost. Toto nás má tato transformační doba naučit.

Jak vidíte budoucnost lidstva?

Nemám z toho jako kartářka, terapeut ani duchovní průvodce dobrý pocit, doba je zrychlená, lidstvo přelidněné, máme tu válečné stavy, které se neudrží pod kontrolou, teroristické útoky, kterých bude přibývat, znečišťování životního prostředí... Lidé řeší jen finance, nemají čas ani klid, zapomínají se zastavit a pracovat sami na sobě a na svém duchovním rozvoji a vývoji. Nevyhnou se nám, bohužel, ani další silné přírodní katastrofy.

Můžete zkusit definovat příští rok s tím, co přinese a čeho bychom se měli vyvarovat?

Příští rok ponese symbol nových začátků, posunů, změn, síly a také voleb. Budování nových domovů, stěhování, více svaťeb, porodů. Bude to rodinný rok sršící láskou. Plodný rok to bude i pro umělce, kterým se bude dařit. Rádi budeme chodit na procházky, souznět s přírodou, pořizovat si domácí mazlíčky, pečovat o zahrady. Vyvarovat bychom se naopak měli konfliktů, pomluv, hádek, nespokojenosti, negativních lidí kolem nás, se kterými nám není dobře. Důležité je pozitivně myslet a nedopustit, aby nás ovlivnila stagnace. Kroky vpřed jsou perfektní obranou a štěstí přeje připraveným.

EROTIC CITY[®]

HL

healthy life[®]



EROTICKÉ POMŮCKY PRO ZDRAVÍ

www.eroticcity.cz

10 TIPŮ PRO ZDRAVÍ **MOČOVÝCH CEST!**

ZÁNĚTY MOČOVÝCH CEST PATŘÍ K ONEMOCNĚNÍM, KTERÉ ČASTO POSTIHUJÍ ŽENY, ALE MOHOU ZNEPŘÍJEMNIT ŽIVOT I MUŽŮM. ZVLÁŠTĚ V CHLADNÝCH MĚSÍCÍCH MŮŽE OBYČEJNÉ PROCHLADNUTÍ SKONČIT BOLESTMI A PÁLENÍM PŘI MOČENÍ, ZVÝŠENOU TEPLOTOU A KRVÍ V MOČI. JAK SE PROTI INFEKCI BRÁNIT?





1 POZOR NA PROCHLADNUTÍ!

Prostředí patří mezi rizikové faktory vzniku zánětu močových cest, proto dbejte na to, abyste neprochladli – zejména od pasu dolů. Nesedějte si tedy na studené povrchy a dobře se oblékejte. „Obzvlášť ve studeném podzimním a zimním počasí je vhodné nosit dlouhá trika a dlouhé svetry, které kryjí záda v oblasti ledvin. Při sezení venku pomůže i šátek omotaný kolem pasu nebo košile zastrčena do kalhot. Podbřišek a ledviny není třeba přehřívat, ale chránit před odkrytím,“ radí MUDr. Monika Purmová. Ze stejného

důvodu také nezůstávejte dlouho v mokřých plavkách.

2 PIJTE, PIJTE, PIJTE!

Díky dodržování pitného režimu dochází k proplachování močových cest a tím se nebezpečí vzniku infekce snižuje. „Denně vypijte minimálně dva litry, neuškodí ani tři litry tekutin denně. Vodu můžete také prokládat urologickými čaji, anebo čaji z česneku, libečku, kopřiv nebo pampelišek,“ doporučuje MUDr. Purmová. Naopak omezte konzumaci dráždivých nápojů jako jsou káva či černý čaj.



RECYFLOR™

PRŮVODCE V PÉČI O MOČOVÉ CESTY

NOVINKA



Doplněk stravy se sladidlem



Obsahuje

Živé bakteriální kultury
Lactobacillus crispatus
a *rhamnosus*.



Extrakt byliny *Echinacea purpurea* přispívá ke zdraví
dolních močových cest.



Koncentrovaná šťáva
z kanadských brusinek
Vaccinium macrocarpon Aiton.



FOS
prebiotika
– fruktooligosacharidy

Vitamin C

Myslete na důležitost správného složení mikroflóry
od prvních nepříjemných pocitů při močení až po dlouhodobé
budování stabilní mikroflóry pro zamezení výskytu opakovaných potíží.

Týdenní kúra pro vaše močové cesty

V balení 7 jednodávkových lahviček ve formě nápoje.

Pro dlouhodobý efekt se doporučuje týdenní kúru opakovat 2–3× s odstupem 1 měsíce.

Žádejte ve své lékárně.

www.recyflor.cz

ARDEZ

RECYFLOR™ je ochranná známka firmy Bioseum.

KONTAKT: ARDEZ Pharma, spol. s r.o., Popovova 948 / 1, 143 00, Praha 4, Česká republika, E-mail: info@ardez.cz, Tel.: +420 220 400 391

3 NEZADRŽUJTE MOČ!

Pokud budete dostatečně pít, zajistíte tím také pravidelné vyprazdňování. Díky tomu se vyplavují choroboplodné zárodky a neudrží se na stěnách močového měchýře. Jestliže zadržíte moč na dlouhou dobu, zvyšujete tím riziko infekce močového ústrojí. Ideální je močit nejméně jednou za tři hodiny.

4 POSILUJTE OBRANYSCHOPNOST!

Důležitou roli hraje rovněž celková imunita organismu, proto se jí snažte co nejvíce posílit. Zajistěte tělu dostatečný přísun vitaminů. Zároveň je důležité si uvědomit, že na udržování acidobazické rovnováhy se významně podílejí ledviny. A to tím, že vylučují kyselé nebo zásadité látky z organismu a ovlivňují tak pH moči. Je-li pH moči nízké, může docházet ke vzniku močových kamenů, což jsou nejčastěji konkrementy šťavelanu (oxalátu) vápenatého, fosforečnanu vápenatého, nebo kyseliny močové. U zdravého člověka je pH moči ovlivněno nejvíce složením stravy. Je proto důležité volit stravu tak, aby byly ledviny, co nejméně zatěžovány. Pokud již se to děje, potom je dobré užívat soli kyseliny citronové. V těle jsou přeměňovány na alkalické látky vylučované močí, čímž přispívají ke zvýšení pH moči (čím větší pH, tím zásaditější prostředí). Citráty mají schopnost vázat vápník a snižovat jeho koncentraci v moči. Výborným pomocníkem je bylina *Phyllanthus niuri*, také nazývaná jako Chanca Piedra (v překladu „lamač kamenů“, název pochází od původních obyvatel Amazonie). Roste volně v deštných pralesech Amazonie a v tropických oblastech celého světa. Užívání *Phyllanthus niuri* přispívá k udržování normální funkce močové soustavy, funkce močového měchýře a toku moči.

5 JEZTE BRUSINKY!

K účinným zbraním při boji proti zánětům močových cest patří brusinky. Jejich konzumace přispívá rovněž k prevenci tohoto onemocnění. Brání totiž patogenním bakteriím držet se na stěnách močového měchýře a zamezují tím vzniku infekce. Konzumovat je můžete v jakékoliv formě, ať už čerstvé, sušené, v džusu, čaji nebo formou doplňků stravy. Kromě brusinek odborníci doporučují užívat též probiotika.



6 DOPLŇTE JÍDELNÍČEK O MOČOPUDNÉ POTRAVINY!

Své zdraví můžete ovlivnit i volbou správného jídelníčku. Zařaďte do něj více močopudných (takzvaně diuretických) potravin, jako jsou petržel, celer nebo okurky. „Tyto potraviny sice již propuknutou infekci neléčí, ale pomáhají odstraňovat moč z močového měchýře a spolu s ní i bakterie,“ objasňuje mechanismus uroložka.

7 NEZAPOMEŇTE NA SPRÁVNOU HYGIENU!

Nejčastějším typem bakterií, které infekce vyvolávají, je *Escherichia coli*, která vyvolává až 85% případů onemocnění. Běžně se nachází ve střevní mikroflóře, ale může se dostat i do močových cest a nadělat v nich „paseku“... Proto je velmi důležité dodržovat správnou intimní hygienu. „Na toaletě by se ženy měly vždy utírat směrem dozadu a při menstruaci pravidelně vyměňovat tampony a vložky,“ radí MUDr. Purmová. Nezapomeňte také na každodenní hygienu zevního genitálu.

8 PO POHLAVNÍM STYKU SI ODSKOČTE NA TOALETU!

Ke správné hygieně patří i vymočení bezprostředně po pohlavním styku. Ne nadarmo se zánětům močových cest přezdívá „lábánková cystitida“! „Moč zdravého člověka je sterilní a pomůže vyplavit bakterie,“ objasňuje lékařka. Tím pomůžete tělu odplavit většinu bakterií z močové trubice. Toto pravidlo by měly dodržovat zejména ženy, u kterých se objevují záněty opakovaně.

9 NENOSTE TANGA!

Tanga jsou sice sexy, ale jejich nošení může také napomáhat vzniku infekce. „Úzký proužek na jejich zadní části snadno zachytává bakterie z okolí konečníku. Ty se potom mohou přesunout až do močové trubice a způsobit zánět močových cest,“ vysvětluje specialista.

10 NESTYĎTE SE A PŘI POTÍŽÍCH VYHLEDEJTE LÉKAŘE!

„Urologické obtíže patří, bohužel, stále mezi témata, o kterých se lidé stydí otevřeně hovořit. Často proto



Dr. Müller
PHARMA



NOVINKY

**Urosept®
FORTE**
BEZ CUKRU • 245 ml

**Urosept®
MANOSA
Tablety** • 20 tbl

**Urosept®
Pastilky**
BEZ CUKRU • 24 ks

DOPLŇKY STRAVY

e-shop www.avonizdravim.cz • www.muller-pharma.cz

ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ

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

záněty přecházejí, a to rozhodně není správné. Může dojít až k závažným komplikacím, jako je například poškození ledvin," varuje prof. MUDr. Marek Babjuk, CSc. Zánět močových cest a měchýře je sice velmi nepříjemný, ale pokud je včas a dobře léčen, nebezpečný být nemusí. „Akutní forma zánětu vzniká jako okamžitá a náhlá reakce na infekci v močových cestách. Jeho léčba pomocí antibiotik trvá obvykle 3 až 5 dní. Současně je nutný pobyt v teple a dostatečný přísun tekutin," dodává Babjuk.

UROLOGICKÁ PORADNA

Odpovídá prof. MUDr. Marek Babjuk, CSc., vedoucí lékař kliniky UroKlinikum Praha

MOHOU ZÁNĚT MOČOVÝCH CEST DOSTAT I MUŽI, ANEBY SE JEDNÁ POUZE O ZÁLEŽITOST ŽEN?

Zánět močových cest mohou dostat i muži, přestože onemocnění postihuje častěji ženy z důvodu odlišné anatomické stavby močového ústrojí. Ženy mají kratší močovou trubici a její vyústění se nachází blízko konečníku, který je zdrojem bakterií způsobujících zánět. Většina infekcí močových cest je vyvolána bakteriemi, které se dostanou z okolí konečníku do močové trubice a odtud do močového měchýře.

JAK VYPADÁ PRVNÍ PROHLÍDKA U UROLOGA A KDY BYCHOM SE K NĚMU MĚLI VYPRAVIT?

Urologa by měl navštívit každý, u koho se objeví potíže či příznaky spojené s močením nebo s mužským pohlavním ústrojím. Jen namátkou zmíním například přítomnost krve v moči, která může doprovázet řadu závažných onemocnění, výrazné změny v četnosti močení či u mužů nález hmatného ložiska ve varleti. Součástí první prohlídky u urologa je pohovor s pacientem, základní vyšetření pohmatem, obvykle i vyšetření prostaty konečником, základní vyšetření moči a vyšetření ultrazvukem. V žádném případě tedy nejde o nic bolestivého a nemocní se toho obávat nemusí. U mužů nad 50 let navíc doporučujeme odběr krve na testování PSA, což nám umožní záchyt rakoviny prostaty v počátečním stadiu, tedy v době, kdy nádor ještě nevyvolává žádné příznaky a kdy je možné jej úplně vyléčit.

Odpovídá MUDr. Marcela Čechová

MOHOU ZÁNĚT MOČOVÝCH CEST OVLIVNIT I DÍKY JÍDELNÍČKU? KTERÉ POTRAVINY NEBO NÁPOJE BYCHOM DO NĚJ MĚLI ZAŘADIT?

Do svého jídelníčku zařadte více močopudných (diuretických) potravin, jako jsou petržel, celer nebo okurky. Tyto potraviny sice již propuknutou infekci neléčí, ale pomáhají odstraňovat moč z močového měchýře a spolu s ní i bakterie. Zároveň dodržujte pitný režim. Denně vypijte minimálně dva litry, neuškodí ani tři litry tekutin. Vodu také můžete prokládat urologickými čaji, anebo čaji z česneku, libečku, kopřiv nebo pampelišek. Také posilujte svou imunitu dostatečným přísunem vitaminů, a to především vitaminu C. Ten pomáhá okyselit moč a močový měchýř potom není vhodným prostředím pro výskyt bakterií, které zánět močového měchýře způsobují. Jako účinná prevence poslouží i konzumace brusinek v jakékoliv formě, ať už čerstvé, sušené, v džusu, anebo v čaji.

JE PRAVDA, ŽE ZÁNĚT MOČOVÝCH CEST OVLIVŇUJE I SPRÁVNÉ OBLÉKÁNÍ?

Ano, dbejte zejména na to, abyste od pasu dolů neprochladli. Neseďte si tedy na studené povrchy a dobře se oblékejte. Je vhodné nosit dlouhá trika a v chladných dnech dlouhé svetry, které kryjí záda v oblasti ledvin. Při sezení venku pomůže i šátek omotaný kolem pasu nebo košile zastrčená do kalhot. Podbřišek a ledviny není třeba přehřívat, ale chránit před odkrytím. Také nenoste příliš často tanga, přestože jsou pohodlná a slušivá. Úzký proužek na jejich zadní části snadno zachytává bakterie z okolí konečníku. Ty se potom mohou přesunout až do močové trubice a způsobit zánět močových cest. V případně letního koupání nezůstávejte v mokřích plavkách, ale po vylezení z vody se převlékněte do suchých.

UŽ NĚKOLIKRÁT SE MI STALO, ŽE PO SEXU SE U MĚ OBJEVILO NEPŘÍJEMNÉ PÁLENÍ PŘI MOČENÍ. JAK SE TOMU VYVAROVAT?

Po pohlavním styku chodte na toaletu – moč zdravého člověka je sterilní a pomůže vyplavit bakterie. Dodržujte také správnou hygienu. Na toaletě by se ženy měly vždy utírat směrem dozadu a při menstruaci pravidelně vyměňovat tampony a vložky.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

- Zánět močových cest se projevuje pocitem nutnosti močení, i když je močový měchýř prázdný, pálením a bolestí při močení, příliš častým močením, bolestí v podbřišku, pocitem plnosti a tlaku, někdy se objevuje krev v moči a teploty.
- Odborníci odhadují, že se infekce močových cest objevují zhruba u 3–5 % populace v mladším věku a u 10–30 % starších jedinců. V mládí je infekce až 50krát častější u žen než u mužů, ve vyšším věku se tento rozdíl stírá.
- „Záněty močových cest postihují častěji ženy než muže z důvodu odlišné anatomické stavby močového ústrojí. Ženy mají kratší močovou trubici a její vyústění se nachází blízko konečníku, který je zdrojem bakterií způsobujících zánět,“ vysvětluje profesor Babjuk.
- Podle studií v České republice někdy prodělala zánět močových cest zhruba každá druhá žena. Některé údaje uvádí dokonce až 70 % žen. Z toho přibližně u 15 % se záněty vracejí opakovaně.
- U mužů se záněty močových cest objevují častěji až po 60. roce života v souvislosti s problémy s prostatou.

Sedáky z paměťové pěny

Zabraňují **prosezeninám.**



vysoce **prodyšný**
potah

3 varianty potahů:



vybrané sedáky
hrazeny 100% pojišťovnou



JAK SENIOŘI CHRÁNÍ SVÉ ZDRAVÍ V DOBĚ PO PANDEMII

NADCHÁZEJÍCÍ SEZONA BUDE PŘÁT KAPÉNKOVĚ PŘENOSNÝM NEMOCEM, TEDY NEJEN COVIDU, ALE I DALŠÍM INFEKČÍM. BĚHEM PANDEMIE JIM NEBYL VĚNOVÁN DOSTATEK POZORNOSTI, ALE NIKAM NEZMIZELY, JEN JE UTLUMILA PROTICOIDOVÁ OPATŘENÍ. KORONAVIRUS, CHŘIPKA A PNEUMOKOK NEJČASTĚJI VEDOU K ÚMRTÍ V RIZIKOVÝCH SKUPINÁCH SENIORŮ A CHRONICKY NEMOCNÝCH. JEDNÍM Z HLAVNÍCH RIZIKOVÝCH FAKTORŮ RESPIRAČNÍCH ONEMOCNĚNÍ JE PRÁVĚ VĚK.

Jak upozornila Rada seniorů ČR, dezinformacím ohledně očkování věří senioři nejčastěji. A vůči sofistikovaným hoaxům jsou téměř bezbranní. A pokud na vyvracení jejich domněnek nemá kapacitu lékař, naslouchají svému okolí a čtou všechny přeposílané zprávy. A to bohužel velmi poctivě.

TŘETÍ DÁVKU, CHŘIPKU I PNEUMOKOK

Podle Rady seniorů někteří senioři nabyli dojmu, že pandemie vlastně skončila, chřipku vymýtil covid a s dalšími patogeny si poradí jejich imunita. „I nadále se budeme snažit přesvědčit o očkování nepřesvědčené. Více se ale soustředíme na těch 81 % starších 60 let, kteří se už proti covidu naočkovat nechali, aby nepropadali falešnému optimismu a šli na třetí dávku. Teď jsou vůči svému zdraví vnímavější. Měli by proto využít dalšího bezplatného očkování proti chřipce a pneumokoku,“ říká Lenka Desatová, předsedkyně Rady seniorů ČR.

Proti pneumokoku by se podle lékařů měli naočkovat také pacienti, kteří trpí po covidu následky na plicích. Pokud jsou lidé s těmito následky starší 65 let anebo spadají do zákonem vyjmenovaných výjimek, očkování je jim hrazeno z veřejného zdravotního pojištění.

KOMU A PROČ JE OČKOVÁNÍ HRAZENO

Hlavní rizikovou skupinu náchylnou k respiračním onemocněním představují osoby starší 50 let. U těchto lidí aktivita imunitního systému přirozeně slábne. „Důvody, proč jsou pro seniory od 65 let očkování proti pneumokoku a chřipce bezplatná, jsou počty chronických onemocnění, kterými senioři častěji trpí, a především smrtelnost, která prudce narůstá po 65. roce,“ řekla pneumoložka doc. MUDr. Václava Bártů, Ph.D., vedoucí lékařka plicního oddělení pražské Polikliniky Budějovická, Medicon, a. s., a členka výboru České pneumologické a ftizeologické společnosti ČLS JEP. Nejčastějším

bakteriálním původcem zápalu plic je právě pneumokok, který často komplikuje původně virová onemocnění.

NÍZKÁ ČÍSLA UPLYNULÉ SEZONY NEJSOU SMĚRODATNÁ

Laboratoře minulý rok nezaznamenaly chřipku ani obvyklé počty pneumokokových infekcí. To by podle odborníků nemělo být důvodem myslet si, že jsou nemoci na ústupu. „V roce 2020 jsme zaznamenali rapidní úbytek hlášení jiných onemocnění včetně chřipky a invazivních pneumokokových infekcí. Jedinou primární příčinou úmrtí, která se podle ČSÚ ve statistice roku 2020 posunula výrazně výš, byl právě zánět plic,“ řekla docentka Bártů. „Nadcházející sezona bude přát kapénkově přenosným nemocem, tedy nejen covidu, ale i dalším infekcím. Během pandemie jim nebyl věnován dostatek pozornosti, ale nikam nezmizely, jen je utlumila proticovidová opatření,“ dodala MUDr. Zuzana Blechová, Ph.D., infektoložka z Kliniky infekčních nemocí 2. LF UK a Fakultní nemocnice Bulovka.

INFEKCE VERSUS VAKCINACE

Podle ÚZIS není proti covidu chráněno stále asi 435 000 seniorů. Spoléhat se pouze na získané protilátky po případném onemocnění infektologové nedoporučují. Získaná imunita časem slábne. Navíc vakcíny nevyvolávají pouze úzce zaměřenou ochranu jako prodělaná infekce. „Antiinfekční imunita je kombinací vytvořených protilátek a specifické paměti organismu. V případě nového setkání s mikroblem nebo jeho částí tak na základě ‚paměti‘ dochází k rychlé tvorbě protilátek. Výhody očkování nespočívají pouze v předcházení komplikacím a případným úmrtím. U seniorů vzhledem k častým přidruženým onemocněním a přirozeně snížené obranyschopnosti nemusí očkování pokaždé infekci zabránit, ale zmírní její průběh a zlepší tím její prognózu i rekonvalescenci,“ dodala dr. Blechová.



Prevenar 13

Pneumokoková polysacharidová konjugovaná vakcína (13valentní, adsorbovaná)



OD 65 LET ZDARMA!
Hrazeno ze zdravotního pojištění

I v době současné pandemie nezapomínejte na nebezpečí dalších infekčních onemocnění dýchacích cest, proti kterým se můžete chránit očkováním.



Požádejte svého lékaře o očkování proti pneumokokovému zápalu plic vakcínou Prevenar 13!

U osob starších 18 let je doporučena 1 dávka vakcíny Prevenar 13, nutnost přeočkování nebyla stanovena.

Prevenar 13 je registrovaný léčivý přípravek (vakcína proti pneumokokovým infekcím), jehož výdej je vázán na lékařský předpis. Přečtěte si, prosím, pečlivě příbalovou informaci. Prevenar 13 neposkytuje 100% ochranu proti typům pneumokoka, které vakcína obsahuje, a nechrání před typy neobsaženými ve vakcíně ani jinými mikroorganismy, které způsobují zápal plic.

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



LYMFY?

JAK PODPOŘIT IMUNITU A METABOLISMUS

MÍZNÍ SOUSTAVA JE NĚCO JAKO MALÝ ZÁZRAK. KAŽDÝ DEN BRÁNÍ NAŠI IMUNITU, POMÁHÁ NÁM ZBAVOVAT SE ŠKODLIVIN A OCHRAŇUJE NÁS PŘED PROPUKNUTÍM NÁDOROVÝCH ONEMOCNĚNÍ. JEJÍ SPRÁVNÉ FUNGOVÁNÍ A STÁLOST VÝRAZNĚ OVLIVŇUJÍ ZDRAVÍ I KVALITU NAŠEHO ŽIVOTA. VÍTE, JAK SE O LYMFATICKÝ SYSTÉM STARAT?



CO JE LYMFYA?

Lymfa je nažloutlá (případně mléčně zbarvená) tekutina proudící mizními cévami a uzlinami v těle podél krevního řečiště. Pro správnou funkci lymfatického systému jsou nepostradatelné nejen kapiláry, cévy a uzliny, ale také brzlík, slezina, mandle, apendix a kostní dřev. Každý den musí naše těla přefiltrovat okolo dvou a půl litru odpadní vody. Ta může obsahovat bílkoviny, tuky, soli, vodu, lymfocyty a odpadní látky. Míza vede živiny do krve.

PROČ JE RÁDA V POHYBU?

Lymfě škodí velké horko, dlouhé slunění a stání (sezení). Otok se může paradoxně zvětšit také po enormní fyzické námaze. Pokud sportujete, zapomeňte na poskoky a velmi intenzivní cvičení, abyste si nezpůsobili větší problém... Ideální je sport ve střední tepové frekvenci, dlouhé procházky nebo plavání. Lymfa vyžaduje pohyb pravidelný, díky kterému může proudit. Je závislá na svalové činnosti a správném dýchání. Zkuste proto přes léto načerpat sílu na podzimní plískanice a zařadit pravidelný pohyb zpátky do svého harmonogramu. Uvidíte, že se zlepší i vaše imunita.

JAK ULEHČIT PRÁCI LYMFY

Vyvarujte se těsného prádla, ponožek, šperků a opasků. Lymfa nemá ráda oblečení s pruženkou nebo těsné oblečení. Pokud vás nohy (nebo jiná část těla) bolí, vaše tělo zvláštěně otéká, odpočívajte pravidelně v pohodlné poloze s nohama nahoře. Pokud to snesete, sprchujte ráno nohy vlažnou vodou a postupně teplotu vody snižujte. Otužování je metoda zvyšování obranyschopnosti, se kterou můžete začít kdykoliv a regulovat ji podle sebe. Zkuste najít kompresní pomůcku, kterou zvládnete většinu roku skutečně nosit. Pokud vás trápí slabé zažívání nebo ledviny, navštivte lékaře. Nebo svůj problém konzultujte přímo s lymfoterapeuty nebo lékařem – lymfologem.

STRES A CUKR NEJSOU KAMARÁDI S LYMFOU

Trvejte na tom, co je pro vás dobré celkově – dostatečně spěte a odpočívajte, doléčujte nemoci – ponechte si dostatečnou dobu na rekonvalescenci. Stres, přetížení, špatné stravování, nedostatek pohybu, jednostranná fyzická nebo dlouhodobá psychická zátěž mohou do velké míry ovlivnit to, jak lymfa ve vašem těle funguje. Lymfa také nemá ráda nezdravé potraviny, speciálně cukry. Skryté cukry, nadbytek tuků a přemíra konzervačních látek nejsou ostatně dobré pro nikoho. Potřebujete-li radu ke svému jídelníčku, oslovte svého praktického lékaře, internistu, diabetologa, obezitologa nebo nutričního poradce. Jen ti vám mohou stanovit přesný a individuální seznam toho, co byste měli jíst. Lymfa nemá ráda potraviny, které se dlouho tráví.



Ideální je sport ve střední tepové frekvenci, dlouhé procházky nebo plavání.

KOLIK TEKUTIN PRO ZDRAVÍ?

Ještě nedávno se prosazoval trend konzumace několika litrů tekutin denně. Ukázalo se ale, že přemíra vody je stejně škodlivá jako její nedostatek. Proplachovat tělo bychom měli přes den průběžně a střídavě (cca po jedné skleničce). Při potížích s lymfatickými otoky se může klást důraz na pití větší části z denního příjmu tekutin v první polovině dne (aby se večer tělo nepřetěžovalo). Nejlepší jsou čistá voda (třeba voda z filtrační konvice) a bylinkové čaje. Do tekutin se mohou započítávat také polévky (např. lehké vývary, ale pozor – lidé s revmatickými bolestmi a vyšší hodnotou kyseliny močové si naopak na vývary musí dát pozor).

KDO NEOTÉKÁ, JE KRÁL...

Lymfatické otoky se mohou projevovat v určitém místě na těle už od narození. Primární lymfedém je deficit, se kterým se už narodíme nebo se projeví záhy (lymfedém mívají i miminka). Sekundární lymfedém se může vyskytnout jako následek operace nebo úrazu. Lymfedém je také častý u pacientů po onkologické léčbě. Otok není jen estetickým problémem, je to i problém sociální (člověk s tímto hendikepem vypadá jako tlustý). U pacientů s lymfatickými potížemi jsou časté i deprese. Bohužel se stále málo ví, že podchyzení psychiky nemocného je stejně důležité jako řádná komprese a jídelníček. Nedostatečnost lymfatického systému s sebou nese změny v hybnosti těla, otoky dotýčeného mohou limitovat v pohybu. A to může být náročné pro lidi, kteří mají náročné zaměstnání nebo byli zvyklí aktivně sportovat.

PORUCHY LYMFATICKÉHO

SYSTÉMU JAKO MANTRA DNEŠNÍ DOBY

Lymfedém má několik stádií, proto je dobré správnou péči a režimem předcházet otoku tuhému, bérčovému vředům a různým dalším dermatologickým komplikacím. Někdy se lymfedém může zaměnit za jiný neduh podobně vypadající – lipedém a flebolymfedém. Flebolymfedém je zdravotní problém, kdy kvůli žilní nedostatečnosti je ovlivněn také mizní systém. V podkoží se hromadí odpadní voda, dochází ke změnám na tkáni. Řešením je komprese a zdravý životní styl. Lipedém je porucha ukládání tukové tkáně. Typická pacientka má úzké (nebo normálně stavěné) kotníky s otokem od třísel, přes kolena dolů (vypadá jako cyklistické kalhoty a ke zhubnutí nepomáhá ani intenzivní sport). Správně nastavený léčebný plán předchází tomu, aby se otok stal trvalým. Je nezbytné uhlídat váhu a nepřibírat.

ŠETRNÁ DETOXIKACE

Možná vás napadne, že striktní půst nebo intenzivní detoxikace budou tím nejlepším, co uděláte. Přemýšlíte nad zelenou stravou, přerušovaným půstem nebo jinou očistou?

Modelujte a tvarujte postavu s legínami Solucel

SOLUCEL[®] SOLUTION for CELLULITE



Pomáhají při řešení celulitidy

Výsledky již po 5 týdnech - objemové úbytky 3-6 cm

Zajišťují aktivní lymfodrenážní a odtučňovací mikromasáže

Pohodlné na nošení pod každý oděv po celý den nebo při nočním spánku

FUNKCE

Kombinace stříbra, mědi a uhlíku vetkaných společně s jemnou bavlnou, jež jsou v kontaktu s pokožkou, obdarovávají tento výrobek bakteriostatickými vlastnostmi, stimulují krevní oběh a podporují látkovou výměnu.

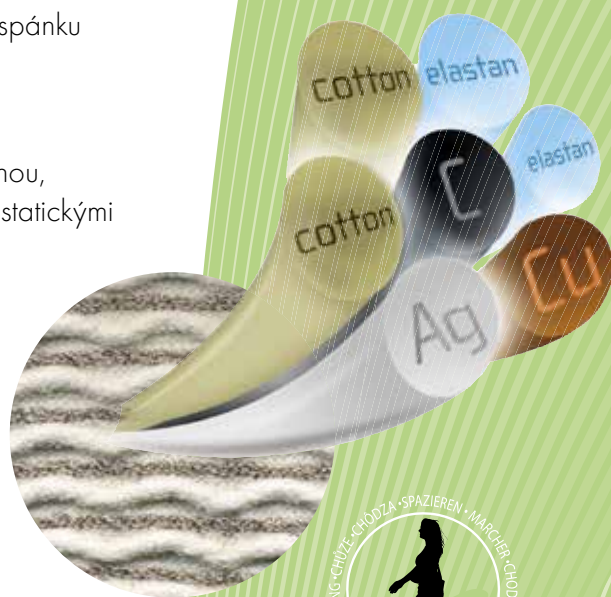
ÚČINKY POUŽÍVÁNÍ

- redukce nevzhledné kožní celulitidy
- odvodňující a zeštíhlující masáž
- účinek v modelaci břicha, hýždí a nohou
- aktivní lymfodrenážní a zeštíhlující masáž

Při nákupu legín navíc akce: Bederní pás KineTex v hodnotě 999 Kč **ZDARMA!**



MICRO MASSAGE
Pilates legging's



www.solucel.cz



Poradte se s odborníkem. Pro uzdravení je mnohem udržetelnějším jemný přístup, který budete dlouhodobě dodržovat. Doplňujte vitamíny, minerály a omezte pečivo a průmyslově zpracované produkty. Bylinkové čaje vybírejte intuitivně, ideálním je třeba odvar z listové petrželky, máta pro podporu trávení a šalvěj při přidružených infekcích. Obecně se pro správnou činnost mízy doporučují kopřiva, přeslička nebo lípa. Čisticí směsi jsou určeny spíše zdravým jedincům, kteří nemají oslabený lymfatický systém a ledviny.

PŘÍSTROJOVÁ MASÁŽ ANO NEBO NE?

Před masáží přístrojovou by měla být vždy provedena masáž manuální, aby se uvolnily lymfatické uzliny a lymfa proudila, jak má. Bohužel ne pro každého je tato masáž optimální. Pro masáže volte pracoviště, kde mají hlubší znalosti lymfatického systému a pracují citlivě, jemně a poctivě. Lymfa je potvůrka a nesnáší hrubost nebo malou preciznost. V případě potvrzeného onemocnění lymfatického systému jedněte na základě doporučení vašeho lékaře s vaší zdravotní pojišťovnou o možnosti získat masážní přístroj domů (zapůjčit si ho). Hradili byste si tak pouze speciální kalhoty, které se k přístroji připojují. Před přístrojovou masáží si nechte zkontrolovat krevní obraz. Zjistíte tak případnou skrytě probíhající infekci. Také si nechte udělat EKG srdce.

KDY NEJÍT NA LYMFATICKOU MASÁŽ?

Je několik příležitostí, kdy je lepší si masáž odpustit. Máte zvýšené CRP? Nebo vám tlak vyskočil do astronomických čísel? Masáž odložte. Stejně tak ji odložte 14 dní po očkování, pokud berete antibiotika nebo proděláváte onkologickou léčbu. Tato masáž je vyloučena při srdečních potížích a u lidí s nadměrně fungující štítnou žlázou. Lymfatická masáž je diskutabilní i při kojení, protože se při ní dávají do pohybu odpadní látky.

JAK NA MASÁŽ SAMA SEBE

Pravidelná péče o pokožku a podkoží je pro člověka se zhoršenou funkcí lymfatického systému nutností. Nejde o kosmetickou

záležitost, nýbrž zdravotní. S pomocí lymfoterapeuta se naučte, jak postupovat (uzliny se otevírají směrem od hlavy k srdci), abyste si neublížili. Vašemu tělu se uleví a každý den se tak oddálí čas, ve kterém se dostaví otok. Ten může být provázený poklesem energie (proto silně působí i na psychiku). Pokud musíte mít bandáže, opět si nechte správný postup při jejich užívání ukázat.

Skvělým pomocníkem jsou i legíny s kombinací stříbra, mědi a uhlíku, které, pokud v kontaktu s pokožkou, stimulují krevní oběh a podporují látkovou výměnu. Tím samozřejmě nejen podporují lymfu, ale skvěle bojují s celulitidou.

TIP REDAKCE:

Nemůžete zhubnout, ač držíte dietu a pravidelně se pohybujete? Poradte se s lékařem... Pokud bude mít podezření na poruchu lymfatického systému, pravděpodobně vás odešle na speciální vyšetření – lymfoscintigrafii.

JAK NAJÍT KOMPRESNÍ POMŮCKU, KTERÁ BUDE VYHOVOVAT?

Najít kompresní pomůcku může být velice zapeklitá věc. Zejména, když vaše tělo nemá tabulkové míry (např. máte velmi štíhlé kotníky, normální velikost kolem kolene a silnější stehna nebo břicho). Dvakrát do roka byste měli mít nárok na kompenzační punčochy/podkolenky od pojišťovny. Když se ale do tabulek nevejdete, zkuste si nechat vyrobit pomůcku na míru (projednejte s pojišťovnou a lékařem předem). Pravidelné nošení kompresních pomůcek oddaluje nástup dalších fází onemocnění a přidružených komplikací (růže, streptokokové infekce, deprese).

DÁ SE S KOMPRESÍ SPORTOVAT?

Ideálním sportem jsou chůze s nordickými hůlkami ve středním tempu, plavání a jóga, které podporují činnost ledvin a střev. Hodně otázek vyvolává nošení kompresních pomůcek v létě. Někteří navlékají kompresi ihned po plavání nebo masáži, jiní nosí alespoň podkolenky. Na trhu se už objevily také kompresní legíny, které mohou usnadnit problém s punčochami v létě. Speciálně pro sport je komprese nezbytná, zejména, když vás trápí nejen lymfatické cesty, ale také nedostatečnost žil. Důslednost je polovičním úspěchem, protože tento zdravotní hendikep bývá úporný a najít nejlepší individuální přístup zabere čas.

Špičkové lymfodrenážní přístroje Lympha Press® a Ballancer® jsou určeny jak pro používání na osobní péči v domácím prostředí, tak také do zdravotních i nezdravotních provozů.

Přístroje patří mezi světovou špičku v přístrojových lymfodrenážích, jsou známy svou precizností, účinností a minimální poruchovostí. Na trhu jsou již více než 40 let a počet uživatelů těchto zařízení je více než 7 milionů.

Produktová řada Lympha Press® je registrována jako zdravotní prostředek. Pro pacienty, kteří se léčí s lymfedémem, je možný příspěvek zdravotní pojišťovny.

Ať už si vyberete řadu Lympha Press®, nebo Ballancer®, tyto TOP lymfodrenáže pomáhají:

- výrazně celkově zlepšit funkci lymfatického systému
 - léčit otoky, lymfedémy, lipedémy
 - zmírňovat projevy celulitidy a formovat postavu
- ulevit od svalové bolesti a pomoci k rychlejší regeneraci po sportu
 - snížit pocit těžkých nohou



BS Systems s.r.o.
Republikánská 1102/45, 312 00 Plzeň
tel: +420 371 141 386, mobil: +420 775 715 495
e-mail: simandlova@bs-systems.cz
www.bs-systems.cz • www.lympha-press.cz
www.domaci-lymfodrenaze.cz • www.bs-sports.cz


bs-systems®
WWW.BS-SYSTEMS.CZ





ZUBNÍMU KAZU MŮŽEME PŘEDEJÍT TÉMĚŘ VE 100% PŘÍPADŮ

KRÁSNÉ ZUBY A ZDRAVÁ ÚSTNÍ DUTINA JSOU JISTĚ TÍM,
CO SI VŠICHNI PŘEJEME. POZITIVNÍ ZPRÁVOU TEDY JE, ŽE ZUBNÍ PREVENCÍ
TOHO LZE TÉMĚŘ STOPROCENTNĚ DOSÁHNOUT.

Prevencí obecně rozumíme předcházení vzniku, rozvoji, následkům a komplikacím chorobných stavů, onemocnění a úrazů. To platí i v případě zubní prevence.

Podstatou preventivních prohlídek je pravidelné zvaní pacienta ke kontrolám, jeho vyšetření, poskytnutí potřebné péče, intenzivní profylaxe a poskytnutí nezbytných informací a instrukcí. „Cílem preventivních prohlídek je především zabránit vzniku nových kazů, vzniku zánětlivých onemocnění a ztrátám parodontálních tkání. Dále včasné zjištění potřeby jakéhokoliv ošetření a jeho provedení, zjištění případných nedostatků zhotovených výplní, protetických náhrad, zhodnocení ortodontických anomálií a potřeby ortodontické terapie a podobně,“ podotýká MUDr. Jaroslav Myšák ze Stomatologické kliniky Všeobecné fakultní nemocnice a 1. LF UK.

V PREVENCI ZUBNÍHO KAZU HRAJE VÝZNAMNOU ROLI SPRÁVNÁ VÝŽIVA

Riziko kazu z nesprávného jídelníčku spočívá zejména v příjmu tzv. dodaných cukrů, tedy individuálně připravovaných nebo hotových slazených jídel a nápojů. Právě ty by se měly, zejména u dětí, omezit na minimum.

„V době přechodu z přirozené nebo umělé a pokračující mléčné výživy na smíšenou výživu mladšího předškolního dítěte se začíná programovat složitý komplex pochodů zažívání, chuťových preferencí a stravovacích návyků. Ty pak do budoucna rozhodnou, bude-li mít jedinec v dětském věku, a pak v dospělosti, problémy se zubním kazem nebo nadváhou,“ vysvětluje MUDr. Jaroslav Myšák ze Stomatologické kliniky Všeobecné fakultní nemocnice a 1. LF UK.

Ve výživovém poradenství u rodičů by se měl důsledně prosazovat a akcentovat zejména minimální příjem dodaných cukrů z nápojů a snacků obsahujících nadbytek tuků. Škroboviny tepelně upravené varem (brambory, těstoviny, rýže apod.) jsou samy o sobě nekariogenní a měly by spolu s cereáliemi a tmavým pečivem krýt kolem 90 % denní energetické potřeby.

Lidé si postupně zvykají studovat na balených potravinách dobu jejich použitelnosti. Stejně by si měli navyknout sledovat informace o obsahu základních živin, bílkovin, sacharidů a tuků, u cukrovinek také obsah dodaných cukrů. Údaje jsou obvykle uváděny v gramech na 100 g potraviny. Z hlediska výživy bezpečné pro zuby platí jednoduché pravidlo. Výrobek, který obsahuje 10 a více gramů cukru ve 100g, je z hlediska kazu vysoce rizikový, obsahuje-li pod 5g cukru na 100g je velmi málo rizikový.

Omezení zkvasitelných sacharidů ve stravě může výrazně omezit vznik zubního kazu (pH klesá za 4–5 minut po konzumaci cukru).

ZÁKLADNÍ PROSTŘEDKY ÚSTNÍ HYGIENY A JEJICH POUŽITÍ

Rozeznáváme mechanické a chemické prostředky ústní hygieny. Mechanické jsou prioritní.

1. Zubní kartáček – ruční či elektrický (především sonické kartáčky – založené na principu vibrací). Preferujeme měkký či středně tvrdý kartáček, nikoli ultra či super měkké kartáčky.
2. Mezizubní kartáček
3. Zubní vlákno
4. Jednosvazkový kartáček – „single“ kartáček
5. Zubní pasta
6. Ústní vody – různé druhy s různým složením (antibakteriální látky, fluoridy a další)

ČIŠTĚNÍ ZUBŮ VYŽADUJE SPRÁVNOU TECHNIKU

Existuje řada technik čištění zubů. Nedoporučujeme horizontální techniku čištění. Dnes je za jednu z optimálních technik čištění považována tzv. Bassova technika, kdy vlákna kartáčku k okraji dásně přikládáme přibližně pod úhlem 45°, poté vykonáváme drobné vibrační pohyby.

Vhodné je čistit si zuby ráno a večer alespoň 5 minut. Důležité je čistit systematicky. Čištění zubů ihned po kyselém či sladkém jídle není vhodné, dostačuje výplach úst pitnou vodou a za přibližně 30 minut poté teprve čištění zubů.

VÝZKUMY UKÁZALY VÝZNAM FLUORIDOVÉ PREVENCE

V průběhu druhé poloviny 20. století byla v mnoha zemích zahrnuta do individuálních i skupinových programů prevence zubního kazu fluoridy v nejrůznějších aplikačních formách. Výsledky bezpočtu studií ukázaly významný účinek fluoridů v redukcii

kazivosti a ve zpomalení progresu zubního kazu. Aplikační formy zahrnují prostředky pro individuální použití (výplachy, zubní pasty, fluoridové tablety), prostředky pro ordinální použití (fluoridové laky, gely) a prostředky pro komunitní automatické programy (fluoridovaná voda, mléko, kuchyňská sůl). Každá z aplikačních forem má své přednosti i limity, a v případě kombinace více aplikačních forem je nezbytné formulovat praktická doporučení jak pro odbornou, tak i pro laickou veřejnost, aby se předešlo nežádoucí kumulaci příjmu fluoridu a zároveň se zajistil jeho maximální preventivní účinek.

„Stěžejní strategií fluoridové prevence je tedy zajistit dlouhodobě mírně zvýšený obsah fluoridu v ústním prostředí, zejména v okamžicích, kdy je ohrožena rovnováha procesu remineralizace a demineralizace tvrdých zubních tkání,“ uzavírá



Biorepair
ORALCARE

PŘICHÁZÍ ČAS OPRAV a profesionální péče



Kupte si jakoukoliv pastu Biorepair

A VYHRAJTE

sonický kartáček a sprchu od

Dr. Mayer
LIFE & HEALTH

biorepairsoutez.cz



MUDr. Jaroslav Myšák ze Stomatologické kliniky Všeobecné fakultní nemocnice a 1. LF UK.

LOKÁLNÍ APLIKACE FLUORIDŮ: INDIKACE, PROSTŘEDKY A POSTUPY

- Cílem je vytvořit v povrchových vrstvách skloviny ochrannou koncentraci fluoridu kolem 1000 ppm, a zvýšit tím odolnost skloviny vůči kyselinám.
- Aplikace má pozitivní vliv na fyziologické i patologické pochody v zubním plaku – na růst mikroorganismů, tvorbu polysacharidů a tvorbu kyselin.
- Vhodná je tam, kde pitná voda obsahuje méně než 0,7 mg F/litr.
- Je vhodné aplikovat všem dětem nejpozději od 3 let do konce povinné školní docházky – redukce 20–50%.
- Lze provádět 3 základními způsoby:
- Při osobní ústní hygieně – zubní pasty, gely, ústní vody.
- Při hromadném použití fluoridů v dětských kolektivech – zubní pasty, gely, výplachy. Je zajištěna ve spolupráci s pedagogy. Dítě má být zařazeno do preventivního programu od mateřské školy až do konce školní docházky.
- V ordinaci – lékařem nebo školeným pracovníkem – pomocí roztoků a gelů o vyšší koncentraci, laků a obklado-
vých metod.

„Aplikovat fluoridy je vhodné u všech dětí 2x ročně při stomatologickém vyšetření. Dále se doporučuje fluoridy aplikovat zejména u dětí se zvýšenou kazivostí, s akutními formami kazu, u dětí fyzicky nebo duševně handicapovaných a u dětí s ortodontickými aparáty,“ dodává MUDr. Jaroslav

Myšák ze Stomatologické kliniky Všeobecné fakultní nemocnice a 1. LF UK.

BÍLÉ ZUBY – SEN KAŽDÉHO

Bílý úsměv a krásné zuby – to je sen většiny z nás, který již není nedostižný. Existují sady na domácí bělení zubů, při jejichž používání budete mít jistě úspěch.

Velkým pomocníkem jsou zubní pasty s obsahem aktivního uhlí. Aktivní uhlí patří mezi tzv. střešní adsorbencia. Jako takové se nachází v řadě registrovaných volně prodejných léčiv, někdy samostatně, někdy s dalšími přísadami. Je to lék první volby při akutních průjmech způsobených dietní chybou nebo při méně závažných střevních infekcích způsobených virem a bakteriemi. Těchto vlastností se využívá i v zubních pastách. Jeho přínos spočívá v tom, že aktivní uhlí pomáhá odstraňovat určité nečistoty plaku a usazeniny z jídla a pití ze zubů.

K příznivému působení může přispět kombinace aktivního uhlí s dalšími látkami, jako je například výtažek ze zeleného čaje. Zelený čaj pomáhá ochraňovat zuby před kazem. Je to dáno tím, že obsažené látky (tzv. katechiny, které působí rovněž antioxidantně) působí příznivě proti bakteriím obsaženým v ústech, které vyvolávají vznik kazů (baktericidní působení, likvidují bakterie jinými slovy).

Křemík má jemné abrazivní a bělicí schopnosti, pomáhá narušit a zničit skvrny na zubní sklovině

Calcium Hydroxyapatite má klinickými výzkumy potvrzeny 3 hlavní funkce, a to adsorpci neboli navázání bakterií zubního plaku během čištění, opravy a vyplnění mikroskopických trhlin na povrchu zubů a obnovu demineralizovaných ploch pod povrchem zubů (tedy například začínající zubní kazy).



elmex®

PODÍVEJTE SE SVÉMU ÚSMĚVU NA ZOUBEK

Jen 0,1 % obyvatel ČR ve věku od 35 let má chrup bez výplní či kazů.*
Jak jste na tom vy?



Prevence zubního kazu

Léčba počínajícího zubního kazu

Ošetření citlivých zubů

Lék k použití v dutině ústní.

- Pro dospělé a děti od 6 let
- Vhodný pro dlouhodobé použití
- K dostání výhradně v lékárnách

Elmex gelée dentální gel (25 g) je lék k použití v dutině ústní. Obsahuje léčivé látky: směs aminofluoridů 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

MENOPAUZA VÁS NEROZHÁZÍ

MENOPAUZA PŘEDSTAVUJE KONEC REPRODUKČNÍ FÁZE V ŽIVOTĚ ŽENY. ODBORNĚ JE DEFINOVÁNA JAKO DVANÁCT MĚSÍCŮ BEZ MENSTRUAČNÍHO KRVÁCENÍ. DOCHÁZÍ K POKLESU ŽENSKÝCH POHLAVNÍCH HORMONŮ, KTERÉ STOJÍ ZA NEPŘÍJEMNÝMI SYMPTOMY A NARUŠENÍM TĚLESNÉ I DUŠEVNÍ POHODY. UVĚDOMTE SI ALE, ŽE ZA SVOJE POCITY A EMOCE NESETE PLNOU ZODPOVĚDNOST SAMA. POJĎTE SE NAUČIT ŘÍDIT SVÉ EMOCE A TĚLO!



Menopauza je přirozeným obdobím v životě ženy a netřeba se jí bát. „Nepřemýšlela bych o tom, zda ji lze oddálit – přeci jen to je zásah do přirozeného vývoje ženského organismu,“ vysvětluje Jana Černetová, terapeutka a lektorka hormonální jógové terapie a pokračuje: „Zajímala bych se, jak zkrotit její nepříjemné symptomy. Návaly horka, noční pocení, výkyvy nálad, podrážděnost, pokles libida, ztráta paměti, metabolické obtíže či ztráta výkonnosti. To je to, co nás obtěžuje a znepríjemňuje život.“

JAK UPRAVIT JÍDELNÍČEK?

Vynechejte ze svého jídelníčku alkohol, kofein, cukr, kořeněná jídla, horké polévky a nápoje, které mohou vyvolávat návaly horka, zhoršit schopnost udržet moč, prohloubit výkyvy v náladách a způsobit okyselení krve, což vede k uvolňování vápníku z kostí. Omezte také maso a mléčné výrobky (kromě zakysaných), neboť podporují návaly horka a mohou přispívat ke ztrátě vápníku z kostní hmoty. Omezení se týká také soli, neboť zvyšuje vylučování vápníku močí a zvyšuje krevní tlak.

ZAŘAĎTE DO SVÉHO JÍDELNÍČKU:

- Potraviny s obsahem fytoestrogenů (sójové boby, sójová mouka, tofu, brambory, celozrnné obiloviny, zelené fazolky, jablka, mrkev, třesně, česnek, datle, lněná semínka, koření anýz a fenýkl). Zajistěte přísun enzymů (klíčky, výhonky, zelené potraviny a superpotraviny).
- Trvalejší úlevu než syntetické hormony přináší pokrmy z červené řepy.
- Potraviny bohaté na esenciální mastné kyseliny mají význam pro tvorbu hormonů, zdravou kůži a nervy (mořské ryby: tuňák, losos, makrela, sardinky, a rostlinné oleje lisované za studena).
- Potraviny s obsahem bóru zvyšují hladinu estrogenu (jablka, ořechy, hrušky, hrozny, broskve, mandle, med, hrách, čočka).
- Potraviny s vysokým obsahem selenu snižují návaly horka, podporují sekreci štítné žlázy a estrogenu (mořské ryby, celozrnné obiloviny, sója, fazole, vejce).
- Potraviny s obsahem vitamínu C a bioflavonoidů působí proti návalům horka (citrusové plody).
- Denně vypijte 2 litry kvalitní vody za účelem prevence vysychání kůže a sliznic.

NEZAPOMEŇTE NA BYLINKY

Ke zmírnění nežádoucích příznaků menopauzy lékaři často předepisují hormonální léky. Řadě pacientek ovšem nevyhovuje z řady důvodů klasická hormonální léčba, a právě zde je vhodné vyzkoušet jako alternativu doplňky stravy obsahující přírodní látky podobné svým účinkem ženským hormonům.

Některé tyto látky se nacházejí i v léčivých rostlinách. Většinou obsahují fytoestrogeny, přírodní látky, které jsou

svým účinkem podobné ženským hormonům a které napomáhají obnově hormonální nerovnováhy. Tyto fytoestrogeny bývají označovány jako izoflavony.

Jednou z neznámějších je **andělíka čínská** (*Angelica sinensis*). Pomáhá odstraňovat návaly horka, pomáhá proti vysušení poševní sliznice, předchází rozvoji osteoporózy a je mimo jiné doporučována i jako prevence proti kvasinovým zánětům.

Podobné fytoestrogeny se nacházejí v **sóje** a další léčivé rostlině, kterou je **červený jetel**. Červený jetel (*Trifolium pratense*) je hojně rozšířený v Asii a Latinské Americe. Obsahuje co do množství podstatně více izoflavonů než často doporučovaná sója. Navíc sója obsahuje dva druhy izoflavonů, kdežto červený jetel čtyři – genistein, daidzein, biochanin A a formomononetin. Sója obsahuje pouze daidzein a genistein. Tyto izoflavony působí i jako antioxidant. Červený jetel pomáhá odstraňovat obvyklé příznaky klimakteria – pocení, bušení srdce, poruchy spánku, návaly horka a další.

Fytoestrogeny obsahuje i **chmel otáčivý** (*Humulus lupulus*). Pomáhá upravovat bolestivou a nepravidelnou menstruaci. Navíc i díky svému sedativnímu účinku pomáhá zmírňovat podrážděnost a sexuální napětí.

Ženy, které kromě klimakterických potíží trpí i řídnutím kostí, by měly kromě zmiňovaných doplňků stravy s výtažky z léčivých rostlin užívat i vitamin D, vápník, hořčík a zinek.

Řeřicha peruánská se může pyšnit tím, že patří mezi superpotraviny, ale také mezi afrodisiaka a adaptogeny (rostlinné produkty zvyšující odolnost organismu proti stresovým situacím). Souhrnně by se dalo říci, že **maca peruánská** celkově posiluje psychickou i fyzickou kondici a zároveň je účinným afrodisiakem.

Maca je jednou z nejpodivuhodnějších rostlin jižní Ameriky, kterou cíleně konzumovali už staří Inkové před 6 000 lety. Patří mezi nejstarší a nejdéle pěstované rostliny, ale zapomenuta není ani dnes.

A pyšní se i dalším „nej“, je totiž jednou z nejvýše pěstovaných rostlin. Roste v Andách ve výškách od 3 000 až po 4 500 m. n.

V naší domovině je známá jako Řeřicha peruánská, Maca horská nebo také peruánský či brazilský ženšen. Protože stejně jako známější ženšen asijský je Maca všestranná a pomáhá tam, kde je zrovna potřeba.

Horská Maca má pozitivní účinky na hormonální, imunitní a nervový systém. Kořen žluté barvy působí v sexuální oblasti, zvyšuje plodnost, libido i erekci a pomoci může i při zvládnání průvodních projevů menopauzy.

Šalvěj lékařská

Obsahuje estrogenní hormony, díky nimž je vhodná při gynekologických problémech i v menopauze, kdy se užívá především ve formě čajů pro zmírnění návalů horka a pocení. Údajně také snižuje riziko rozvoje osteoporózy, která pro vás může být na začátku menopauzy velkým strašákem.

Ženy, které kromě klimakterických potíží trpí i řídnutím kostí, by měly užívat i vitamin D, vápník, hořčík a zinek.

MenoPrima

Doplňek stravy

Bella®

Pro menopauzální
komfort



BIOMEDICA



VYSOKÁ ŠKOLA
CHEMICKO-TECHNOLOGICKÁ
V PRAZE



Chmelařský institut s.r.o.



Přípravek byl vyvinut díky inovativnímu zpracování chmele, na kterém spolupracovala VŠCHT Praha a Chmelařský institut s.r.o. v rámci řešení projektu TAČR.

www.bio-medica.cz

INZERCE

Kam se vlečou a co to vlastně nesou?

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

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



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

Jak se ochránit proti přisátí

a tím i proti nebezpečné lymbské 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 třísech nebo za ušima. Často také v intimních partiích nebo u dětí ve vlasaté části hlavy.



NEBEZPEČNÁ KLÍŠŤATA



Jak správně odstranit



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

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



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



Nakonec klíště zabalte do kousku papíru a spalte.

Sledujte místo přisátí i svůj zdravotní stav

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

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



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

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

Očkování chrání před encefalitidou.

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





Kromě bylinek velkou roli samozřejmě hrají i vitamíny. A které při menopauze potřebujete?

VITAMÍNY, KTERÉ POMÁHAJÍ PŘI MENOPAUZE JSOU:

Vitamin C – pomáhá při návalech horka a jiných nepříjemných projevech

Vitamin E – brzdí odbourávání hormonu estrogenu (často dokonce nahrazuje hormonální léčbu)

Vitamíny skupiny B – podporují činnost nadledvinek a jsou schopny po určitou dobu vyrovnávat výpadek produkce estrogenu

Vápník + Hořčík + Vitamin D – pomáhají předcházet řídnutí kosti (osteoporóze), které je pro toto období velmi časté. Důvodem je odbourávání estrogenu, který je zodpovědný i za chránění kostí.

Propojení jógového cvičení s dechem představuje posílení vitality, životní energie a imunity organismu. Stačí 30 minut 3krát týdně.

VENUŠINY KULIČKY PROTI INKONTINENCI

Velkým problémem v období menopauzy bývá inkontinence. Inkontinencí neboli samovolným únikem moči trpí každý pátý člověk po čtyřicítce, a to především ženy. Pokud k ní dochází například při smíchu, kašli, kýchnutí, sexu či zvedání těžších břemen, tedy při činnostech, při nichž se zvýší tlak na svaly kolem močového měchýře, jedná se o stresový typ inkontinence. V těchto případech je zapotřebí posílit svaly pánevního dna. To lze nejen pomocí speciálních cviků, ale i nošením Venušiny kuličky.

Venušiny kuličky tedy již dávno nejsou jen erotickou pomůckou zvyšující sexuální vzruše-

ní a uspokojení. Stále častěji se používají i při prevenci úniku moči. Vhodné jsou pro všechny ženy po porodu,

JE VÁM VÍCE JAK 40 LET A ZAČALA VÁM VYNECHÁVAT MENSTRUACE?

NEČEKEJTE AŽ NA ROZVINUTÍ NEPŘÍJEMNÝCH PŘÍZNAKŮ KLIMAKTERIA!

Dovolte, abychom Vám představili doplněk stravy **Sarapis Soja**, který **přináší pomoc pro tělesnou a psychickou pohodu ženy**, a to nejen přímo v období klimakteria, ale blahodárně působí také v období před menopauzou a po menopauze, kdy **příznivě působí na hormonální rovnováhu ženy**. Preparát je vhodný také pro ženy, které nechtějí nebo nemohou užívat hormonální substituční terapii.

- Kombinace látek obsažených v Sarapisu Soja příznivě působí na nepříjemné tělesné projevy klimakteria (tzv. vegetativní syndrom).
- Červený jetel přispívá k pohodlnému prožití menopauzy.
- Včelí mateří kašička v kombinaci s pylem má příznivý vliv na hormonální aktivitu.
- Včelí mateří kašička je považována za elixír mládí, má blahodárné vlastnosti v mnoha směrech lidského zdraví a podporuje také přirozenou obranyschopnost a imunitu.
- Včelí pyl je antioxidantem a působí na kardiovaskulární systém.
- Vitamin D3 přispívá k normální hladině vápníku v krvi a příznivě tak působí na normální stav kostí.
- Vitamin B6 přispívá ke snížení míry únavy a vyčerpání a k regulaci hormonální aktivity.

**VYLEPŠENÁ
RECEPTURA**



Podrobnější informace získáte na bezplatné telefonické lince: 800 100 140 | www.vegall.cz

ale i ženy těžce fyzicky pracující, obézní, diabetičky či ty, které nedoléhaly záněty močového měchýře. Hodí se i pro ženy v období klimakteria, kdy v ženském těle klesá hladina hormonů estrogenů, což způsobuje uvolnění svalů pánevního dna.

A PŘIDEJTE JÓGU...

A samozřejmě důležitým pomocníkem je i jóga. Jóga je totiž neocenitelným nástrojem k zachování či nalezení harmonie v životě. Působí detoxikačně a regeneračně, pozitivně ovlivňuje metabolismus a má celkově omlazující

účinky. Účinným druhem jógy, jak si ulevit od příznaků menopauzy, je Hormonální jógová terapie (HJT). „Neoddělitelné propojení jógového cvičení s dechem představuje posílení vitality, životní energie a imunity organismu. Stačí 30 minut 3krát týdně, abyste harmonizovaly hormony, zvýšily hladinu estrogenu, ulevily si a zajistily pohodový přechod,“ říká Jana Černotová. A že jste hormonální jógu nikdy necvičily? Ani to není podle lektorky překážkou, neboť jak říkají mudrcové, existují dva dny v roce, kdy nemůžeme dělat nic. Jeden se jmenuje včera, druhý zítra. Takže její odpověď zní: „Začněte teď!“

HUBNUTÍ V MENOPAUZE

S menopauzou, bohužel, souvisí i přibírání na váze.

Zatímco ve dvaceti stačilo párkrát vynechat večeři nebo se pár dní více hýbat a kila navíc byla pryč. S přibývajícím věkem je ale každé kilo dole větší a větší dřina. Kila se ukládají do břicha, což se nám samozřejmě nelíbí. Proč tomu tak je? Co můžeme v tomto období dělat a co naopak nedělat?

Po třicátém roce života přirozeně ztrácíme průměrně každých deset let tři až osm procent svalové hmoty. Tento stav se nazývá sarkopenie a je způsobený nerovnováhou mezi odbouráváním a novotvorbou bílkovin.

Konkrétně to vypadá tak, že nám každých deset let klesne hodnota bazálního metabolismu asi o 400 kJ, což jsou 2 plátky sýra nebo 1 řádka čokolády.

V praxi vidíme, že mnohem větší „paseku“ nadělá útlum pohybové aktivity než přirozený pokles svalové hmoty. Po čtyřicítce mají ženy (i muži) jen málo času na sebe. Jsou vytížení na všech frontách – v práci, doma pečují o domácnost, děti i rodiče, a pohyb jde stranou. Po letech maratону přichází potřeba „zpomalit“ a více odpočívat a do pohybu se opět nehrneme, obzvláště, nemáme-li vybudované návyky z předchozích let. I tady platí, co se v mládí naučíš...

Menopauza je spojená s řadou hormonálních změn. Především klesá hladina pohlavních hormonů, což mj. mění i distribuci ukládání tuku v těle. Může docházet i k narušení funkce hormonů leptinu a neuropeptidu Y, které regulují pocit sytosti a potlačují chuť k jídlu, což v praxi znamená,

že klesá hodnota bazálního metabolismu, ale chuť k jídlu naopak narůstají.

CO S TÍM?

Důležitý je aktivní pohyb, včetně silového, který je velmi důležitý pro zachování aktivní hmoty a zpomalení nepříznivého trendu neustále klesajících hodnoty bazálního metabolismu. Pohyb je také nejúčinnějším opatřením proti návalům horka a vynikající prevencí osteoporózy.

Co se týká jídelníčku, respektujte zásady racionálního stravování. Nesklouzávejte k žádným extrémním dietám, nevynechávejte žádné potravinové skupiny z jídelníčku, pokud k tomu není zdravotní důvod (např. bez lepku, bez mléka, bez masa apod.), nepodstupujte žádné detoxikační kúry, hladovky apod.

Ve starším věku si bedlivě hlídejte příjem vápníku a vitamínu D především kvůli prevenci osteoporózy (příjem mohou zajistit mléčné výrobky a sýry). Dbejte i na správný příjem tuků a dostatek omega-3 kyselin (pravidelně zařazujte tučnější ryby), hlavně z důvodu prevence kardiovaskulárních onemocnění, jejichž riziko po menopauze významně stoupá. Pro ochranu svalové hmoty si hlídejte dostatečný příjem kvalitních bílkovin (jezte libové maso, ryby, vejce, mléčné výrobky, luštěniny). Pro zmírnění některých nežádoucích příznaků menopauzy mohou napomoci také fytoestrogeny, které jsou obsaženy například v sóje. Pamatujte ale, že vždy záleží na dlouhodobě vyváženém jídelníčku a žádné „zázračné“ potraviny vám příliš nepomohou...



Spojte příjemné s užitečným! Objevte INTIMFITNESS!

U některých žen může dojít vlivem porodu nebo sedavého zaměstnání k problémovým stavům, jako je inkontinence (nechtěný únik moči), nemožnost dosažení orgasmu, ochablost svalů pánevního dna nebo špatné držení těla. Správným cvičením je možné těmto stavům předejít nebo je eliminovat. K tomuto speciálnímu cvičení (Kegelovy cviky) vám nabízíme vhodné pomůcky určené primárně k posilování poševních svalů. Pravidelné a správné cvičení přináší nejen zdravotní úlevu, ale také citelné zdokonalení erotického vnímání a umocnění orgasmu pro vás i pro partnera.

Hlavním motivem ke vzniku projektu IntimFitness byla snaha zbavit venušiny kuličky sexuálního nádechu. **Během konzultací s lékaři jsme zjistili, že ženy s nákupem venušiných kuliček často váhají, protože je pro ně nákup v sexshopu nepříjemný.** Mimo to jsme dlouhodobě cítili potřebu žen získat o nákupu a použití venušiných kuliček i inkontinenci dostatek informací.

Naším cílem je šířit osvětu o inkontinenci a pečovat o zdravé a silné pánevní dno žen.

Chceme ženám ukázat, že venušiny kuličky nejsou jen pomůckou pro příjemné chvíle, ale především velmi účinnou cestou, jak inkontinenci předcházet nebo ji léčit. Zároveň si klademe za cíl ukázat ženám, jak o pánevní dno pečovat, naučit je správně jej posilovat a podpořit je v případech, že je inkontinence již trápí.

Jak fungují venušiny kuličky?

Většina lidí řadí venušiny kuličky mezi erotické pomůcky. **Jejich nošení však může mít, kromě oživení sexuálního života, také pozitivní vliv na ženské zdraví.** Správné používání venušiných kuliček podporuje fyziologickou funkci pánevní oblasti. Lze je tedy použít jako pomůcku při potížích s inkontinencí, bolestivě menstruaci nebo pro rekonvalescenci svalů pánevního dna po porodu nebo gynekologickém zákroku.

Na jakém principu kuličky fungují?

Venušiny kuličky se nejčastěji vyskytují ve formě dvou spojených kuliček. Uvnitř každé z nich se nachází menší, těžší kulička, která se při pohybu ženy rozhoupe, čímž dojde ke vzniku chvění, resp. vibrací. **Ty se postupně přenášejí na vnější kuličky, a přes jejich obal až na poševní stěnu.** Jemné chvění podpoří prokrvení poševní stěny a automaticky dochází k reflexivnímu stahování svalů pánevního dna. Pravidelnou stimulací svalů pánevního dna dochází k jejich posílení a podpoře funkčnosti. Nezapomeňte ale, že kuličky stimulují svaly pouze pokud vykonáváte nějaký pohyb!

Jakou zvolit velikost? Jak často posilovat?

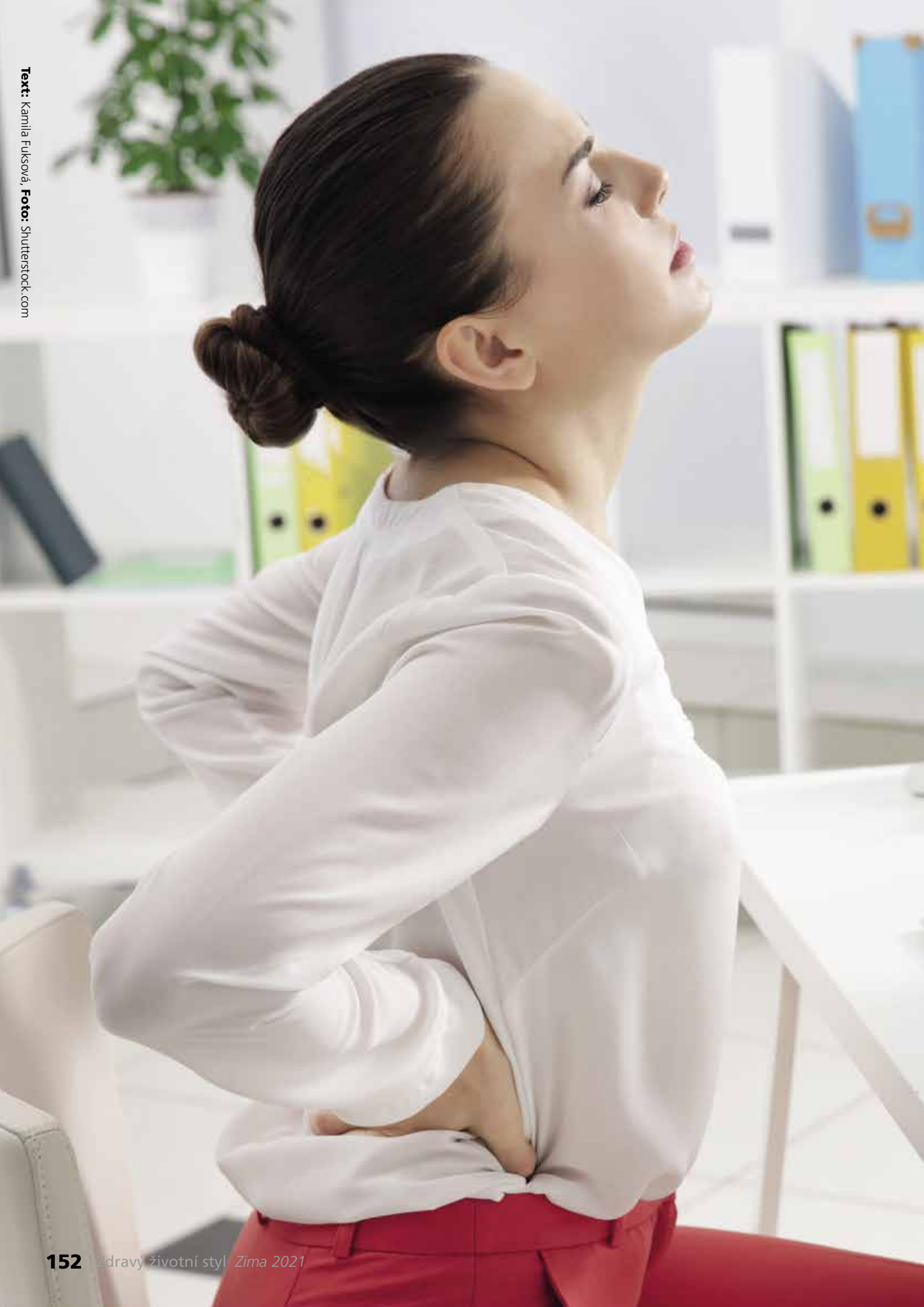
Tyto i další informace najdete na www.intimfitness.cz



25 % SLEVA

S kódem ZDRAVYSTYL25 získáte slevu 25 % na celý sortiment na www.intimfitness.cz. Slevový kód platí i na již zlevněné zboží. Slevový kód lze uplatnit do 10.3.2022.

WWW.INTIMFITNESS.CZ
FACEBOOK.COM/INTIMFITNESS.CZ
INSTAGRAM.COM/INTIMFITNESS_CZ



ABY ZÁDA NETRPEĽA...

POHYB BEZ BOLESTI. V DNEŠNÍ DOBĚ LUXUS, KTERÉHO SE MNOHÝM Z NÁS NEDAŘÍ DOSÁHNOUT. ROZHÝBAT PO RÁNU KLOUBY A PROTÁHNOUT ZÁDA SE STÁVÁ SPÍŠE UTRPENÍM. VELKÉMU MNOŽSTVÍ PROBLÉMŮ S POHYBOVÝM APARÁTEM LZE PŘITOM VČAS PŘEDCHÁZET A UŠETŘIT SI TAK SPOUSTU TRÁPENÍ. POMŮŽE NAPŘÍKLAD SPRÁVNÁ ŽIDLE, DOBRÁ MATRACE, ČI ÚPRAVA JÍDELNÍČKU.



PŘÍČINY BOLESTI

Příčin bolesti kloubů a zad je celá řada. Dokud nám klouby i záda slouží bez problémů, nemáme potřebu o ně pečovat. Když se však ozvou a začnou nás omezovat v běžných aktivitách, nečekejme dlouho, že bolest sama odezní. Bolestem způsobeným špatnými pohybovými návyky se dá předcházet a lze je i v dospělosti napravit. Bude to vyžadovat vědomé změny, čas a velmi pevnou vůli, ale s pomocí odborníka z oboru fyzioterapie, podologie, ortopedie apod., to půjde. Lehčím problémům se zády můžeme pomoci i sami. Někdy je to třeba špatná židle, matrace, ochablé svaly, které stačí posílit a správně protáhnout.

NAJÍT PŮVOD BOLESTI

Bolesti pohybového aparátu se mohou objevit v průběhu celého života. Vzhledem k tomu, že jejich příčiny mohou být jak banální a snadno řešitelné, tak i závažnější, není dobré je podceňovat. Bolest signalizuje, že s naším tělem není něco v pořádku. Krátkodobě nám sice mohou pomoci léky proti bolesti, ty ale příčinu neodstraní. V případě silné či opakující se bolesti je nejlepší obrátit se na svého praktického lékaře, který by nás měl nasměrovat na vhodného odborníka. Častým původcem bolestí zad a pohybového aparátu je životní styl a návyky. Ukáže-li se, že za bolestmi nestojí některé ze závažnějších onemocnění, můžeme svoje potíže zmírnit

sami. Pro začátek je vhodné zařadit do svých denních aktivit pohyb. Nejde však o ledajaký pohyb. Nárazovým sportovním výkonem, kdy se jednou za čas snažíme dohánět prosezené hodiny u počítače, si můžeme spíše uškodit. Dle odborníků jsou nevhodnější aktivity a sporty, ve kterých nejsou naše klouby a záda vystaveny prudkým nárazům a otřesům. A také ty, kde není vyvíjena jen jednostranná zátěž na určitou část těla. Z tohoto pohledu jsou tak nevhodnějším pohybem například chůze, plavání, ale i jízda na kole či pravidelné cvičení, jako jóga nebo pilates pod dozorem zkušeného cvičitele.

Naopak sporty, jako tenis, squash, fotbal či gymnastika pro dlouhodobé udržení kloubů a zad v dobré kondici příliš vhodné nejsou. Vedou totiž k předčasnému opotřebení kloubů a páteře a také ke mnohým zraněním. U takových sportů je tak potřeba myslet například i na vhodné kompenzační cvičení, aby se vyrovnala jednostranná zátěž.

Kromě pravidelného přiměřeného sportování ve chvílích volna je ale dobré nezapomínat na svoje tělo ani v práci. Ostatně velké množství bolestí zad a kloubů pochází právě z nesprávného a jednostranného zatížení těla v zaměstnání.

SEDAVÉ POVOLÁNÍ

Prosedíme-li většinu pracovní doby v kanceláři, základem je zamyslet se nad tím, na jaké židli a jakým způsobem vlastně sedíme. Kromě toho, že správným sezením předejdeme

*Před každým cvičením
i po něm je dobré si
dopřát několik minut
na rozhýbání, protažení
a pozvolné uvolnění
celého těla.*



SVĚTOVÝ PATENT MAGNISTRETCH ÚLEVA PRO VAŠI PÁTEŘ

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

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

8 hodin spánku na matraci MagniStretch má podobný účinek, jako 30 minut intenzivního strečinku.



Doporučeno lékaři:



Universidad
Zaragoza

ACA AMERICAN
CHIROPRACTIC
ASSOCIATION



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

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

bolavým zádům, ale i kyčlím a kolenům, zvýšíme i produktivitu své práce. Při správné poloze sezení u počítače totiž dochází k menší únavě a tím i menší ztrátě koncentrace při práci. Každé tělo je jiné a máme-li třetinu i více dne strávit sezením na židli u kancelářského stolu, je důležité si pracovní prostředí přizpůsobit přímo sobě na míru. Na trhu je dnes již nepřeberné množství kancelářských židlí od klasických přes herní křesla až po zdravotní či nejrůznější balanční židle. Nejlepší je si židli před koupí přímo vyzkoušet a volit podle našeho aktuálního zdravotního stavu.

Pokud jste zaznamenali zhoršení bolestí zad kvůli častým home office, které z praktických důvodů trávíte nejčastěji u kuchyňského stolu, protože nemáte prostor na vlastní pracovní, nemusíte si hned kupovat domů kancelářskou židli. Pomoci mohou zdravotní pomůcky, které dodají i jídelní židli vhodnější ergonomické vlastnosti. Podsedák zajistí pohodlné sezení i na tvrdší židli a bederní se zase postará o správnou polohu bederní páteře.

Při správném sezení bychom měli mít kolena v úhlu o něco málo větším než 90°, chodidla jsou přímo pod kolena celou plochou položená na zemi. Kyčle jsou lehce výš než kolena a výška sedáku je nastavena tak, aby nám umožnila lehký náklon vpřed. Nohy bychom neměli křížit přes sebe. Po celou dobu sezení bychom se měli snažit o napřímený sed. Tedy nehrbit se. Brada mírně přitažená ke krku. Stejně jako židle je také důležité správné nastavení pracovního stolu. Ten by měl být v takové výšce, abychom mohli položit předloktí v pravém úhlu na pracovní desku. Monitor by měl být umístěn přímo před námi. Symetricky by měly být umístěny i všechny ostatní pomůcky, které během dne nejčastěji používáme. Zapomínat bychom neměli ani na vhodnou podložku pod ruku ovládající myš, která odlehčí zápěstí. Horní hrana monitoru by měla být ve výšce našich očí, aby náš pohled směřoval spíše dolů. Ani samotné správné nastavení pracovního prostředí nás však od bolesti zad a kloubů zcela neochrání. Je proto důležité zpevnit svaly a protahovat se...

ZPEVNĚTE SVALY

Moderní doba, kdy stále se skloněnou hlavou hledíme do počítačů a telefonů, sedavé zaměstnání a málo pohybu způsobují ochablost zádových svalů. Nosnou oporou těla je páteř. Je pohyblivá, složená z obratlů a meziobratlových plotének. Pokud bychom posílili zádové svalstvo, výrazně by to pomohlo i páteři, a hlavně správnému držení těla. Stačí pár základních cviků, kterým věnujeme několik minut denně. Můžeme se zaměřit na jógové cviky nebo třeba pilates. Můžeme začít dobře známým „plankem“ neboli prknem, uvolnění i protažení nám poskytne pozice kočky a nesmíme zapomenout na staré dobré kliky.

PROTAHUJTE SE

Stejně jako v celém životě, i v pohybových aktivitách je důležitá rovnováha. Když budeme cvičit, nepamínáme na strečink. Správné protažení předchází nejen úrazům při sportovních

aktivitách, ale zlepšuje celkovou pružnost těla, ohebnost a uvolňuje svalové napětí. Před každým cvičením i po něm je dobré si dopřát několik minut na rozhybání, protažení a pozvolné uvolnění celého těla. Pokud toto budeme dělat pravidelně, pocítíme to nejen na vlastní záda, ale na celé tělo.

NAMAŽTE SE

Některé masážní krémy a gely jsou svým složením uzpůsobeny tomu, aby ulevovaly bolesti nejen svalů, ale i kloubů. Například v kombinaci s Hřebíčkem, který je vhodný pro masáže kloubů, svalů a páteře. Hřebíček má dezinfekční, antimikrobiální a mírně znecitlivující účinky v kombinaci s dalšími éterickými oleji. Je proto vhodný k utlumení svalových a revmatických bolestí.

SPĚTE ZDRAVĚ

Spánek je nejdůležitější částí dne, kdy tělo může zcela plně regenerovat. Ideálně bychom měli spát 7 až 8 hodin denně. Když si to jednoduše propočítáme, v posteli strávíme v dospělosti až třetinu života. To už je dobrý důvod k zamýšlení se jak a na čem spíme. Důvodem bolesti zad může být proležená matrace, která už

tělu a páteři neposkytuje dostatečnou ortopedickou a anatomickou podporu. Je-li naše matrace starší jak deset let, je to důvod pořídit novou. Životnost matrace je okolo deseti let, a to především z hygienických důvodů.

Při výběru nové matrace nespěchejme. Berme to jako investici do sebe sama a kvalitní regeneraci celého těla. Na matraci si poležeme několik minut, protože jen tak poznáme její účinky a vlastnosti. Různé matrace musíme zkoušet vždy se stejným typem polštáře, ten se totiž stará o správnou po-

lohu krční páteře. Vleže na zádech by měla být páteř přirozeně zakřivená do tvaru dvojitého písmene S a tělo musí být v rovině. Mezi matrací a tělem by neměla být v oblasti beder mezera. V poloze na boku zase musí být páteř rovnoběžně s matrací.

DŮLEŽITÁ JE SPRÁVNÁ VÝŽIVA

Ovlivnit kondici svého pohybového aparátu můžeme i stravou. V první řadě je potřeba ji uzpůsobit společně s pohybem tak, abychom si udrželi zdravou váhu. Nadváha a obezita přispívají k opotřebením kloubů a páteře.

Pro podporu kloubů je také vhodné do jídelníčku zařadit dostatečné množství vitamínu C obsaženého především v zelenině a ovoci, například v červené paprice, brokolici či jahodách. Ten totiž podporuje tvorbu kolagenu. Kolagen je bílkovina, která je nezbytnou součástí některých tkání těla. Mezi ně patří i kosti a kloubní chrupavka, což je pevná a pružná pojivová tkáň pokrývající kloubní plochy většiny kloubů. Jejím úkolem je společně s nitrokloubní tekutinou zajistit hladký, plynulý pohyb kloubu.

Stravou můžeme doplňovat i samotný kolagen, a to buďto v přirozené podobě ve formě např. tažených masových vývarů nebo prostřednictvím výživových doplňků. Kromě toho zdravé klouby a kosti podpoříme dodáváním vápníku a vitamínu D3.

Spánek je nejdůležitější částí dne, kdy tělo může zcela plně regenerovat. Ideálně bychom měli spát 7 až 8 hodin denně.

ALPA



POZNEJ LEGENDU NA VLASTNÍ KŮŽI

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

INZERCE



JSTE ZKUŠENÝ OBCHODNÍ MANAŽER?

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

Staňte se posilou našeho obchodního týmu.

Více informací na
www.inpg.cz

IN publishing
group s.r.o.

IN publishing group s.r.o. | Boleslavská 139 | 250 01 Stará Boleslav
email: novakova@inpg.cz | tel.: 775 776 690



UMĚNÍ OTĚHOTNĚT

PÁRŮ, KTERÉ MAJÍ PROBLÉM S POČETÍM, ROK OD ROKU PŘIBÝVÁ. DŮVODEM MOHOU BÝT FYZICKÉ POTÍŽE NĚKTERÉHO Z PARTNERŮ, ALE TAKÉ TŘEBA JEN PSYCHIKA. SOUČASNÁ DOBA JE ORIENTOVÁNA NA VÝSLEDEK A LIDÉ TAK MAJÍ TENDENCE OČEKÁVAT, ŽE SE PLODY JEJICH SNAHY DOSTAVÍ HNED. POKUD SE TAK NESTANE, PODEPÍŠOU SE STRES A ÚZKOST PRÁVĚ NA PSYCHICE. U OTĚHOTNĚNÍ TO NENÍ JINÉ A NADMĚRNÝ TLAK NA PSYCHIKU MŮŽE V POČETÍ VYTOUŽENÉHO POTOMKA BRÁNIT. JAK ALE Z TOHOTO ZAČAROVANÉHO KRUHU VEN?

Neploidnost je definována jako nemožnost otěhotnět po roce snažení. Potíže s plodností mohou souviset s ženským pohlavním ústrojím, které může svým momentálním zdravím a nastavením znemožňovat pronikání spermií a oplození vajíčka. U mužů je častým problémem množství a kvalita spermií, která v posledních letech rapidně klesá. Moderní medicína se proto na plodnost a její podporu intenzivně soustředí. Ovšem, než se rozhodnete hledat pomoc ve formě asistované reprodukce, zkuste nejprve upravit svoji denní rutinu.

DŮLEŽITÉ NAČASOVÁNÍ

Šanci otěhotnět má žena pouze při ovulaci, nikdy jindy. Během ní se uvolňuje vajíčko z vejcovodů do dělohy a na této cestě může být oplodněno spermií. Pokud při ovulaci neproběhne pohlavní styk, nemůže žena otěhotnět.

Ovulace se dostavuje přibližně uprostřed menstruačního cyklu. Uvádí se, že trvá jen 16 až 30 hodin. Proto je podstatné, aby žena při plánování těhotenství věděla, kdy ovuluje. K určení plodných dnů lze dnes využít různé nástroje od mobilních aplikací přes ovulační testy. Nicméně spolehlivou metodou je měření bazální teploty, která se zjišťuje v ústech anebo v pochvě ráno po probuzení.

SPRÁVNÉ PH

Spermiie ke svému přežití a pohybu v děloze potřebují příznivé podmínky. Při cestě k vajíčku jsou obaleny tekutinou, jejíž hodnota pH je přibližně 7,4. Pochva proto každý měsíc během ovulace přizpůsobuje své pH spermiím, a tím vytváří vhodné podmínky pro jejich cestu k vajíčku.

POZOR NA ZÁNĚTY

Životnost a pohyb spermií mohou omezovat nežádoucí bakterie či kvasinky, častí původci poševních zánětů. S infekcí se proměňuje pH v pochvě, které se stává nepřátelským pro spermiie. Opakované a neléčené záněty mohou způsobovat až neprůchodnost vejcovodů a vznik srůstů bránicích počtů. Jednou z nejrozšířenějších pohlavně přenosných chorob jsou chlamydie, které mohou způsobovat neplodnost. Chlamydie byly spojovány hlavně s ženskou neplodností, výzkumy však prokázaly, že významně postihují i muže. Chlamydie mohou významně měnit strukturu DNA, která je nositelkou genetické informace. Taková spermiie je potom nefunkční.

JAK PODPOŘIT PLODNOST ŽENY

A teď již si pojdme říct, jak podpořit ženskou plodnost. Začít můžeme u doplňků stravy.

KYSELINA LISTOVÁ

Kyselina listová patří mezi vitamíny ze skupiny B (někdy se také označuje jako vitamín B9 nebo folát). Společně s vitamínem B12 se podílí na tvorbě DNA, dále na dělení buněk v těle, tvorbě krve a růstových procesech. Dospělý člověk by měl přijímat ideálně 400 mikrogramů kyseliny listové denně. V případě, že pár plánuje těhotenství, je vhodné dva až tři měsíce předtím zvýšit příjem kyseliny listové u obou, a to až na 600 mikrogramů. To je množství, které by měly užívat těhotné ženy.

Kyselinu listovou lze přijímat nejen z nejrůznějších potravinových doplňků, ale i z pestré stravy. Je obsažena především v listové zelenině, ale dobrým zdrojem jsou i kvasnice a játra.

ARGININ

L-Arginin, zkráceně pouze arginin, je podmíněně esenciální aminokyselina nebo tzv. semi-esenciální aminokyselina. To znamená,

že si ji naše tělo dokáže vytvořit, ale jen za určitých podmínek. Arginin pomáhá tělu produkovat oxid dusnatý, který podporuje průtok krve do genitálií a vaječnicků. Nepoužívá se jen pro posílení libida u ženy, ale zlepšuje také sexuální fungování u mužů, a to především po čtyřicátém roce věku. Dokáže zvýšit množství a pohyblivost spermií u muže a u ženy podporuje tvorbu poševního sekretu.

L-Arginin je obsažen v červeném masu, vaječném bílku, plodech moře, hrášku, sóje, cizrně, oříchách, čokoládě a mnoha dalších potravinách.

VITAMÍN D

Nedostatek vitamínu D může snižovat plodnost, případně zvyšovat riziko zdravotních problémů v těhotenství. Je proto důležité, aby měl člověk tohoto vitamínu v těle dostatek. Lze jej velice jednoduše získat ze slunečního záření (stačí pobyt asi 20 minut venku s odkrytým obličejem, rukama či nohama), ovšem mnoho mužů a žen ho neabsorbuje dostatek. A to především v zimních měsících. Proto je vhodné jej doplňovat z potravy.

Hodně vitamínu D obsahují tučné ryby jako makrela, sled, losos nebo tuňák. Na vitamín D jsou bohaté i některé jedlé houby (žampiony, lišky), ale také žloutek nebo játra.

ANTIOXIDANTY

Zvýšit šance na početí lze i pomocí antioxidantů. Při nerovnováze mezi nimi a volnými radikály, což jsou molekuly obsahující kyslík s elektronovou nerovnováhou, dochází k oxidačnímu stresu. Ten může být spojen s neplodností, špatnou kvalitou vajíček, poškozením vejcovodů či s poruchami ovulace. Doplněním antioxidantů lze bojovat proti oxidačnímu stresu, a zvýšit tak šanci na otěhotnění.

Přírodní antioxidanty obsahuje ovoce i zelenina – například třešně, červené hrozny, borůvky, dýně, mrkev, špenát, nebo také ořechy či čaj.

BYLINKY

Také některé byliny mohou příznivě ovlivnit plodnost. Známé jsou především kontryhel a maliník, z nichž lze připravit čaj. Pro úpravu menstruačního cyklu se používá meduňka nebo heřmánek a vyzkoušet můžete i včelí mateří kašičku.

JAK PODPOŘIT MUŽSKOU PLODNOST

Možná už jste slyšeli o tom, že mimořádný vliv na mužskou plodnost mají ústřice. Kupodivu nejde o pouhou pověru, jak dokázali odborníci z královské univerzity v Saúdské Arábii. Důvodem však není magická síla ústřic, jak věřili naši předci, ale vysoký obsah zinku. Právě přiměřený příjem zinku je rozhodující pro dostatečnou kapacitu semene a hladinu testosteronu v krvi. Při tomto výzkumu se navíc zjistilo, že pohyblivost spermií a jejich životaschopnost výrazně zvyšuje vitamin E (velké množství ho najdete například v avokádu).

Podle vědců z University of Wisconsin je zase pro mužskou plodnost naprosto zásadní příjem vápníku a vitamínu D. Pro zaznamenání viditelných výsledků byste měli denně přijmout 1 000 mg vápníku a 10 mcg vitamínu D. Kvalitu spermatu a pohyblivost spermií zvyšují i omega-3 a omega-6 mastné kyseliny, které najdete především v tučných rybách, jako jsou losos, makrela nebo sardinky. I když česnek nepatří právě mezi potraviny spojované s milostnými hrátkami, jeho konzumace se mužům rozhodně vyplatí. Je totiž velmi bohatý na selen, který hraje ve zvyšování mužské plodnosti nezastupitelnou roli.

Snažíte se o miminko?

**Podpořte společně
Vaši i partnerovu plodnost
a poskytněte tělu vše, co v období plánování
těhotenství potřebuje.**

Podpora plodnosti pro páry.

Bez lepků, bez cukru
i bez laktózy.

Žádejte
ve své **lékárně**
nebo zakupte
online.

www.natifem.cz



Inovativní složení:

Inositol (myo-inositol a d-chiro-inositol)
Quatrefolic®, Kys. listová
Vitamíny E, D₃, C, B₆ a B₁₂, Zinek, Selen, MSM

 **Quatrefolic®** Ochranná známka firmy Gnosis

NatiFem® Duo je doplněk stravy se sladidly. Není určen jako náhrada pestré stravy.
KONTAKT: ARDEZ Pharma, spol. s r.o., Popovova 948/1, 143 00 Praha 4, E-mail: info@ardez.cz, Tel.: +420 220 400 391

INZERCE

Jak podpořit mužskou plodnost?



FERTILAN je významným zdrojem L-argininu, L-karnitinu, mateří kašičky, maca extraktu, vitamínu C, kořene ženšenu, vitamínu E, koenzymu Q10, **zinku**, manganu, mědi, vitamínu B₆, B₁₂, kyseliny listové a **selenu**. Obsažený selen přispívá k normální **spermatogenezi (tvorbě mužských pohlavních buněk-spermií)**. Spermatogeneze je ovlivňována také pohlavními hormony, zejména **testosteronem**. K **udržení jeho normální hladiny přispívá zinek**. Zinek také přispívá k **normální plodnosti a reprodukci**.

FERTILAN je doplněk stravy s vhodným složením, který udržuje tvorbu spermií a plodnost u mužů.



FERTILAN je k dostání v lékárnách nebo na www.vegall.cz

Helpmation praktický a moderní bezdotykový koš



CENA OD
1460 Kč

Praktickým pomocníkem do každé domácnosti či ordinace je bezdotykový odpadkový koš Helpmation. Víko koše se otevře přiložením ruky nad jeho senzor a po vhození odpadu se víko samo zavře. Nemusíte se dotýkat víka koše, které bývá plné bakterií. Koše jsou vyrobeny z praktické matné oceli, jenž skvěle vypadá a netvoří se na ní otisky.

Více na
www.helpmation.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



Tradiční česká Kosmetika Capri,

kteřá již více než 26 let vyrábí produkty z vybraných kozích surovin, aktivních látek, vitamínů, minerálů, bylin a léčivých rostlin, letos připravila **7 originálních vánočních balíčků**.

Vybírat a objednávat je můžete na e-shopu www.kosmetikacapri.cz. Doprava balíčků je zdarma.

BIOAQUANOL
INTENSIVE

PROTI PADÁNÍ VLASŮ + AKTIVACE RŮSTU VLASŮ

KOSMETICKÉ PŘÍPRAVKY



WWW.SILVITA.CZ

TERMOFORY ohřívací láhve

Vhodné na zahřátí do postýlek dětí i dospělých, z příjemného materiálu, který dlouho udrží láhev teplou. Uvnitř plovoucí zvířátka, srdíčka nebo hvězdičky.

Adonis
www.adonis.cz



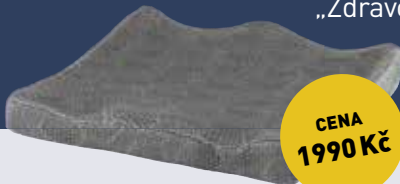
ALPA gel Kaštan

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“.



Magniflex Ergo Seat

je sedák, který byl vyvinut speciálně pro lidi se sedavým zaměstnáním. Je vyroben z paměťové pěny, která díky svým vlastnostem přináší maximální pohodlí během sezení bez otláčenin a svalového napětí. Má certifikaci „Zdravotního produktu první kategorie“.



CENA
1990 Kč

www.magniflex.cz

Koňská Mast® s konopím chladivá

Trápí vás pocit těžkých a unavených nohou? Vyzkoušejte chladivou Koňskou mast s konopím! Gelová konzistence zaručí rychlé vstřebání do pokožky, takže se nemusíte bát, že si umažete své oblečení.

Koňská Mast® s konopím v sobě ukrývá sílu 25 bylin a konopí. Její součástí je mimo jiné i plod a květ Kaštanu koňského, který se osvědčil hlavně v boji s křeččovými žilami.

Vhodná masáž Koňskou Mastí a chladivý účinek může:

- Přinést úlevu a osvěžení unavenému svalstvu.
- Snížit pocit „těžkých nohou“.
- Podpořit celkovou regeneraci pohybového aparátu.
- Příznivě působit na celý cévní systém.
- Pravidelné používání ještě zvyšuje účinnost.



www.konskamast.cz

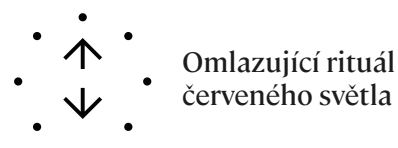
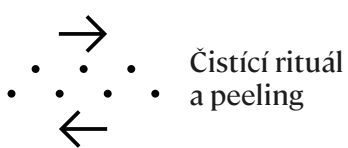
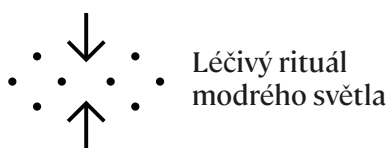
RECLAR

BEAUTY RITUALS REIMAGINED



Nová éra péče o pleť

Užít si rituál péče o pleť a zdvojnásobit jeho efekt? Jistě. Představujeme vám rituální peeler Reclar — unikátní peeler s vědecky ověřenými účinky světelné terapie. Ty jsou navíc podpořeny galvanizací. Celá čepel přístroje je pokryta 24k zlatem, které podporuje pronikání vitamínů do pleti, regeneraci a vitalitu pokožky.



Objevte svůj vlastní rituál krásy. Cesta začíná na reclar.cz. Rituál nad zlato.

DeVit[®] Forte

Doplňěk stravy


Jenom slunce nestačí,
svou imunitu udržujte s vitamínem D3!





Vysoký obsah
vitaminu D3
v jedné dávce

1500 I.U.
37,5 µg

440
dávek

 Zimní sluneční paprsky u nás nedopadají pod správným úhlem tak, aby měly sílu vytvořit dostatečné množství vitamínu D - doplňujte jej s přípravkem DeVit Forte!

 1 dávka denně pro silnou imunitu

 Bez příchuti, pro klidné břicho

 Ekonomicky výhodné balení

 Švýcarský dávkovač



Dostupný v lékárnách i on-line.