

# ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

JARO/2021

BUĎME NA JAŘE FIT

# Bezalkoholová dezinfekce rukou

**Účinná ochrana proti virům a COVID-19!**

Ideální do škol, obchodů, nemocnic, firem nebo restaurací.  
**Úspora až 70%** dezinfekce oproti běžným dávkovačům.

NEJVĚTŠÍ VÝBĚR  
DEZINFEKČNÍCH PŘÍSTROJŮ  
A DEZINFEKČÍ NAJDETE  
NA NAŠEM E-SHOPU

[eshop.ecostep.cz](https://eshop.ecostep.cz)



VÍCE INFO NA  
[ecostep.cz](https://ecostep.cz)

KONTAKT  
**+420 257 316 462**

[info@ecostep.cz](mailto:info@ecostep.cz)



- 4** Budme na jaře fit
- 10** Duše a tělo
- 16** Jak najít štěstí
- 22** Chceme být na jaře krásné
- 36** V dubnu zhubnu
- 42** Malý průvodce zdravým jídlem
- 56** Konopí jako „všelék“
- 62** Posilujeme imunitu
- 76** Na jaře nás čekají virózy
- 90** Jarní sběr bylinek
- 96** Viry nás nedostanou
- 102** Oleje pro zdraví i pro krásu
- 108** Také vás bolí klouby?
- 112** Neslyším a přece jsem...
- 118** Dodejte očím správnou péči
- 124** Ženské zdraví
- 130** Péče o zuby se vyplatí
- 136** Postavme se covidu - na jaře jedeme do lázní

## ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

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

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

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

Titulní foto: Shutterstock.com

Máme před sebou jaro, o kterém jsme si vloni mysleli, že už bude ve znamení normálního života. Před rokem jsme totiž doufali, že covid bude sezónní záležitostí, která se vlastně jen příliš nafukuje, či zveličuje. Rok se sešel s rokem a my máme na kontě tisíce mrtvých a tisíce zničených životů. Přesto se příliš nezměnilo. Roušky si nandáváme a sundáváme a nosíme je a nenosíme je, nahrazujeme je respirátory a zase a znovu čekáme, co to všechno udělá. Upínáme se k létu, těšíme se, že snad přijde den, kdy budeme žít zase všichni normálně a asi už všichni víme, že spoléhat na jakousi občanskou soudržnost, že zůstanou doma ti, pro které je to nevyhnutelné a půjdou do práce ti, kde je to možné, je myšlenka z rodu sci-fi... Takže, až trochu propadnete depresi z toho, co nás čeká, jistě vám přijde vhod porce našich jarních článků... Snad se nám společně podaří najít štěstí prostřednictvím článku Jak najít štěstí, hubnutí podpoříme článkem V dubnu zhubnu a imunitu díky radám v článku Posilujeme imunitu. Samozřejmě si řekneme i něco o krásné pleti a zdravých vlasech, které dostaly během zimy pořádně zabrat a před létem vás snad potěší Malý průvodce zdravým jídlem. Doufáme, že i toto číslo našeho časopisu bude vaším společníkem nejen v ordinaci lékaře, ale i třeba při večerním pátečním posezení. Moc děkujeme vám, našim čtenářům, kteří nám posíláte své nápady a připomínky. Snažíme se náš časopis vylepšovat, aby se vám co nejvíce líbil. Kromě zdravotních článků přinášíme i poradnu zdravotního stylu, povídání o psychické pohodě, o možnostech relaxace, ale i trochu alternativní medicíny, která si postupem času našla své místo po boku medicíny tradiční.

Tak krásné jaro

Iva Nováková

# BUĎME NA JAŘE FIT

VĚTŠINA Z NÁS SE NA JAŘE POTÝKÁ S ÚNAVOU. PO DLOUHÉ ZIMĚ, KDY JSME VĚTŠINU ČASU TRÁVILI DOMA BEZ DOSTATKU SLUNEČNÍHO ZÁŘENÍ A NEBYLI MOC AKTIVNÍ, JE NÁŠ ORGANISMUS TAK TROCHU ZPOMALENÝ. POKUD I VY HLEDÁTE ZPŮSOBY, JAK SE V PRVNÍCH JARNÍCH DNECH DOSTAT DO KONDICE, PORADÍME VÁM, JAK NA TO. RECEPTŮ PRO DOBITÍ ENERGIE JE SPOUSTA, TAKŽE SI MEZI NIMI URČITĚ NAJDETE TO SVÉ.



## PSYCHICKÁ POHODA JE ZÁKLAD

Sluneční paprsky, které člověka příjemně hřejí na obličej a podporují produkci serotoninu, už samy o sobě zlepšují náladu. Nepropadejte ale chmurám ve chvíli, kdy několik dní prší a fouká vítr. Vyzkoušejte třeba jógu, meditaci nebo speciální dýchací techniky, které vás zbaví stresu či pocitů úzkosti. Výborně fungují také Bachovy esence (např. hlodáš, snědek nebo hořec – užívají se pod jazyk, čtyři kapičky čtyřikrát denně) nebo aromaterapie – éterické oleje jako levandule, heřmánek nebo jasmín můžete nakapat do aromalampy nebo difuzéru. Nejenže vám zlepší náladu, ale také příjemně provoní váš domov.

## NAUČTE SE BÝT V KLIDU

Obecně míváme tendenci hned na začátku jara, když se oteplí a vysvitne sluníčko, vyběhnout ven a vymýšlet vše možné. Pak se velmi snadno stane, že se přetáhneme, a je zaděláno na jarní chřipku. Budte na sebe tedy opatrní, a i ve chvíli, kdy odhodíte zimní bundu, nezapomínejte na odpočinek. Stejně jako po celý rok platí, že bychom měli spát přibližně 7–8 hodin denně a uléhat na kutě ideálně kolem 22. hodiny. Každý den si také najděte chvíli pro sebe. Stačí třeba půlhodinka s knížkou, v horké lázni nebo třeba u šálku s kávou. Tyhle malé rituály jsou nejen příjemné, ale také vám pomohou zklidnit a zregenerovat celý organismus.

## HLÍDEJTE SI, CO MÁTE NA TALÍŘI

Hutné polévky, výrazně kořeněná jídla i velké množství živočišných bílkovin, to všechno bychom měli jíst spíše v zimních měsících. Na jaře je naopak vhodná lehčí strava. Vsaďte na postupy, jako je dušení, napařování či restování. Dále kromě čerstvého ovoce a zeleniny zkuste do jarního jídelníčku přidat i různé zelené natě, výhonky nebo naklíčená semínka a červené maso vyměňte spíše za drůbeží. Velmi vhodné jsou potraviny jako saláty (např. polníček), špenát i listy pampelišky nebo kopřiv. Do pokrmů taktéž přidávejte ředkvičky, chřest nebo hrášek

*Velmi vhodné jsou potraviny jako saláty, špenát i listy pampelišky nebo kopřiv.*

a určitě nezapomínejte ani na bylinky – skvěle chutnají např. pažitka nebo medvědí česnek.

Ke snídani si místo obilninové kaše nebo lívanců můžete dát celozrnný chléb nebo pečivo s pomazánkou, kterou obohatíte o drobně pokrájenou zeleninu, ředichu či bylinky. Ke svačině vám určitě přijde vhod trocha čerstvého ovoce, případně i hrstička oříšků nebo semínek. Do oběda se snažte zařadit co nejvíce zeleniny. Můžete ji podávat jako přílohu k masu nebo vyzkoušet na míchané saláty. K večeři si pak pochutnejte třeba na lehčím vývaru z kořenové zeleniny, do kterého zašleháte vejce, nebo si upečte nádivku z mladých kopřiv.

## NEZAPOMÍNEJTE NA DOPLŇOVÁNÍ TEKUTIN

To, že bychom měli pít dostatečné množství neslazené neperlivé vody, platí samozřejmě celý rok. Pokud ale hledáte zajímavé zpestření, dejte šanci čajům. Máte čaje spojené spíše se zimními měsíci? Neostýchejte se zařadit do jarního pitného režimu různé čerstvé bylinky. Mnohé z nich nejen příjemně chutnají, ale jako bonus mají přínosy pro zdraví. Kupříkladu za takový ostropestřec vám poděkují vaše játra, pomáhá je totiž detoxikovat. Podobně působí pampeliška, která čistí organismus celkově, a potůčnice zase podpoří správné trávení. Určitě je ale neužívejte dlouhodobě

a různě je střídejte. Bez omezení však můžete popíjet šípek, jahodník či maliník, které navíc můžete podávat i dětem.

Meduňka a levanduli určitě už znáte. Jako čaje jsou nejen velmi chutné, ale také mají pozitivní vliv na psychiku. A to vám během jarních plískanic přijde určitě vhod. Meduňka je vhodná hlavně před ulehnutím do postele, protože tělo hezky uvolňuje a podporuje usínání. Levanduli si pak můžete dát kdykoliv (klidně ve směsi s meduňkou), ovšem pamatujte na to, že snižuje tlak. Při pocitu, že na vás něco leze, lze popíjet čaj z lipového květu, při počínajícím nachlazení mateřídoušku nebo podběl a při potížích s trávením zase fenykl nebo klasiku v podobě máty peprné.



# ENZYMATICKY HYDROLYZOVANÝ KOLAGEN

## CO JE TO KOLAGEN

Kolagen je bílkovina živočišného původu, která je součástí živých organismů, vyskytuje se ve vazivových tkáních (kůže, šlachy, vazy, klouby, vlasy) a v kostech. Význam kolagenu v lidském těle je obrovský, ale přibližně po 25. roku života jeho produkce klesá a po 40. roce se už netvoří téměř vůbec. Nedostatek kolagenu se kromě stárnutí pleti, jako jsou vrásky a ochablá kůže, projevuje také ochablostí svalů, šlach a vazů, zvýšeným rizikem osteoporózy a všeobecným oslabením pojivové tkáně a v konečném důsledku také postihuje srdce, cévy nebo svaly.

### Proč hydrolyzovaný kolagen

Kolagen v nativní (přirozené) formě je také znám jako želatina. Z běžného života známe želatinu v podobě aspiků, želatinových bonbonů, případně želatinových kapslí a řadě dalších potravinářských výrobků.

Pro zdravotní účely, pro použití do zvláštní výživy a pro doplňky stravy nelze kolagen, resp. želatinu ve své nativní formě použít. Jednak proto, že pro výrobu, a i pro vlastní konzumaci je nežádoucí tvorba gelu. Hlavně však proto, že nativní forma - želatina je pro člověka téměř nestravitelná. Člověk nemá dostatečně nízkou kyselost v žaludku, aby dokázal želatinu naštěpit a pak dále využít pro svoji výživu.

Aby bylo možné kolagen použít a aby bylo dosaženo co možná nejvyšší využitelnosti, prochází procesem tzv. hydrolyzy, která má za úkol co možná nejvíce zkrátit molekulové řetězce, čímž se odbourá želírující schopnost a zvýší se stravitelnost, tedy i využitelnost kolagenu v lidské výživě. Hydrolyza se zpravidla provádí tak, že do kolagenového roztoku jsou přidány enzymy (proteázy), které štěpí bílkoviny. Po skončení enzymatického štěpícího procesu se tento termicky zastaví, kolagen se horkovodně doextrahuje a sprejově usuší, čímž získá svoji poměrně dobrou rozpustnost ve studené vodě.

Jediným určitým negativním projevem hydrolyzy, tedy zkrácení molekulových řetězců je to, že čím kratší řetězce jsou, tím je chuť kolagenu slanější a hořčí. Naopak pro efektivitu znamenají co nejkratší molekulové řetězce vyšší stravitelnost, tedy využitelnost pro člověka.

Hydrolyzované kolageny, které naše firma používá při výrobě, mají délku molekulových řetězců kolem pouhých 2.000 daltonů.

## POUŽITÍ A DÁVKOVÁNÍ

Hydrolyzovaný kolagen se ve sportovní a zdravé výživě používá především při prevenci a léčbě pohybových problémů, hlavně se jedná o artrózy a osteoporózy.

K léčbě a prevenci artrózových stavů se často používá samotný hydrolyzovaný kolagen. Lze jej přidávat do běžných pokrmů, např. omáček, polévek, jogurtů nebo všech druhů nealkoholických nápojů. Vždy je třeba mít na paměti, že je účelné dodávat tělu kolagen v průběhu dne, resp. rozložit denní dávku alespoň na tři díly. **Doporučená denní dávka je 10 g.** Kolagen lze přijímat prakticky neomezeně po jakoukoli dobu, jedná se o zcela přírodní a pro lidskou výživu přirozenou látku. Pouze u osob s poškozením ledvin je lépe užívání konzultovat s lékařem, neboť v tomto případě většina pacientů musí redukovat denní příjem bílkovin.

### Charakteristické vlastnosti našeho kolagenu:

- 100% vepřový protein
- vysledovatelné suroviny
- vysoký obsah bílkovin
- úplné rozpuštění, rychlé rozptýlení ve vodě, nápojích a pokrmech
- vytváří roztoky s nízkou pěnivostí a nízkou viskozitou
- nevykazuje žádnou enzymatickou činnost.

1 kg v sáčku stojí 390 Kč/v dóze 420 Kč.

350 g stojí 192 Kč



## DALŠÍ NAŠE VÝROBKY NA BÁZI KOLAGENU:

### FEMINE COLLAGEN 90 CPS.

– výživa vlasů, nehtů, pokožky a kloubů

Přípravek je koncipován tak, aby dodával maximální výživu vlasům, nehtům, kůži a pojivovým tkáním, jako jsou vazy a klouby.

Obsahuje kolagen, methionin, biotin, zinek, kyselinu hyaluronovou a další účinné látky.

298 Kč



### ARTHROCOLLAGEN 90 TBL.

– kloubní výživa

Doplňek stravy ArthroCollagen kombinuje nejučinnější látky s prokázanými účinky na regeneraci pojivových tkání. Kromě kolagenu obsahuje glukosamin, chondroitin, MSM a vitaminy.

299 Kč



## NĚKTERÉ DALŠÍ NAŠE PŘÍPRAVKY:

### MENOBENE 90 cps.

– pro bezproblémový průběh klimakteria

Doplňek stravy Menobene je založen čistě na přírodní bázi.

Obsahuje **ryžové izoflavony** a rostlinné extrakty z **červeného jetele**, **třezalky tečkované** a **ploštičníku hroznovitého**.

Napomáhá zmírnit obtíže spojené s hormonálními změnami během menopauzy. Je také vhodný při redukci diety k úpravě hormonální hladiny.

396 Kč



### VARIXOBENE 90 tobolek

– výživa kardiovaskulárního systému

Příznivě působí na funkčnost oběhové soustavy, pomáhá cévám zachovat jejich pružnost. Mírní problémy křečových žil a hemoroidů. Odstraňuje pocit tzv. těžkých nohou.

Obsahuje rutin, diosmin, kaštan koňský, hesperidin, hloh ostrotrnný, Resveratrol, vit. C, vit. E a vitamin K2.

359 Kč



**Veškeré tyto přípravky můžete zakoupit na [www.nutrihouse.cz](http://www.nutrihouse.cz)**

## DOPŘEJTE TĚLU DETOX

Po dlouhé zimě, kdy byl náš jídelníček plný spíše těžších, tučných jídel, není od věci trochu odlehčit žaludku, játrům a žlučníku. Zkuste na pár dní co nejvíce omezit, ideálně však vynechat, maso, mléčné produkty, lepek i cukr, a vyhněte se všem průmyslově zpracovaným potravinám, stejně jako kávě a alkoholu. Zařadte naopak různá semínka (především lněná a chia), oříšky či zelené potraviny (např. chlorellu, spirulinu), které vašemu organismu pomohou se pročistit, a ráno začněte sklenicí vlažné vody s citronem. Pokud si troufáte, můžete klidně vyzkoušet raw (syrovou) stravu, která je založena zejména na konzumaci syrového ovoce a zeleniny. Během detoxu také dostatečně spěte, nepřehánějte to se sportem a pouštějte se do něj pouze v případě, že jste zcela zdraví. Ačkoliv se zpočátku budete možná cítit ještě více unavení, uvidíte, že během pár dní budete opět plní energie, zlepši se vám trávení, pročistí pleť, a i po psychické stránce na tom budete líp.

## ZKUSTE MEDICINÁLNÍ HOUBY

Shiitake, reishi, čaga nebo hlíva ústříčná, to všechno jsou medicínální houby, které pomáhají tělu celkově udržet v kondici. Obsahují široké spektrum vitaminů, minerálů a stopových prvků, ale najdete v nich také nezanedbatelné množství beta glukanu, aminokyselin či vlákniny. Všechny zmíněné houby posilují činnost imunitního systému, podporují regeneraci i detoxikaci jater či ledvin, a díky tomu, že jsou silnými antioxidanty, odstraňují z těla volné radikály. Jejich působení se přitom neomezuje pouze na fyzickou stránku organismu, ale také příznivě ovlivňují psychiku, zlepšují náladu i odolnost vůči stresu, a mimo jiné posilují paměť.

## I NA JAŘE DOPLŇUJTE VITAMÍNY

Dostatek vitaminů, minerálů či stopových prvků je pro náš organismus velmi důležitý. I přesto, že jíte hodně čerstvého ovoce a zeleniny, není od věci sáhnout po doplňcích stravy. Vhodné jsou zejména ty, které obsahují vitaminy C a E. Fungují jako antioxidanty, které tělo ochrání před působením volných radikálů, pomohou posílit činnost imunitního systému apod. Důležitý je rovněž dostatek vitamínu D, který sice lze již získávat ze slunečního záření, ale i tak není od věci ho doplňovat. Obsahuje ho jak rybí tuk, ať už z tuňáka, lososa, nebo tresčích jater, tak vaječné žloutky či játra.

A co ty minerály? Na jaře je zcela nezbytný hořčík. Jednak pro metabolismus a svalový aparát, jednak pro nervový systém. Pomáhá zmírňovat nervozitu či podráždění, je důležitý pro imunitu a dále například reguluje hladinu cholesterolu. Kromě obilnin či hořké čokolády ho najdete v ananasu, banánech, ořeších nebo tmavé listové zelenině. Po skončení zimy také neuškodí doplňování zinku, který kromě dalšího posiluje ochranu organismu před působením bakterií a virů. Tělu ho můžete doplňovat prostřednictvím libového masa, mořských ryb i různých obilovin. Zinek si navíc výborně rozumí se selenem, který také významně posiluje imunitu – najdete ho hlavně v para ořeších, dále pak v obilovinách, fazolích nebo různých druzích semínek.

## NEZAPOMÍNEJTE NA KOLAGEN

Doplňků stravy s kolagenem je na trhu neřeberné množství. Je ovšem důležité si uvědomit, že doporučená denní dávka u dospělého člověka je 10g. Pokud tedy budete mít výrobek, který sice obsahuje různé sulfáty

a vitamíny, ale denní dávku kolagenní mnohem menší, neudělá nám službu, kterou potřebujeme. Základním vodičkem je tedy obsah kolagenu. Dalším potom způsob zpracování. Kolagen rozdělujeme na dva základní typy dle způsobu zpracování:

1) Nativní kolagen

2) Hydrolyzovaný kolagen (kolagenní peptidy)

Nativní kolagen je ve své přírodní podobě nezměněný a neupravený. V této formě je pro náš organismus poměrně těžce vstřebatelný, a tak výsledný efekt není tak silný.

Kolagenní peptidy (hydrolyzovaný kolagen) se získávají speciální patentovanou technologií tzv. hydrolyzou. Hydrolyza zajišťuje štěpení aminokyselinových řetězců za předpokladu zachování celého spektra aminokyselin, ovšem s rozdílnou koncentrací jednotlivých aminokyselin. Tím se pro naše tělo stává hydrolyzovaný kolagen vstřebatelnější a efektivnější.

Samozřejmě jsou další kritéria, zda se jedná o kolagen mořský, vepřový, či hovězí. K tomu snad jen to, že historicky nejbližší je nám samozřejmě kolagen hovězí a vepřový – naši předkové konzumovali různé chrupavky, dávali si k obědu vepřová kolena a tato forma kolagenu je pro naše tělo tedy nejvíce vlastní.

## POBÝVEJTE V PŘÍRODĚ

Pravidelný pohyb na čerstvém vzduchu je k nezaplacení. Takové delší procházky předjarní přírodou se zkrátka nic nevyrovná. Nejenže vás chození venku udrží fit, ale to, jak se všechno pomalu probouzí k životu, prostě zlepši náladu každému. Čas strávený na loukách a v lesích můžete rovnou využít ke sběru jarních bylinek, z nichž si pak můžete uvařit čaj nebo je přidat do jídla při vaření.

## VE ZDRAVÉM TĚLE ZDRAVÝ DUCH

O tom, jak je pro naše zdraví prospěšná pravidelná pohybová aktivita jste už jistě slyšeli stokrát. Důležité je najít si sport, který vás bude bavit. Jedině tak budete schopní u něj vydržet dlouhodobě. Pokud třeba odmala nesnášíte týmové sporty, třeba takový volejbal pro vás nebude to pravé. Naopak běh, kdy se soustředíte jen sami na sebe, se pro vás může stát koníčkem, který si zamilujete.

Máte tendenci se pro něco rychle nadchnout a stejně rychle to pak zase vzdát? Pak popřemýšlejte, jestli nemáte nějakou kamarádku, která by mohla začít sportovat s vámi. Čas strávený s někým blízkým, kdo vás navíc bude podporovat, je výbornou motivací. Nemusíte hned začít hrát závodně tenis, klidně se domluvte, že spolu určitý den v týdnu vyrazíte na svižnou procházku.

## TIPY NA JARNÍ CVIČENÍ

Skvělým způsobem, jak udržet své tělo v kondici, je jóga. Nemusíte ale nutně docházet někde na skupinové lekce. Například pozdrav slunci patří mezi jednoduché cviky, které se můžete naučit i sami doma, podle nějakého videa. Tahle sestava je trochu dynamičtější, takže nejen hezky protáhne svaly, ale také vás po ránu příjemně dobije energií. Regeneraci celého těla můžete podpořit pravidelným cvičením Osmi kusů brokátu. Jedná se o sestavu cviků pocházející z Číny, jež vám zaručeně dodá energii, aktivuje životní sílu a uvolní ztuhlou tkáň, svaly i klouby. Přinese vám také příjemné uvolnění po psychické stránce a je vhodná v podstatě pro každého bez ohledu na věk.

Abychom byli zdraví, potřebujeme se samozřejmě pohybovat ve zdravém prostředí. Prach a nečistota ke zdraví moc nepřispějí. Dokonalým řešením tohoto problému může být robotický vysavač, nejlépe v kombinaci s mopem, kdy první vysaje a druhý vytře...



**iRobot®**

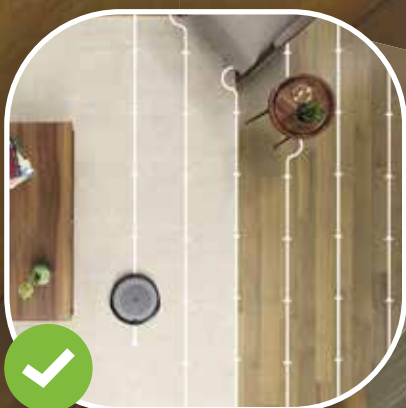
Roomba®  
Robotický vysavač

# Špína se už neschová

## Nová Roomba® i3+

Ví, jak vyčistit vaše podlahy


- ✓ FUNKČNĚ
- ✓ LOGICKY
- ✓ BEZ OMEZENÍ



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



Text: Jana Abelson Tržilová, foto: Shutterstock.com

A woman with dark hair is shown in profile, looking at a laptop screen with a surprised and shouting expression. Her mouth is wide open, and her hands are raised in front of her. The background is white. A large blue circle is overlaid on the right side of the image, containing the title and text.

# DUŠE A TĚLO

CO JE PRAVDY NA TOM, ŽE KDYŽ BUDETE ŠTASTNÍ A V POHODĚ, ZAJISTÍTE SI TÍM PEVNĚJŠÍ ZDRAVÍ A SILNOU IMUNITU? POKUSY NA KRYSÁCH POTVRDILY, ŽE STRESOVÝ HORMON MŮŽE POŠKODIT IMUNITNÍ SYSTÉM, NEBO DOKONCE PŮSOBIT PŘÍMO NA NÁDOROVÉ BUŇKY A POVZBUZOVAT JE, ABY RYCHLEJI ROSTLY, PŘÍPADNĚ ABY SE PŘESUNULY I DO DALŠÍCH ČÁSTÍ TĚLA.

# Ž

Žijeme ve vrcholně výkonnostní době plné kladení vysokých nároků a úkolů na zvládnutí. Kdo chce přežít, musí zatnout zuby. Navzdory únavě, nedostatečnému odpočinku a spánku, nedostatku času na sebe a svou pohodu. Člověk funguje ve smyslu: setrvat, pracovat, nepoddát se a často se zatvrzuje slovem „musím“. A tím se dostává do stresu.

Příčiny stresu se v historii měnily. Zatímco před půl stoletím dokázalo se sekretářkou pěkně zamávat, když jí došla ve psacím stroji černá páska, mezi spouštěče stresu nového tisíciletí patří zcela jiní démoni, jako jsou astronomické hypotéky, neustále se zvyšující ceny plynu, energií a jídla, přeplněné e-mailové schránky a permanentně blikající skype. A nejen to. Na práci a nedostatek financí často nedokážeme myslet ani v posteli a skomírá i někdejší bohatý sexuální život. A i když partner není vojákem v Afghánistánu, stejně se neubráníte divnému pocitu v žaludku při pohledu na nepřičetně vyhlížejího muže v metru, kterému něco tiká v kapse.

## TO MÁTE ZE STRESU

Proto pacient často slyší od lékaře: „To máte ze stresu!“ Co to ale znamená?

Stres patří k běžným a také nevyhnutelným životním situacím. Naprostá většina z nás ho prožívá každodenně. Překonávání překážek je ve své podstatě pozitivní proces, protože vede k pocitu úspěchu. Člověk je vybaven na situace krátkodobého neboli akutního stresu. Adaptace na něj umožňuje přežití v ohrožujících situacích. Problém však představuje dlouhodobý neboli chronický stres, který může mít závažné zdravotní následky způsobené narušením produkce a funkce hlavního stresového hormonu: kortizolu.

Stresová reakce představuje přípravu na boj nebo útek. Dochází při ní ke změnám homeostázy, tedy schopnosti těla udržet si vnitřní rovnováhu. Reakce na stres má individuální charakter. Někteří lidé se mu snaží spíše vyhýbat, jsou to takzvaní vyhýbači. Jiní jej ale naopak vyhledávají – říkáme jim konfrontéři.

Rozlišujeme tedy **akutní stres** a **chronický stres**. Liší se od sebe délkou trvání, a zejména následky. **Akutní stres** trvá řádově minuty až hodiny. Hlavní roli při něm hraje mobilizace energetických rezerv a aktivace kardiopulmonálního systému, což umožňuje bezprostřední přežití určitého ohrožení – typicky „útek před medvědem“.

Z lékařského hlediska vede vystavení člověka krátkodobému stresovému podnětu k rozvoji jeho ochranných buněčných mechanismů a představuje tak prospěšný faktor, který posiluje prevenci rozvoje řady onemocnění, například srdeční a mozkové nedokrevnosti či zánětu střev a slinivky.

**Chronický stres** trvá týdny až roky. Na rozdíl od akutního stresu při něm dochází k řadě změn v nervovém, endokrinním, imunitním a dalších systémech a může vést ke vzniku řady onemocnění, například štítné žlázy, trávicího systému a mnoha dalším. Dlouhodobý stres a pocity, že nedokážeme zvládnout důležité životní situace, a také zklamání z toho, že výsledky neodpovídají očekáváním, mohou vyvolávat pocity beznaděje. Pokud trvají příliš dlouho, stávají se součástí depresivního syndromu. K obdobným stavům vede i chronická bolest a neúspěšné pokusy o její odstranění.

Celkově můžeme říci, že vliv stresu – ať už psychického nebo fyzického – na lidský organismus závisí především na trvání a povaze stresových podnětů. Celková reakce na krátkodobý, akutní stres umožňuje člověku přežít v náročných situacích. Naproti tomu dlouhodobý, chronický stres představuje významný rizikový faktor pro vznik řady onemocnění. Stres v závislosti na svém trvání tak různým způsobem ovlivňuje jednotlivé tělesné orgány i celé systémy.

Velkou pomocí je při zvládnání stresu vitamin C, který zajišťuje normální funkce imunitního, nervového a kardiovaskulárního systému a také má silné antioxidační účinky. Nejlépe se vitamin C vstřebává do těla v liposomální formě.

## CO UDĚLÁ STRES S VAŠÍM TĚLEM?

**NERVY** – Když jste stresovaní, mozek vysílá signály do nadledvinek, které potom chrlí celou řadu chemických látek včetně adrenalinu a kortizolu. Jejich trvale zvýšená hladina může poškodit paměť a schopnost učit se, navíc se zvyšuje pravděpodobnost, že zabřednete do deprese.

**ŽLÁZY** – Stresový hormon povzbuzuje játra, která následně vyrábí víc krevního cukru – ten vám má dodat energii, abyste mohli lépe čelit nebezpečí. Pokud ale nebezpečí čelíte permanentně a navíc jste náchylní k cukrovce druhého typu, tak si pravděpodobně časem budete píchat inzulin.

**SVALY A KOSTI** – Když se vaše tělo ocitne v ohrožení, automaticky začíná stahovat svaly. V dlouhodobějším horizontu pak zjistíte, že vás šíleně bolí hlava a že vám tuhne krční páteř a svaly na zádech. A aby toho nebylo dost, chronický stres napomáhá vzniku osteoporózy.

**IMUNITA** – Zatímco krátkodobý stres ji povzbudí a pomůže i v boji s infekcí, neustálá nervozita způsobí pravý opak. Vaše tělo infekcím podlehne snadněji a také se jich bude delší dobu zbavovat. A navíc se vám zhorší pleť. Očekávejte ekzém, vyrážku a akné.

**DÝCHACÍ CESTY** – Když se vytočíte, začnete rychle dýchat. Při dlouhodobém stresu se tedy stáváte náchylnější k infekcím horních cest dýchacích.

**SRDCE** – Náhlý stres vám zrychlí tep a zvýší krevní tlak. Pokud se však trápíte dlouhodobě, začnou se vám zužovat tepny a naopak vystřelí hladina cholesterolu, čímž se zvyšuje riziko srdečních chorob, infarktu a mrtvice.



odkaz:



naši psychologové

**Morad.cz**

Psychologická poradna online  
Možnosti konzultace



Možnosti konzultace v jazyce



+420 731 226 690

NÁM SE MŮŽETE SVĚŘIT

- Založeno 2016
- Tým 26 psychologů
- Anonymní registrace
- Pomůžeme vám s výběrem psychologa i s objednávkou

INZERCE



## DÁRKOVÝ POUKAZ

NA VÝKLAD KARET, ROVNÁNÍ A ČIŠTĚNÍ ENERGIÍ



KARTÁŘKA JANA SMOLOVÁ, TEL.: +420 725 718 708

**ZAŽÍVÁNÍ** – Při extrémním vypětí budete trpět žaludeční neurózou. Objeví se sucho v puse, budete špatně trávit, udělá se vám špatně od žaludku a můžete očekávat i nadýmání. Mohou se vám i podráždit střeva nebo vás naopak překvapí zácpa či průjem. V dlouhodobém horizontu si zaděláváte na žaludeční vředy a pálení žáhy.

**POHLAVNÍ ORGÁNY** – Stres vám zkrátí, prodlouží nebo zabrzdí menstruační cyklus. Nebo z vašich dnů udělá peklo. Stanete se náchylnější k bakteriální vaginóze a je tu riziko, že váš potomek dříve či později dostane astma a alergii.

## JAK STRES ZVLÁDNOUT?

Vyvstává otázka, co s tím. Jak již jsme si řekli, velkým pomocníkem je vitamin C. Pokud je obklopen vrstvou přírodních fosfolipidů (tuků), z nichž jsou utvořeny i naše buňky, v průběhu trávení tato fosfolipidová vrstva poskytuje vitaminu C ochranný kryt, a kromě prodlouženého vstřebávání umožňuje také snazší pronikání vitaminu C do buněk. Organismus pak dostane tolik vitamínu, kolik skutečně potřebuje.

Zázraky umí i aminokyselina L-tryptofan, jež je zodpovědná za tvorbu melaninu, který se dále přeměňuje na serotonin. Právě hladina serotoninu má zásadní vliv na naši náladu. L-tryptofan neumí lidský organismus vyrobit, musí ho tedy v dostatečném množství získávat z potravy, postačující příjem zaručí červené maso, například hovězí. Potravou získaný tryptofan však často není v organismu zastoupen v dostatečném množství pro zásobení mozku. Dnešní uspěchaná doba nám bohužel často nedovoluje dodržovat správnou životosprávu, která by umožnila dostatečný příjem této látky do těla jedince a tvořila tak serotonin, který je potřebný pro naši dobrou náladu. Kromě toho pomáhá tato aminokyselina také při usínání, odbourávání agrese a podráždění.

Velkým pomocníkem je i vitamin B6. Snižuje míru únavy a vyčerpání, reguluje hormonální aktivity, podporuje správnou funkci imunitního systému, přispívá k normální psychické činnosti, zajišťuje funkčnost metabolismu homocysteinu, bílkovin a glykogenu, zajišťuje činnost normálního energetického metabolismu a nervové soustavy.

Na trhu najdeme dostupné doplňky stravy, které obsahují dostatečné množství potřebných vitaminů a aminokyselin, jež vám pomohou s problémy. Máte díky nim jistotu, že denně získáte doporučené množství vitaminů a aminokyselin pro duševní pohodu i ve stresujícím období.

Velmi dobře startují imunitu přípravky z Penicillium oxalicu, což je druh houby, který má silnou schopnost působit na specifické bílé krvinky – B a T lymfocyty, které odpovídají za správné fungování imunitního systému. Nejlepším lékařem je právě imunitní systém. A ten, pokud začne správně fungovat, tak si sám organismus najde nejlepší cestu, jak to vyřešit.

Pokud už dojde poruchou imunity k nastartování nějakého onemocnění, i potom je důležité dodat tělu správnou výživu.

Například se ukázalo, že vaječné fosfolipidy dokážou vyživovat zdravé tělové buňky. Ty mají totiž enzym, který tyto fosfolipidy dokáže štěpit, a tak mohou pomáhat při regeneraci buněčných membrán. Naopak, v narušených buňkách není tento enzym funkční, fosfolipidy se neštěpí a místo toho se v takové buňce shromažďují ve vysoké

koncentraci, což následně vede k destrukci zhoubných buněk. Proto se doporučuje užívat přípravky, které tyto fosfolipidy obsahují. Samozřejmě musíme zapracovat i na změně svého životního stylu. Zjednodušeně řečeno to tedy chce se uklidnit a stresu se pokud možno zbavit a následně vyhybat, což nemusí být tak snadné, jak se na první pohled může zdát. Prvním předpokladem úspěšného zvládnutí stresu je změna jeho vnímání. Zkrátka o sebe začít pečovat. Zkuste začít saunou a masážemi, aktivně sportujte, pořídte si psa, kočku nebo křečka anebo si něco hezkého kupte. A pokud to nepomůže, nebojte se obrátit na odborníky. Takzvaná tělesně orientovaná psychoterapie pacienty učí prohlubovat pozitivní vztah ke své osobě ve smyslu větší péče a starosti o sebe. A pokud se na vás stres už stačil podepsat ve formě některých z výše zmíněných zdravotních problémů, je zapotřebí samozřejmě řešit je. Ale komplexně. Neřešit problém, ale jeho příčinu. To, že psychosomatickému onemocnění obvykle předchází dlouhotrvající stres, si dnes stále uvědomuje málokdo. Lékař totiž většinou vidí nemocného člověka až v okamžiku těchto obtíží. A pokud věnuje pozornost pouze tělu, léčí místo nemocného člověka jen nemocný orgán. Pacient dostane léky, které celý život stereotypně užívá na vysoký tlak, či astma, aniž se kdokoli věnuje momentu, proč je takový člověk pod tlakem, anebo proč se za těch či oněch okolností začíná dusit. Pokud si nejste jistí a cítíte se být ve stresu, doporučujeme vyhledat pomoc psychologa. V dnešní době opravdu není ostudné nechat si pomoci odborníkem.

## VŠE SOUVISÍ SE VŠÍM

Nic, ani nemoc nevzniká samo od sebe. Nikdy ne onemocní primárně jen duše, duch nebo tělo. Ale vždy celý člověk. Proto je třeba začínat od širokého rámce individuálního, rodinného a sociálního rámce, v němž dotyčný žije, a který se vedle vrozených dispozic podílel na vzniku onemocnění. Je důležité vnímat, ve kterém vývojovém období onemocnění vzniklo. A opřít se nejen o tento bod vzniku, ale i všechny jeho okolnosti. Potlačená agrese či připravenost k boji se mohou projevit jako vyrážka.

Ne nadarmo někteří lékaři přirovnávají kůži k maliřskému plátnu, na kterém se projevuje psyché. Řada dermatologů se domnívá, že všechna kožní onemocnění jsou do jisté míry psychosomatická. S psychikou má spojitost řada kožních onemocnění (psychogenní kopřivka, psychogenní purpura, atopický ekzém, dysidrotický ekzém atd.). Výstižný výraz „citlivostní neuroza“ vypovídá o tom, že svědění je značně ovlivňováno neurotickou reakcí. Neurodermitidu například doprovází duševní napětí, přebujelá fantazie, nedostatek vůle s chybějící silou

se prosadit a nedostatečná komunikace. Pacienti s atopickým ekzémem jsou často astenické typy s nadprůměrnou inteligencí, egoismem, nejistotou, konfliktními situacemi ve vztahu matka-dítě (dominantní matka), frustracemi, agresivitou nebo potlačovanými pocity strachu. „Stísněné dítě škrábáním uvolňuje napětí“. Ostatně již Demokritos poukazyval na skrytý význam svědění: „Škrábání při svědění způsobuje slast, kterou lze vystupňovat až k největší milostné rozkoši.“

Sečteno podtrženo – stres stojí za většinou zdravotních komplikací a ideálem by naprosto ho eliminovat. Budete zdravější, a hlavně šťastnější. Stanovte si priority a dělejte jen to, co musíte. A alespoň jeden den v týdnu se věnujte svým zájmům a odpočívejte. Uvidíte, že vám brzy bude líp. Tak hodně zdraví a spokojenou mysl.

*Stres stojí za většinou zdravotních komplikací a ideálem by samozřejmě bylo naprosto ho eliminovat.*

# Stres – tichý zabiják

Stres nastává, když tlaky, kterým v životě čelíme, překročí naši schopnost vyrovnat se s nimi. Pokud jsme ve stresu, spouští se fyziologická reakce zvaná "útok nebo útek". Je to primitivní, automatická odpověď těla, která nás připravuje na boj nebo útek ze život ohrožující situace. V reakci na nárůst stresových hormonů v našem krevním oběhu se zvyšuje srdeční frekvence, průtok krve do svalů a zostřují se smysly.

## Stres současné doby

I když se dnes jen zřídka potýkáme s divokými predátory nebo podobným nebezpečím, vrozená reakce "útok nebo útek" je denně aktivována moderními stresory, jako stoupající pracovní zátěž, nikdy nekončící práce v domácnosti a rodičovství. V malých dávkách nám stresová reakce může pomoci zdolat výzvu nebo dodržet termín, ale přetrvávající stres může vyčerpat naše energetické rezervy, což se projeví únavou a vyčerpáním. K největším nebezpečím chronického stresu patří onemocnění jako je hypertenze (vysoký krevní tlak), srdeční choroby, deprese a vyhoření.

## Rozchodnice růžová - síla z přírody

Stres lze ovládat hned několika způsoby. Ideální je najít rovnováhu mezi prací a odpočinkem ve volném času. Doporučuje se pohyb

a pobyt na čerstvém vzduchu. V přírodě obecně nalezneme mnoho způsobů, jak stresu čelit. Velmi zajímavou se z tohoto hlediska jeví nenápadná rostlinka rozchodnice růžová. Tato rostlina roste mimo jiné v arktických oblastech Skandinávie, Ruska, v Tibetu a Číně až do výšky 3000 m.n.m. Rozchodnice růžová roste na suchých a písčitých půdách a potřebuje hodně světla. Jednotlivé rostlinky dosahují výšky do 35 cm. Třebaže má květy žluté, nazývá se tato rostlinka rozchodnice růžová. Toto pojmenování vychází z charakteristické vůně čerstvého kořene, která připomíná vůni růží. Rozchodnice se již po staletí používá v Číně, Rusku a Skandinávii proti nachlazení a ke zvládnutí stresu. Nyní se rozchodnice stále více používá jako léčivý prostředek při stresu a přepracování i ve střední Evropě.

## Lék z přírody

Vitango je první tradiční rostlinný léčivý přípravek s extraktem z rozchodnice růžové (Rhodiola rosea). Může pomoci při projevech stresu, zvyšuje odolnost vůči stresu a zmírňuje tělesnou i fyzickou únavu.



rozchodnice růžová  
(Rhodiola rosea)

## Stres? Únava? Vyčerpání? Už dost!



Vitango 200 mg potahované tablety je lék k vnitřnímu užití s obsahem standardizovaného extraktu WS® 1375 z rozchodnice růžové (Rhodiola rosea). Před použitím si pečlivě přečtěte příbalový leták. Použití tohoto tradičního rostlinného léčivého přípravku je založeno výlučně na zkušenosti z dlouhodobého použití.

# Vitango®

Méně stresu.  
Více odolnosti.





# JAK NAJÍT ŠTĚSTÍ

ŠTĚSTÍ JE VELMI ABSTRAKTNÍ POJEM, KTERÝ PRO KAŽDÉHO Z NÁS ZNAMENÁ NĚCO JINÉHO. NĚKDO NALEZNE ŠTĚSTÍ V RODINĚ ČI LÁSCE, DRUHÝ ZASE V ČASE, KTERÝ VĚNUJE SOBĚ NEBO SVÝM ZÁLIBÁM. POKUD SE NA TO PODÍVÁME Z VŠEOBECNÉHO HLEDISKA, NEJVÍCE LIDÉ POVAŽUJÍ ZA ŠTĚSTÍ ZDRAVÍ, LÁSKU, HARMONICKÉ VZTAHY V RODINĚ A S PŘÁTELI, DOBROU PRÁCI A ČAS, KTERÝ VĚNUJEME JEN SOBĚ. NEMŮŽEME VÁM POSKYTNOUT NÁVOD NA VŠECHNO, ALE POJĎME SE PODÍVAT NA TO, JAK SI KE ŠTĚSTÍ MŮŽE DOPOMOCI KAŽDÝ Z NÁS.

## JAK SE UČINIT ŠTASTNÝM?

Otázka tedy zní, co mohu udělat pro své vlastní štěstí? Odpověď by měl hledat každý z nás sám v sobě. Jedno je ale jisté – musíte k sobě samotnému přistupovat s láskou a péčí, jako byste přistupovali třeba ke svým dětem.

Měli byste se tedy naučit chovat se k sobě samému hezky. Ptejte se svého vnitřního dítěte, které tam uvnitř někde stále je, avšak často přehlušené myšlenkami dospěláka, že to či ono je nevhodné a nedělá se to. Ptejte se ho, co si přeje – je to návštěva zoo, chce cestovat, chce opět začít malovat, protože to bylo jeho vášní, nebo se chce přihlásit na kurz keramiky? Věřte, že vůbec na nic není příliš pozdě a pro žádnou aktivitu nejste příliš staří nebo až moc dospělí. Teprve tehdy, kdy se naučíte poslouchat své vnitřní Já, teprve tehdy, když si začnete plnit své sny a přání, teprve pak naleznete opravdové štěstí v životě. Je více než jasné, že to nemůžeme brát úplně doslovně, protože většina z nás by se pak vykašlala na práci, začala jen cestovat nebo dělat, co nás těší a nejspíš by nám velmi rychle došly finanční prostředky. Ale pokud si vyhraníte čas pro aktivity, které vás těší, lze to skloubit s životem „dospěláka“. Budete se bavit ve svých chvílích a dělat, co se dělat musí, v pracovní době nebo pro rodinu. Nikdy se však k ničemu nenuťte. Byť jste měli pocit, že začít znovu kreslit bude to, po čem toužíte, může se stát, že zjistíte pravý opak. Tedy dřív, v mládí, vás kreslení naplňovalo. Byl to prostředek, jak vyjádřit sebe sama. To ale neznamená, že tuto vášeň v sobě musíte uchovávat celoživotně. Možná to vyzkoušíte a zjistíte, že už vám kreslení nedává to, co vám dávalo dřív. Nemusíte z toho být smutní nebo naštvaní. Prostě hledejte v sobě dál, co vás baví a zkoušejte jiné činnosti. První krok ke štěstí tedy zní: „Naslouchej svým vnitřním přáním a tužbám a pak je realizuj do takové míry, jak je to jen možné a stále tě to činí šťastným.“

## CO MOHU UDĚLAT PRO SVOU PSYCHICKOU POHODU?

Již tedy víme, že následovat své sny je jedním z největších kroků ke štěstí. Ne každý ale má tu možnost věnovat se tomu, co jej baví a naplňuje. Ať už jsou důvody jakékoliv – moc práce, málo finančních prostředků, časově náročná péče o rodinu apod. Zde si jen dávejte pozor na to, zda se nejedná o výmluvu nebo sebeobhajování, proč něco nezkusit. Každý z nás má totiž 24 hodin denně. Jak to, že teda u někoho je to za stejných podmínek možné a jiný nemá čas sám na sebe?

Někdy je to totiž určeno také psychickou kondicí. Jinak řečeno, můžete znát dvě osoby, kdy obě dvě pracují od rána a přicházejí domů v sedm večer. Jedna z nich ale ráno chodí běhat a večer si čte knihy, o víkendu si vyrazí s přáteli. Ze svého života má skvělý pocit a ráda pečuje o sebe, ale také o své vztahy. Druhá osoba, stejně časově vytížená, je ráno ráda, že vůbec vstane z postele, natož aby šla běhat. Večer pak zapne televizi a kouká na nesmyslné pořady, dokud neusne. O víkendu se jí nikam nechce a nejde s přáteli posedět ani na skleničku, přestože má čas. Po celém týdnu je vyčerpaná a raději o samotě. Má pocit, že její život je rutina, která nemá žádný smysl.

Rozdíl mezi těmito dvěma typy lidí je v životní energii a v tom, kde se nachází jejich psychická kondice. První osoba je energická. Čím více pohybu a aktivit zvládá, tím více je šťastná. Sportem uvolňuje do těla hormony štěstí, které jen podporují její psychickou rovnováhu a pocit štěstí. Nemá ovšem výčitky, pokud se někdy rozhodne být o samotě. Druhá osoba nedělá nic pro sebe a nepečuje ani o své vztahy. Nakonec tohoto člověka přestali zvát i jeho blízcí a přátelé na společenské události a akce, protože si pokaždé

najde nějakou výmluvu. Tento člověk má pocit zdánlivého štěstí, ale je převážně mrzutý a čím víc je sám, tím více mu vadí i společnost. Jeho psychika je na bodě mrazu.

Existuje mnoho a mnoho způsobů, jak pečovat o svou psychickou kondici. Jsou to malé a drobné věci a činnosti, které vám pomohou cítit se skvěle. Zprvu se do nich možná budete muset přinutit, pokud se více vidíte v té samotářské verzi člověka. Ale časem se na tyto aktivity budete těšit. Můžete si vybrat činnost, kterou budete provádět o samotě nebo naopak s přáteli. Podle toho, jak to zrovna cítíte a co vás učiní šťastnými.

## MASÁŽE

Masáž je jedna z praktik, která má blahodárný vliv na psychickou i fyzickou stránku člověka. Proto by si ji měl jednou za čas dopřát úplně každý. Možná je vám nepříjemné, že se vás dotýká někdo jiný, ale časem, až se uvolníte, tento pocit jistě překonáte a začnete si masáže užívat.

Masáže dokážou pomoci odbourávat stres. Pokud nemáte zrovna zdravotní problémy se zády nebo s čímkoliv, pak si zvolte aromaterapeutickou masáž. Během této masáže se používají esenciální vonné olejíčky, které svou vůní ohromně působí na psychiku a dokážou uklidnit pocuchané nervy. Kromě toho mají také léčebné vlastnosti pro naše tělo.

## ČTENÍ KNIH

Lidstvo se odjakživa rozděluje na dva tábory. Nebo alespoň od dob, kdy se lidé naučili číst a psát. Na jedné straně stojí tzv. knihomolové, kteří přelouskali snad každou knížku, včetně povinné četby ve škole. Na druhé straně je tábor „nečtivců“, kteří nečetli ani tu povinnou literaturu. A je to s námi, co se čtení týče, čím dál horší. Nejspíš i kvůli vyspělým technologiím dnešní doby. Nejen, že máme televize, máme také notebooky, stolní počítače, iPady, tablety a jiná zařízení, na kterých můžeme sledovat filmy. Kdo by potom potřeboval číst?

Proč by mělo ale čtení přispět k psychické pohodě? Není to totiž stejná činnost, jako když se díváte na film. Je to čas, který trávíme v tichu a jen a jen ve své hlavě. Musíte zapojit svou fantazii a tvořivost, abyste si dokázali představit, co autor právě popisuje.

## KULINÁŘSKÉ UMĚNÍ

Nemusíte být zrovna mistr kuchař, abyste si vařením zvedli náladu. Pokud nevaříte, udělá vám radost každé jídlo, které se vám povede. Budete na sebe pyšní.

## PÉČE O SEBE

To, že člověk může být šťastný jen ve chvíli, kdy je sám se sebou spokojený a sám sobě se líbí, není nic neznámého. Ke zdravému sebevědomí jistě patří i krásné spodní prádlo. Pojdme si popovídat o tom, jak to správně vybrat...

## NEŽ ODHALÍTE POSTAVU

**Rady stylistky Žanety Ilutanové ke správnému výběru prádla:**

Na jaře je ta správná chvíle. Brzy to už nastane. Odložíme svetry, peelingem vydrhneme dekolty a vytáhneme trika s krátkými rukávy. Pod ně v nové sezóně samozřejmě oblečeme i nové spodní prádlo. Nejen pro dobrý pocit, ale i pro zlepšení siluety a zvýšení sebevědomí. Někomu se jeví nákup spodního prádla jako zábavný, pro některé je to spíše trauma.

„Všem ženám, i těm, které nerady nakupují spodní prádlo, vřele doporučuji, aby si k výběru přizvaly stylistku či prodavačku,“ doporučuje profesionální stylistka prádla, Žaneta Ilutanová. Prádlo

# 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 miniinvazivní 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](http://www.acareclinic.cz)

na štíhlé a mladé postavy se nakupuje vždy snadněji než pro ženy, které kojily, mají povolená prsa a břicho, nebo je jejich postava plnější. Ženy jsou občas vystaveným krajkovým kouskem tak okouzleny, že v danou chvíli ani nevidí, zda mají správnou velikost a zda je střih pro ně vhodný. Při výběru prádla se zkuste řídit pěti radami stylistky Žanety a vyvarujte se těmto chybám:

## 1. CHYBA: NECHCI PODPRSENKU ZKOUŠET

Do kabinky musíte. Pokud z principu odmítáte pomoc prodavačky, tak si vezměte do kabinky k té své vybrané velikosti podprsenky vždy ještě dvě nejbližší – větší a menší. Někdy si totiž ani neuvědomíme, že se nám postava třeba o prázdninách, po Vánocích nebo po zimě trochu změnila. Pak si podprsenku oblékněte a zapněte. Nejlépe na první vnější háčky, tedy na nejvolnější obvod. Každý materiál časem nošením a praním povolí a vy budete mít možnost utahovat obvod pomocí háčků. Obvod musí být dostatečně pevný, ne volný. Měla byste pod obvod pohodlně zasunout tři prsty a nemělo by vás to omezovat – třeba v pohybu či při dýchání.

## 2. CHYBA: NECHCI ZVÁT PRODAVAČKU DO KABINKY

Vyberte si důvěryhodnou značku a obchůdek s prádlem, kde jsou profesionálové. Kde jsou prodavačky a asistentky vyškolené a ví, jak vám poradit. Pokud vámi vybrané prádlo nesplňuje vaše představy, nechte výběr na schopné prodavačce. Také se můžete v obchodě objednat na profesionální styling, kde se vám individuálně bude věnovat stylista prádla. Stylingy jsou zdarma. Na ohlasy i termíny se podívejte na webovky výrobců prádla.

## 3. CHYBA: NIKDY MĚ NENAPADLO UPRAVOVAT RAMÍNKA

Upravte si délku ramínek tak, aby vyhovovala vaší postavě a výšce. Ženy mají prsa usazena různě vysoko. Ramínka se nesmějí zařezávat nahore na rameni do pokožky. Měla byste pod ramínka pohodlně nasunout jeden až dva prsty. Pak si vtáhněte prsa do košů, hned pod prsní vrásky (viz obrázek) a rukou celý objem každého prsu v koších důsledně usadte. Koš s kosticemi by měl pojmout celé prso. Vlevo, vpravo, v dekoltu i pod dolním obvodem by nemělo nic vykukovat. Pokud si myslíte, že vám prádlo dobře sedí, pokud nikde z podprsenky nic „nepřetéká“ a podprsenka netlačí a nestahuje, a pokud jste se dostatečně potěšila pohledem na sebe, přistupte k praktické části zkoušení.

## 4. CHYBA: SKÁKAT V KABINCE NIKDY NEBUDU!

Jen tak na sebe nekoukejte, buďte praktická a v novém prádle si několikrát poskočte. Pokud prsa zůstanou v koších a podprsenka se nikam neposune, je to ok. Pak několikrát vzpažte, nahoru dolů, předkloňte se, jako když si zavazujete boty. I v tom případě by to mělo být pohodlné. Neměla byste při tom upadnout do mdlob a hlavně – podprsenka by měla zůstat na stejném místě na těle a prsa v ní! Na závěr si na podprsenku oblékněte přiléhavé triko a prozkoumejte svoji siluetu. Pokud budete se sebou spokojena a nebudou se vám příliš nikde rýsovat maxifaldíky, vybrala jste správně. Budete-li mít stále pochybnosti, upřímně vám radím, pozvěte si do kabinky prodavačku a nechte si přinést jiné fazóny a velikosti. Nestyďte se, u zubaře se za zubní kaz také nestyďte.

## 5. CHYBA: STŘIH MĚ NEZAJÍMÁ, HLAVNĚ ABY KRAJKA BYLA PĚKNÁ!

Omyl – některé materiály jsou jen na efekt, ale jen dobrý střih

a vhodná fazóna vám zformují svůdný dekolt. Ženy mají různé postavy, různý tvar prsou a různé usazení prsou na hrudi. Pro každou takovou postavu tu jsou jiné střihy. Malá prsa nepotřebují oporu, ale velká prsa musíme obléknout velmi sofistikovaně. Máme podprsenky nevyztužené i tence vyztužené, s kosticemi i bez, formovací, zmenšovací, push-up, otevřené balkonky, bandeau, uzavřené fazóny pro fixaci velkých prsou i polovyztužené. A každý ten model dokáže vytvořit i z povadlých prsou svůdný dekolt a opticky zeštíhlit postavu – jen si musíte dobře vybrat.

## PÉČE O SVÉ OKOLÍ

Péče o své okolí může znít jako, že se máte starat o druhé. Dnes jde ale jen a jen o vás. Proto jsou tímto bodem myšleny dvě věci. První význam zní, že si máte kolem sebe udělat pořádek. Druhý význam se již více přibližuje slovíčku „péče“. A to tak, že máte zvelebovat prostředí kolem sebe. Pojďme si to vysvětlit.

## POŘÁDEK KOLEM SEBE

Ze všeho nejdříve si kolem sebe udělejte pořádek. A to doslova. Pouklízejte své domovy, kde žijete. Nemusí v nich být nepořádek a harampádí. Také vám v ničem neprospěje hromadění starých a neúčinných věcí. Zejména, pokud jde o věci, které jsou porouchané, rozlámané a nefunkční. Už jen to slovo nefunkční naznačuje to, že vám k ničemu nebudou sloužit. Neznamená to, že si nemůžete nechat žádnou starou věc, jako vzpomínku na minulost. Nebo, že máte vyhodit cenné starožitnosti. Jen se prostě zbavte toho, co vám již neslouží, nedělá vám to radost, nepřináší to žádný užitek a jen to zabírá místo. Lapače prachu doma nepotřebujete. A na takové věci se roky jen práší. Můžete v rámci úklidu také protřít své šatníky. Známe to asi všichni. Každý má ve skříni nějaké kousky, které jsou sice pěkné, ale prostě si je na sebe nikdy nevezmeme. Zároveň nám je líto je vyhodit, protože jsou zcela nové a nepoužívané. A tak je tam máme roky pro případ, že by se nám někdy takový obleček hodil. Jenže on se hodit nebude nikdy. Protože se v něm necítíte dobře. Vezměte do ruky každou věc a pozorujte, jak se při tom cítíte. Dělá vás daný předmět šťastnými? Pokud ne, tak pryč s ním. Jinou taktikou je položit si otázku, zda jste tuto věc, oblečení, cokoli v čem přemýšlíte, zda si to nechat nebo se toho zbavit, potřebovali za poslední rok. Pokud jste se po dané věci ani jednou nesháněli, nejspíš vám nechyběla k životu.

Úklid kolem sebe je velice prospěšný. A to nejen z hlediska uklízení prostor. Zkuste zapřemýšlet také nad vztahy. Které vás dělají šťastné a které vás naopak stresují? A nemusí jít přímo jen o partnera, i když tam je také potřeba být k sobě upřímný a neudržovat zuby nehty něco, co nikdy nemůže fungovat. Možná ale jde i o stará přátelství. To, že jste s někým byli nejlepšími přáteli na střední neznamená, že tomu tak bude i za deset let. Lidé se vyvíjí, každý žije svým vlastním životem, každý má jiný směr a životní tempo. Někdy je to nejlepší, co můžete udělat pro sebe i pro druhé, nechat lidi jít vlastní cestou. Buď se vaše cesty opět protnou nebo ne.

## CESTA KE ŠTĚSTÍ NEMUSÍ BÝT TRNITÁ...

Jak vidíte, někdy to není vůbec složité. Je důležité umět se zastavit, prostě někdy jen být teď a tady. Protože to je nejlepší místo a čas, kde můžete být. Neužírejte se minulostí, kterou nezměníte. Ani přehnaně nebloumejte v budoucnosti. Mít sny je krásné, ale je potřeba je začít realizovat. Prostě zkuste víc dělat co vás baví a naplňuje. Nezapomínejte umět odpočinout si, dbát na zdravou stravu a občas se hýbat. Životní energie bude krásně proudit tělem i myslí. Mějte se rádi. To je kouzlo opravdu šťastného života.

# TRIOLA

SINCE 1919

Oblíbená česká značka navrhuje a šije  
prádlo pro reálné české ženy

Zvedáme vaše **SEBEVĚDOMÍ**

Vybírat můžete modely až do **velikosti  
košů M** a kalhotky do velikosti 95



Vyzkoušení s **profesionálním  
poradenstvím ZDARMA**



**16 firemních prodejen Triola**  
300 dalších prodejních míst

OBLÉKÁME  
VAŠE

*Křivky*

[www.triola.cz/www.triola.sk](http://www.triola.cz/www.triola.sk)

#OblekameVaseKrivky

INZERCE

## CALM

Anti-age zklidňující krém

ZKLIDŇUJE  
PODRÁŽDĚNÍ PLETI  
REDUKUJE VRÁSKY  
ZJEMŇUJE PLEŤ

Vhodné i pro pleť se sklony k atopické  
dermatitidě, lupénce či růžovce

## IUVENIO

ČESKÁ HI-TECH PÉČE O PLEŤ

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



# CHCEME BÝT NA JAŘE KRÁSNÉ

SCHVÁLNĚ, ZAČNEME MALÝM TESTÍKEM. KOLIK Z VÁS SE DNES RÁNO NAMAZALO NĚJAKÝM KRÉMEM? ZASE JSTE ZAPOMNĚLI? JE TO ZVLÁŠTNÍ. ASI JEN MINIMUM Z NÁS PŘEŽIJE LÉTO BEZ OPALOVACÍHO KRÉMU. TI ZODPOVĚDNĚJŠÍ ZNAJÍ DOKONCE I HYDRATAČNÍ KOSMETIKU. TAK PROČ TEDY MÁME POCIT, ŽE PO ZBYTEK ROKU NAŠE PLEŤ UŽ ŽÁDNOU PÉČI NEPOTŘEBUJE? A PROČ SE TAK MÁLO STARÁME O ZBYTEK TĚLA – RUCE, ČI NOHY, KTERÉ NAŠI PÉČI TAKÉ VELMI POTŘEBUJÍ?



Od narození zrajeme každým dnem a posouváme se v životě dál a dál. Stárnutí nemůžeme zastavit. Proces stárnutí však můžeme ovlivnit a zpomalit. Čím dřív o svou pokožku začneme pečovat, tím pozitivnější výsledky uvidíme. Pokud jste na své pokožce shledali jednu nebo více níže vyjmenovaných změn, měli byste své pokožce začít věnovat důkladnější anti-ageing péči.

- **jemné statické vrásky**
- **mimické vrásky** – mohou začínat již v mládí jako jemné vrásky, s věkem se však prohlubují a zvyšují; čím jsme starší, tím hůře pleť odolává každodenní práci mimických svalů a vznik mimických vrásek se urychluje;
- **ztráta pevnosti a pružnosti** – díky věkem snížené hormonální aktivitě, nižší aktivitě fibroblastů a úbytku kyseliny hyaluronové dochází k oslabení funkce elastinových a kolagenových vláken; pleť přichází o svou původní pevnost a pružnost;
- **pleť je povadlá, sušší, bez jasu**
- **nedostatečná hutnost** – rysy se začínají postupně propadat, a to zejména v horní části obličeje, nejvýrazněji kolem očí a spánků; dále se zvětšuje objem krku a dolní části brady, a naopak přirozená špičatost brady ustupuje;
- **nejednotné zbarvení a nerovnoměrnost povrchu pleti** – regenerace pleti probíhá pomaleji, a tak odumřelé části buněk zůstávají na povrchu déle – tím způsobují nejednotné zbarvení pokožky a objevují se také více rozšířené póry;
- **pigmentové skvrny** – díky nestejnorodé produkci melaninu;
- **nedostačující hydratace** – svou roli tady hrají opět negativní hormonální změny, kůže také produkuje méně tuku a hůře zadržuje vodu; to je jedním z důvodů proč kůže ztrácí svou přirozenou pružnost

## PÉČE O PLEŤ

Pokud nechcete, aby vaše pleť byla unavená a plná vrásek, je zapotřebí o ni pečovat a je třeba dodržovat určité zásady domácí péče.

První zásadou je čistota pleti. Každý večer očistěte pletovým mlékem pleť od nečistot, ženy by v žádném případě neměly zapomínat na odličení večerního make-upu. Na obličej se přes den usadí mnoho nečistot, jež by po neodličení způsobily ucpaní pórů v pokožce a následné tvoření vyrážky.

Odličovací přípravky je nutné volit podle typu pleti. Před každým odličováním je vždy nutné pleť dostatečně navlhčit, čímž tvář změkne, rozpustí se i líčidla a odličování je mnohem jednodušší, než když nanesete odličovadlo vatovým tampónem na suchou pleť. Je to velmi šetrný způsob odličování.



Jako první by měly přijít na řadu oči. Pleť kolem nich je nutné zbytečně nenapínat a nenamáhat, neboť nešetrným zacházením je možné zapříčinit tvorbu vrásek. Poté je potřeba pleť odličít od kořene nosu směrem k uším a čelu, bradu pak od středu do stran. Nezapomeňte na krk!

Na noc pak naneste krém vhodný pro typ vaší pleti. V každém případě by měl být výživný, aby se pokožka mohla během noci dobře zregenerovat. Ráno pleť omyjte vlažnou vodou, případně očistěte pletovým mlékem, a pak naneste vhodný denní krém. Možná právě teď máte vážné dilema. Jaký krém vlastně zvolit?

## HYDRATAČNÍ KRÉM – ANO ČI NE?

Říká se, že hydratační krém je v zimě tabu. Není tomu

tak, a to z jednoho prostého důvodu. V zimě trávíme mnoho času ve vytopených místnostech, suchý teplý vzduch pleť velmi vysušuje, je tedy třeba ošetřit ji vhodným hydratačním krémem. Současně nesmíme zapomínat na dostatečný přísun tekutin. A kde se zprávy o škodlivosti hydratačního krému vzaly? Možná souvisejí s tím, že většina kosmetických poradců důrazně varuje před používáním hydratačního krému těsně před tím, než vyjdeme do mrazivého dne. V tomto případě totiž hrozí akutní nebezpečí popraskání kůže.

## MASTNÝ KRÉM

Mastný krém se pro naši pleť v zimě hodí v případě, že se chystáme na pobyt venku – jdeme na procházku, lyžovat, do práce, prostě pro všechny venkovní aktivity. Čím větší zima a citlivější pleť, tím pečlivější výběr krému. Obecně platí, že lidé s mastnější pleťí jsou přeci jen ve výhodě, jejich pleť na zimu reaguje lépe. (I když zcela bez krému by samozřejmě vycházet také neměli). Lidé s citlivou pleťí musí dávat mnohem větší pozor, v jejich případě, pokud o pleť nepečují a nepromazávají ji, stoupá riziko praskání žilek a vzniku vyrážek, ekzémů a prasklých koutků.

## PLEŤOVÁ MASKA A PEELING

K pravidelné péči o pleť patří i peeling a pleťová maska. Tu si můžete dopřát přírodní – alespoň jedenkrát týdně, jednou za měsíc bychom ale měli aplikovat pleťovou masku koupenou v obchodě. Výběr je opět široký, existují masky klasické výživné a hydratační pro normální pleť i speciální masky pro suchou a citlivou pleť, nebo třeba masky zklidňující a čistící. Peelingových krémů a gelů je také mnoho, na obličej vybírejte spíše šetrnější. Pokud se neorientujete nebo si nejste jistí, většinou vám (více či méně ochotně, ale přesto) poradí zkušená prodavačka.



# GOLD COLLAGEN®

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

VYPIJ MĚ

**PURE**  
ORIGINÁL  
od roku 2011

**FORTE**  
ZPOMALUJE stárnutí

**ACTIVE**  
MULTIFUNKČNÍ

**HAIRLIFT**  
VYŽIVUJE vlasy

**VEGAN**  
ROSTLINNÁ  
ALTERNATIVA  
KOLAGENU

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

Extra Síla 40+

Klouby a kůže

S obsahem keratinu

Podporuje stravování veganů NOVINKA

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

## EXPERTI NA KOLAGEN OD ROKU 2011

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

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

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



**BEZPEČNÁ  
KRÁSA**

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



## RTY

V zimním období velmi trpí rty. Jako prevence stačí klasická tyčinka na rty, lze ji koupit v každém obchodě a více než barva a příchut' nás zajímá složení – na zimu by měla být více mastná a samozřejmostí by měl mít UV filtr. Vhodné jsou také lesky na rty, pro zimní období s přídavkem včelího vosku, vitamínů a také s UV filtrem. Jestliže máte již rty popraskané, je dobré potřít je silnější vrstvou medu a nechat asi dvacet minut působit, pak ho můžete slízat. Rty zvláční a zacelí se. K tomu používejte denně tyčinku na rty, pokud je to nutné, i opakovaně několikrát za den, případně ji kombinujte s leskem na rty, zabrání vysušování rtů v teplých místnostech.

## KRÁSNÁ V KAŽDÉM VĚKU...

To, že v každém období života je potřeba starat se o pleť jistě není žádnou novinkou. Víte ovšem, jak se v závislosti na věku naše péče musí lišit?

### VĚK OD 30 LET

#### EXTRA DÁVKA VLHKOSTI

Pokud u svého věku již píšete trojku, bude možná vaše pleť o něco sušší a časem si zřejmě všimnete, že vaše tkáň ztrácí elasticitu. Navíc se kolem očí a úst začínají ukazovat první mimické vrásky. Proto je vhodné, když pokožce na tváři, krku a dekoltu 1 až 2x týdně dopřejete zvlhčující hydratační masku. Suchou se stává i pokožka těla. Proto potřebuje intenzivnější péči než v předcházejících letech. Do koupele je ideální olejová přísada a po každém sprchování je nejlepší použít tělové mléko na pokožku celého těla.

*Tyčinka na rty na zimu by měla být více mastná a samozřejmostí by měl být UV filtr.*

Zapomínat bychom neměli ani na ruce. Jsou namáhané více než tři desetiletí, a proto právě nejspíše teď potřebují každodenní péči. Po každém umytí je třeba použít vhodný krém. Pravidelně by se měla používat i maska na ruce. A na co rozhodně nesmíte zapomenout?

#### • Čištění je základ

Každý den ráno a večer byste si měli naplánovat jemné čištění. Potom naneste krém, který chrání před prvními známkami stárnutí. Přes den se doporučuje krém s UV ochranou, protože pleť se již sama nedokáže dostatečně chránit před světelným zářením.

#### • Pijte hodně tekutin

Vaše pleť bude déle hladká a svěží, když ji budete zásobovat nejen kvalitními a výživnými krémy z vrchu, ale i vlhkostí zevnitř. Doporučuje se proto dostatek tekutin, čímž se předchází malým vráskám ze sucha.

### VĚK OD 40 LET

#### DŮLEŽITÁ JE PREVENCE

Od čtyřicítky potřebuje pleť ochranný program, který podpoří obnovu buněk. Mnoho kosmetických výrobců sází na vitamín A (retinol), který je podpůrný při vyhlazování pleti.

Zvýšenou péči byste měli věnovat citlivé oblasti očního okolí, které nemá téměř žádné tukové žlázy. A protože se produkce tuku v pokožce okolo čtyřicítky snižuje téměř na polovinu, měli byste každý den ráno a večer na pleť nanášet kvalitní oční krém.

Vaším problémem zřejmě bude celulitida. Předcházet jí, nebo se jí zbavovat můžete pomocí kombinací

kartáčových masáží a speciálních přípravků na tento problém. Jako výborný doplněk nejen na boj s celulitidou může být zdravá strava, správné potravinové doplňky, nebo i vhodný sport – chůze, cyklistika.

A na co rozhodně nesmíte zapomenout?

- **Vychutnávejte odpočinek**  
Chcete-li, aby vaše tělo vypadalo dobře, musíte si dopřávat fáze klidu a odpočinku. Stres způsobuje podráždění pleti a zbytečné vrásky. Voňavá koupel, masáž s přípravky aromaterapie, masáž chodidel olejem a podobné relaxace se postarají spolu s kvalitními krémy o pocit klidu a pohodlí.

## VĚK OD 50 LET

### OCHRANA A PODPORA

Jemná čisticí mléka, pleťové vody bez alkoholu, kvalitní denní a noční krémy, séra proti vráskám pro zralou pleť – to již patří k základní výbavě při ošetřování vaší pleti. Do standardní péče již patří i regenerační přípravky s omlazujícími účinky ampulkových kúr a podobně.

- **S tělem jemně**  
Základem péče o tělo by měly být olejové přísady, které byste měli používat i na sprchování. Celkově si totiž tělo žádá výživnou péči, neboť má sklon brzo vysychat. Namísto tělového mléka je vhodné občas použít tělový olej. Vmasíruje se do pokožky a tím zvyšuje její elasticitu. Pozornost věnujte nohám a zvláště chodidlům. Peeling a krémy je dokáží krásně zjemnit.

- **Malé, ale výjimečné**  
Myslet musíte i na své věrné malé pomocníky – oči. Při únavě očí pomohou kvalitní přípravky na zklidnění a odpočinek očí a očního okolí. Jedná se o krémy a séra, speciálně vyvinuté pro tyto citlivé obličejové partie. Pokud se na pokožce již vytváří pigmentové skvrny, měli byste vždy používat přípravky s UV ochranou a najít ve své kosmetické taštičce přípravky proti stárnutí – na pigmentové skvrny. Pokud se na tváři objeví rozšířené cévky, je nutná zvláště jemná péče. Peelingy a teplé procedury raději vyměňte za kosmetické přípravky, určené přímo na tuto oblast.

A na co rozhodně nesmíte zapomenout?

- **Rozmazlujte se**  
Chcete se cítit a vypadat dobře? Potom se nezapomeňte trochu rozmazlovat. Mějte se rádi a buďte si jistí, že vás bude mít rádo i vaše okolí. A rozhodně se budete líbit!

*Jestliže vám kůže na ruce praská, alespoň jednou týdně jim dopřejte regenerační koupel v odvaru z heřmánku a poté použijte výživný krém.*



## PRO HEBOUČKÉ RUCI

Ač by se mohlo zdát, že ruce jsou otužilejší a více odolnější vůči nepříznivým vlivům než ostatní části těla, není tomu tak. Naopak jsou více namáhány, a proto potřebují důkladnou péči. V zimě je pravidelně natírejte krémem, nezapomínejte na rukavice a alespoň jednou týdně jim dopřejte regenerační koupel v odvaru z heřmánku. Po koupeli je natřete výživným krémem – vhodný je například arnikový nebo krém s pupalkovým, mandlovým či norkovým olejem. Jestliže vám kůže na ruce praská, je dobré tuto ozdravnou kúru absolvovat každý den na noc, na namazané ruce natáhněte navíc měkké bavlněné rukavice. Při silném vysychání je dobré vyměnit krém za čistý olej, mnoho druhů je k dostání v lékárně.

Pozor také na lámání či třepení nehtů, zřejmě jim chybí výživa – nejspíše minerály a vitamíny.

## PÉČE O NOHY SE VYPLATÍ

Nepříjemné svědění? Začervenání? Odlupující se kůže? I tak může vypadat kožní mykóza, která nás v období zimy nebo čerstvého jara velmi často trápí. Nenechte se mýlit, nejde pouze o estetiku, ale o seriózní zdravotní problém, který zdaleka nepostihuje pouze nehty. Může se objevit na pokožce kdekoli na těle. Rozpoznejte mykózu včas a dostaňte se opět do formy. Správná léčba a včasné rozeznání problému jsou základem úspěšného vyléčení.

Kožní nebo nehtová, s mykózou se v minulosti setkala řada z nás. Málokdo si ale uvědomoval, že trpí právě plísňovým onemocněním. Chyba. První krok ke zdravým nehtům a pokožce je rozpoznání příznaků. Kdy máme zpozornět a začít trable řešit? Utněte je hned v počátcích, ne až v momentě, kdy je mykóza výrazně viditelná nebo nás obtěžuje. Svědění, olupování nebo začervenání kůže, v pokročilé fázi puchýřky a vřidky na kůži nejsou normální. Co se týká nehtů, jakmile změni barvu či strukturu, něco je v nepořádku. Pokud mykóza např. v případě nehtů postihne více než 25 %, lokální léčba už nemusí být úspěšná.

Co dělat, když nás kožní či nehtová mykóza překvapí? Záleží jen na nás, pro jaký krok se rozhodneme. Můžeme navštívit lékaře nebo požádat o radu lékárníka. V případě návštěvy lékárny ale lék vybírejte pečlivě podle toho, co vás trápí a s ohledem na místo výskytu i na to, jak lék působí. V lékárně je řada přípravků, ale ne všechny mají stejný účinek. Některé původce mykotického onemocnění pouze potlačují, jiné původce přímo ničí. Existují účinné mastičky, které pronikají do hlubších vrstev kůže, kde zabraňují šíření mykotického



onemocnění a rychle uleví od svědění. Abychom ale zabránili návratu onemocnění, doporučuje se pokračovat v léčbě ještě alespoň dva týdny po vymizení příznaků nebo obtíží. Výbornou pomůckou v boji proti plísni je i mikroorganismus *Pythium oligandrum*.

Čeští odborníci sledovali vzájemné působení *Pythium oligandrum* na ty druhy dermatofytů, které jsou v rozvinutých zemích nejčastější u lidí a zvířat. Výsledky potvrdily, že mikroorganismy o sobě vědí a probíhá mezi nimi komunikace i na větší vzdálenost ještě před tím, než dojde ke vzájemnému kontaktu.

Ukázalo se, že dermatofyty jsou účinně potlačeny nebo usmrceny vlivem *Pythium oligandrum* v umělém prostředí kultivačního média mezi 48 a 72 h po prvním kontaktu. V praktickém testování proti potivosti a zápachu nohou vymizely příznaky u 67 %, respektive 79 %. U meziprstních plísni nohou byla úspěšnost 83 %, u nehtové plísni byla plíseň zcela odstraněna v 15 % případů a u dalších došlo ke zlepšení.

Řešení tedy spočívá v aplikaci mikroorganismu *Pythium oligandrum*, pro který jsou dermatofyty potravou. Jedinečnost mikroorganismu je v tom, že není schopen napadnout jiné buňky ať rostlin, zvířat nebo lidí, což svědčí

*Mykóza – nenechte se mýlit, nejde pouze o estetiku, ale o seriózní zdravotní problém*

o jeho bezpečnosti. Po likvidaci plísni z místa aplikace odrůstá s kůží nebo nehtem a napomáhá k znovuoobnovení přirozené mikroflóry, a proto je lidově nazýván „chytrá houba“.

#### **PRO CELÉ TĚLO**

Speciální pozornost je třeba v zimě věnovat i pokožce celého těla. Také zde dochází k vysušování, neboť jsme celé dny více oblečení

a pokožka se více potí a méně dýchá. Navíc v chladném období nedodržujeme tak pečlivě pitný režim a nedostatek vody pokožku vysušuje. V zimě si tedy spíše než koupel dopřejte vlažnou sprchu, poté tělo potřete vhodným pleťovým mlékem (vybírejte ho podle typu pokožky, výběr je široký, časem najdete takové druhy, které vám budou nejlépe vyhovovat). Alespoň jednou za měsíc je dobré použít peeling, pokožku očistí od odumřelých částic a současně ji také prokrví – v tomto případě se dobře osvědčila kuchyňská sůl, kterou po aplikaci dobře opláchneme.

O pokožku celého těla je třeba pečovat víceméně stále, zpočátku se vám to zdá možná složité, ale zvyknete si a vše půjde hladce. Také je třeba mít na paměti, že s přibývajícím věkem je nutné se o pokožku starat lépe a pečlivěji, neboť už se sama tak dobře neregeneruje a má

# Jen kvalitní ženšen je účinný

Protože ženšen působí jako univerzální lék, stále více lidí chce vyzkoušet účinky více než 180 prospěšných látek v něm obsažených. Kvalita ženšenových přípravků je ale rozdílná. Na co se tedy zaměřit při jejich výběru.

Existuje více druhů ženšenu, například americký, pětiletý, japonský nebo sibiřský. Žádný z nich ovšem nelze nazývat v užším slova smyslu ženšenem. Stejně tak žádný z nich nemá prokázané rovnocenné účinky jako ženšen pravý, vypěstovaný v Koreji. Korejský ženšen jde o nejstarší, nejznámější a neúčinnější doposud známý adaptogen na světě. To znamená, že patří k přírodním prostředkům schopným vyladit a posílit náš imunitní systém a tím nás chránit před vznikem různých onemocnění. V Koreji je vyhlášená oblast Punggi v provincii Gyeongbuk. Ženšen z této oblasti je nejvyšší a nejdražší. Právě odtud pochází ženšenový přípravek Kombe.



## 8 kroků, podle kterých vybírat kvalitní přípravek

- 1 Ženšen pochází z Koreje. Jedná se o ženšen pravý neboli korejský ženšen.
- 2 Nejvyhlášenější tradiční oblastí pěstování ženšenu v Jižní Koreji je oblast Punggi.
- 3 Musí se jednat o červený kořen korejského ženšenu, protože je ze všech neúčinnější.
- 4 Roste šest let – pro účinnost ženšenu pravého korejského je důležité stáří kořenů. Neúčinnější je v době zralosti šesti let.
- 5 Obsahuje správný poměr účinných látek.
- 6 Správný výrobní postup – používá se pouze voda o teplotě maximálně 80 °Celsia.
- 7 Účinky jsou posíleny kombinací s dalším adaptogenem – nejčastějším partnerem ženšenu je jujuba. Tato kombinace zvyšuje účinky samotného ženšenu.
- 8 Kvalitní ženšen není levný. Cena se pohybuje kolem 10–20 Kč na dávku.

Čeká mě mimořádný stres (např. zkouška), potřebuji se koncentrovat. KOMBE zlepšuje paměť, koncentraci a rychlost myšlení.  
2 sáčky KOMBE začít užívat 8 dní před akcí

**KOMBE je unikátní kombinace korejského šestiletého červeného ženšenu a jujuby. Tato kombinace obsahuje na 180 účinných látek.**

**KOMBE ROYAL je 100% extrakt ze šestiletého červeného korejského ženšenu. Jedná se o nejčistější a neúčinnější ženšen na světě.**



**KOMBE<sup>®</sup> Royal**  
OKAMŽITÝ  
NÁSTUP ÚČINKŮ

„Nechci být unavený/á a psychicky vyčerpaný/á. Chci se cítit vyrovnaně. KOMBE je každodenní rituál.“ **NÁŠ TIP: Dejte si KOMBE i místo kávy.**  
1-2 sáčky KOMBE denně dlouhodobě

Nechci se odhalit infekcím. KOMBE pomáhá před nachlazením, akutními respiračními onemocněními včetně onemocnění horních cest dýchacích i u osob starších 60 let. KOMBE je bodyguard imunity.  
1-3 sáčky KOMBE denně dlouhodobě

Jsem pod neustálým psychickým i fyzickým stresem. KOMBE Royal je vhodné i pro pomoc s únavovým syndromem. V důsledku stresu je tělo oslabené a může se snáze odhalit infekci a onemocnět.  
1 sáček KOMBE Royal denně po dobu 3 měsíců

Procházím obdobím menopauzy.  
1 sáček KOMBE Royal denně po dobu 3 měsíců



Čeká mě očkování proti chřipce. KOMBE zvyšuje účinnost vakcinace. Začněte užívat 1x KOMBE měsíc před plánovaným očkováním, dále pokračujte 2 měsíce po

  
**KOMBE**  
BODYGUARD  
IMUNITY

Necítím se dobře, začínám mít pocit, že tělo napadla infekce. Mám rýmu, kašel, horečku a další příznaky nachlazení.  
1 sáček KOMBE Royal po dobu minimálně 7 dnů

Chci zlepšit kvalitu, intenzitu i frekvenci sexu. Ženšen pravý příznivě ovlivňuje sexuální dysfunkce u mužů. Zlepšuje libido a zintenzivňuje prožitky pohlavního styku.  
1 sáček KOMBE Royal denně po dobu 3 měsíců

"paměť" na nepříznivé vlivy počasí, kterým byla vystavena, ale i na výkyvy našich nálad, které se na jejím zdraví také podepisují.

Jako mocný prostředek pro dosažení krásné pokožky funguje kozí kosmetika. Kozí mléko je totiž nesmírně bohaté na aminokyseliny i minerály a obsahuje vzácné mastné kyseliny blahodárně působící na naši pokožku. V kozím mléce jsou také obsažené A, C, D a E, přičemž každý má svoji výjimečnou funkci, a každý působí na naši pleť trochu jinak.

### JSME TO, CO JÍME?

Není důležité jen to, co si na pleť nanese, ale i to, jak se stravujeme. Mnohé z žen už na vlastní kůži vyzkoušely, co následuje, jestliže jedí nezdravá a pikantní jídla, sladkosti, mastné pokrmy, hořčici apod. Na tváři se vytvoří vyrážky, neboť to, co tělo získává z potravy, vyživuje i naši pokožku. Každé z nás může (ale nemusí) škodit něco jiného (citróny, oříšky, čokoláda...). Pozorujte svůj jídelní lístek a reakce vaší

pokožky na jídlo. Tak nejlépe zjistíte, co vám neprospívá. Naopak, pokud dodáte tělu to, co potřebuje, odvděčí se vám krásnou pletí.

*Alespoň jednou za měsíc je dobré použít peeling, pokožku očistí od odumřelých částic a současně ji také prokrví.*

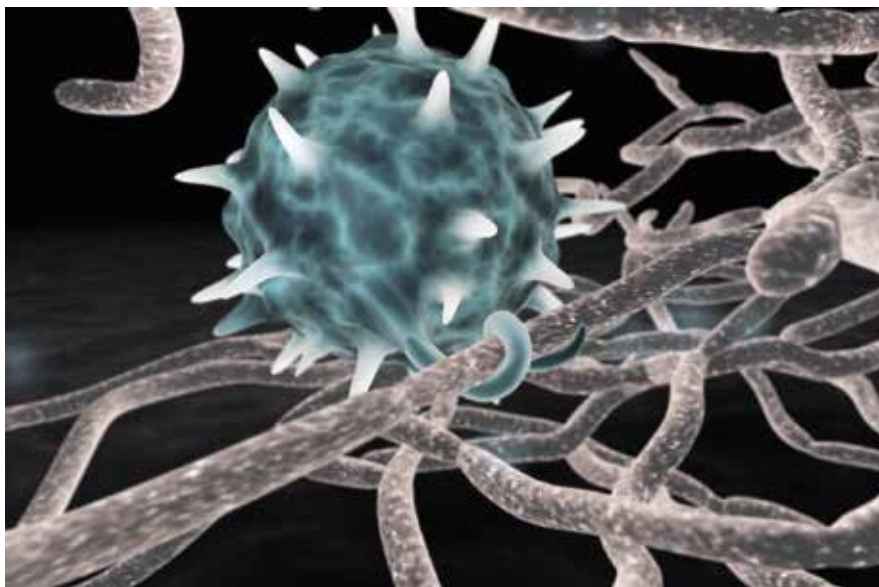
### NEZAPOMEŇTE NA KOLAGEN

Pokud chcete mít pleť hladkou a bez vrásek, je výborným pomocníkem kolagen. Pokud se zeptáte odborníka na to, co je kolagen, asi uslyšíte podobnou definici: Kolagen je skleroprotein, vláknitá extracelulární, ve vodě nerozpustná bílkovina, která je základní stavební hmotou všech pojivových tkání a obecně slouží jako podpůrná tkáň mezi buňkami. Ve formě kolagenních vláken je složkou mezibuněčné hmoty a tvoří až 30 % všech proteinů v našem těle.

Existuje mnoho typů kolagenu, přičemž nejdůležitější jsou kolagen typu I, II, III, IV, a V. Typ I je nejrozšířenější a představuje 90 % celkového kolagenu v organismu. Je přítomen v pokožce, kostech, zubech a šlachách. A tento typ, který se vyskytuje v nejsilnější části kůže zvané dermis,



# Mykóza nohou je infekce



[www.chytrahouba.cz](http://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, zbytníuje 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 - plísně nohou.

Mykózy nohou a nehtů nejčastěji vyvolávají dermatofyty *Trichophyton*, *Microsporum*, a nebo také ostatní houby např. *Aspergilly*, či kvasinky. Infekcí se nakazíme z odpadlých šupinek kůže nebo drobné rohoviny z pod nehtů od nemocných lidí. Ta obsahuje spóry plísní, 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 plísně 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 plísní. Tam působí, dokud původce nevysílá a zcela nevysaje. Nemá-li potravu (plísně) ustane její aktivita, protože není schopna odebírat živiny z ničeho jiného než z plísní 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 plísně v mezi prstních prostorách, na ploskách, na patách i pod nehty. Předností přípravků z řady Biodeur : **BIODEUR 3x1g**, nebo speciality 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 zprašování 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 zábaly nehtů. Nehty na nohou za půl roku dorostly skoro na centimetr a za hnědou linií roste normální nehet jako před vojnu.“

**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](mailto:pythium@pythium.cz), informace na: [www.chytrahouba.cz](http://www.chytrahouba.cz)



nás právě zajímá v souvislosti se stárnutím pleti a tvorbou prvních vrásek. Mladistvě a zdravě vypadající pokožku tvoří až 75 % kolagenu. Hladina kolagenu v kůži se každoročně snižuje o 1,5 %. Tím, jak díky pozvolné destrukci kolagenových vláken přirozené množství kolagenu v pokožce s přibývajícím věkem ubývá, přichází kůže o svou přirozenou elasticitu a schopnost dostatečné vnitřní hydratace. Výsledkem tohoto procesu pak bývá nejenom povadlá pokožka, ale také první nechtěné jemné či hlubší vrásky. Pokud ho v těle máme "tak akorát", je všechno v nejlepším pořádku. Problém je ale v tom (a prokázaly to mnohé mezinárodní studie), že již kolem 25. roku života začíná množství přirozeného kolagenu v lidském těle klesat. Naše tělo si ho totiž dokáže samo tvořit do věku kolem dvaceti let. Pokud ho do těla nedoplňujeme, dochází kolem čtyřicátého roku věku k jeho úbytku až o 1 % ročně – do 70 let našeho věku tedy obvykle ztratíme až 30 % kolagenu. A protože už víme, že kolagen je důležitý zejména pro elasticitu pokožky, dochází vlivem jeho nedostatku k projevům jejího stárnutí, což se projevuje například tvorbou jemných a hlubších vrásek, nebo problémy s pohybovým aparátem, jako jsou například artritida a problémy s klouby. Chceme-li projevy "stárnutí" pokožky a pohybového aparátu, způsobené úbytkem kolagenu, zastavit, musíme tělu kolagen dodávat. Jde jen o to, vybrat ten správný...

### PROJEZTE SE KE KRÁSE

Zdravá vyvážená strava může zlepšit fungování kůže stejně jako činnost kteréhokoli jiného orgánu v těle. Stav kůže je vnějším projevem našeho vnitřního zdraví, takže vše, co vkládáme do svého těla, se odráží na vzhledu naší pokožky. Žádná izolovaná

*Není důležité jen to, co si na pleť nanese, ale i to, jak se stravujeme.*

živina nám nevykouzlí zářivě krásnou pokožku – ke zdraví kůže přispívá velké množství vitaminů a nerostných látek, proto je vyvážené stravování tak důležité. Jak by mělo ale vypadat?

- Pokud chcete dodat své pleti vše, co potřebuje, na začátku seznamu určitě musí být voda. Pomáhá při vyživování kůže, při jejím zvlhčování zevnitř a při vylučování odpadních látek. Jestliže nepijete dostatek vody, tělo se odvodňuje, což se na kůži vždy projeví. Denně bychom měli vypít v průměru 6–8 sklenic vody (na každých 10 kg tělesné váhy 1 dl). Pokud často cvičíte nebo pijete hodně kávy, čaje, příp. alkoholu – tedy nápojů, které působí jako diuretika (zvyšují množství moči), měli byste příjem vody ještě zvýšit.

- Zdravá kůže potřebuje nevyhnutelně antioxidantní živiny, jimiž jsou především vitaminy A, C a E. Podílejí se na ochraně kůže před volnými radikály (částičky, vyskytující se ve znečištěném prostředí, cigaretovém dýmu, vznikají též vlivem UV záření, ale i běžným metabolickým procesem v těle).

### ZDROJE ANTIOXIDANTŮ

#### VITAMIN A

- nevyhnutelný pro růst a obnovu tkání, pro odolnost vůči infekcím
- potřebný pro suchou „stárnoucí pleť“ – podporuje tvorbu melaninu, zpomaluje šedivění vlasů
- jeho nedostatek způsobuje drsnost a šupinatost pokožky

Zdroje – vnitřnosti (játra, ledviny), žloutek, mléčné výrobky, mrkev, špenát, brokolice, meruňky, broskve.

#### VITAMIN B

Vitaminy B patří do vitaminů rozpustných ve vodě (tzn., že tělo jejich přebytek neukládá v tukcích, ale vylučuje) a jsou velmi užitečnými pomocníky našeho organismu. Zvýšený přísun vitaminů skupiny B se doporučuje zvláště jedincům procházejícím zvýšenou psychickou anebo fyzickou zátěží. Jsou vhodné také pro posílení imunitního





# RECLAR

BEAUTY RITUALS REIMAGINED

# Kráska je ve vašich rukách

**Rituály péče o pleť jsou autentické, stejně jako vy a vaše kráska. Reclar péči umocní přesně tak, jak vaše pleť potřebuje.**

**Poznejte i na své pleti rozdíl mezi pokožkou opečovanou rituály a běžnou péčí. Neměňte oblíbený pleťový krém či sérum, jen znásobte jeho účinky díky galvanickému peeleru Reclar. Hýčkejte sama sebe. Každý den. V každém věku. Dopřejte si rituály s dotykem zlata, které mají čistící, léčivé a omlazující účinek.**

Unikátní peeler Reclar funguje na bázi ultrazvuku a terapie červeného a modrého světla. Vědecky ověřené účinky světelné terapie jsou vždy podpořeny galvanizací. Celá čepel přístroje je pokryta 24k zlatem, které je pro styk s pokožkou ideální a prověřené – má antioxidační účinky, rozjasňuje pokožku, stimuluje buněčnou aktivitu, je hypoalergenní a antibakteriální.

Za krásou se skrývá rituál. Individuální a odlišný. Jaký je ten váš?

- reclar.cz
- reclar\_czech
- reclar CZ



systemu a jako doplněk léčby některých chorob. Vitamínů B je celá řada a každý z nich má vliv na jinou část lidského organismu. Mezi jejich hlavní přirozené zdroje patří maso, sýry, kvasnice, ořechy, jáhly, celozrnné obiloviny, luštěniny, ale také ovoce, zelenina, mléko a vejce. Samozřejmě, že každá ze zmíněných potravin obsahuje vždy jen některé či některý z komplexu B vitamínů.

### VITAMÍN B6

Zlepšuje imunitu a vyživuje centrální nervový systém. Dále působí preventivně proti některým očním chorobám a cukrovce. Podporuje správnou funkci nervů, žaludku, svalů a napomáhá přirozenému okysličování buněk.

### BIOTIN – VITAMÍN B7

Tento B vitamín napomáhá udržovat zdravou pleť a pozitivně působí na kvalitu vlasů i nehtů. Je pomocníkem při hubnutí a podílí se na úpravě hladiny cukru v krvi. Dále ovlivňuje nervový systém, a proto bývá doporučován při depresích. Podporuje také zdravý spánek.

### VITAMIN C

- je potřebný pro tvorbu a udržování kolagenu, zodpovědného za vláčnost pokožky
- pomáhá při hojení ran, má bělicí účinek, stahuje cévy
- snižuje tvorbu mazových žláz, účinně bojuje proti UV záření
- zabraňuje předčasnému stárnutí

Zdroje – citrusové plody, kapusta, růžičková kapusta, rajčata, meloun, maliny, jahody, ořechy, borůvky.

### VITAMIN E

- snižuje účinky volných radikálů jako antioxidant, předchází stárnutí kůže
- hydratuje, vyživuje, prokrvuje, vyhlazuje
- má též bělicí účinek

Zdroje – potraviny bohaté na oleje, např. klíčky, rostlinné oleje, avokádo, ořechy.

### BETA KAROTEN

- látka, která chrání pokožku před účinky slunečního záření
- zpomaluje předčasné stárnutí

Zdroje – sytě zbarvená zelenina a ovoce (např. mrkev, rajčata, ananasový meloun), zelené druhy zeleniny (špenát, papriky).

### ZINEK

- účastní se na správném fungování mazových žláz, spolu s vitamínem A vytváří kolagen a elastin

Zdroje – ústřice, vepřové a krůtí maso, jogurty.

Samozřejmě faktorů, které hrají velkou roli, je ještě podstatně více. Zdraví a krásu pleti ovlivňuje správná délka spánku, stres a životní prostředí stejně jako to, zda holdujeme kouření, alkoholu či nadměrně pijeme kávu. Tak jako i jindy v životě, i zde platí, že vše souvisí se vším. A jenom kosmetika po ránu určitě nestačí.



# Ředitelka firmy Kosmetika Capri Ing. Jitka Poláková objevila účinek kozích surovin a vyvinula revoluční produkty s růstovým faktorem v kosmetice

**Kozí mléko funguje jako mocný prostředek pro dosažení krásné pokožky. Je totiž nesmírně bohaté na aminokyseliny i minerály a obsahuje vzácné mastné kyseliny blahodárně působící na naši pokožku. Ing. Jitka Poláková využívá v recepturách všech svých kosmetických produktů právě účinků kozího mléka, másla, syrovátky, kolostra. Kosmetika Capri vyvinula první přípravky na světě s vysokým podílem biologického růstového faktoru a proteinu laktoferin.**



**Jaké suroviny se tedy skrývají ve Vašich produktech?** Základním stavebním kamenem jednotlivých receptur jsou vzácné složky kozího mléka, doplněné surovinami mořského původu a rostlinnými extrakty. Takto koncipované přípravky nenabízí žádná jiná kosmetická firma na světě. Vysoký obsah kozího mléka, a tedy i mléčných bakterií reguluje blahodárně mikrobiom lidské pokožky, a právě tím jsou produkty výjimečné a především funkční.

**Jaký je Váš nejaktuálnější objev?**

Biologický růstový faktor v kosmetice. Pokud si přejeme mít dokonalou pleť bez vrásek, žilek, zarudnutí, akné, nebo dalších problémů, měli bychom se na tuto složku zaměřit. Naše firma vyvinula první přípravky na světě s vysokým podílem biologického růstového faktoru a proteinu laktoferin a na trh jsme je uvedli pod značkou Capramedic. Fungují skvěle při regeneraci kůže po zdravotních problémech jako jsou bércové vředy, atopický ekzém, lupénka, jizvy, strie, popáleniny. Navíc jsou úžasné jako anti-ageing péče. Vyzkoušejte.

**Jste výhradně česká kosmetika?**

Ano. Jsme na českém trhu už 26 let. Za tu dobu se nám podařilo uvést na trh více než 90 různých receptur. Produkty vyvíjíme a vyrábíme v obci Čím u Dobříše. Všechny naše produkty jsou čerstvé, lokální a jak já říkám doslova napěchované kozími surovinami. Některé přípravky obsahují až 30 % kozích ingrediencí, a to je opravdu hodně. Naším cílem je vyrábět produkty vysoce kvalitní a základem je dobré složení.

Kosmetika Capri nabízí produkty pečující o pleť, tělo i vlasy pod značkami La Chèvre, Le Chaton a Capramedic. K dispozici jsou na e-shopu [www.kosmetikacapri.cz](http://www.kosmetikacapri.cz).



# V DUBNU ZHUBNU!

A UŽ JE TADY ZASE JARO. OBDOBÍ, KDY JE TEN SPRÁVNÝ ČAS NA HUBNUTÍ TAK, ABYCHOM TO JEŠTĚ STÁLE STIHLI DO PLAVEK. NAVÍC, NA JAŘE VĚTŠINA LIDÍ TEPRVE ZAČÍNÁ SE SVÝM NOVOROČNÍM PŘEDSEVZETÍM, KTERÉ TĚMĚŘ KAŽDOROČNĚ U VĚTŠINY Z NÁS OBSAHUJE BOD, KDY SI SLIBUJEME, ŽE SE ZBAVÍME PŘEBYTEČNÝCH KIL. JARO JE TAKÉ OBDOBÍ, KDY SE PO NEPŘÍVĚTIVÉ ZIMĚ A DLOUHÉM ZIMNÍM SPÁNKU PROBOUZÍ PŘÍRODA. LIDÉ VĚTŠINOU POCIŤUJÍ VÍCE ENERGIE A ČERSTVÝ JARNÍ VÁNEK JAKO BY NABÁDAL K NOVÝM ZAČÁTKŮM. JE TO TEDY IDEÁLNÍ ČAS NA TZV. JARNÍ DETOX TĚLA. MOŽNÁ I PROTO, ŽE VÁNOCE V NAŠÍ KULTUŘE PŘEDSTAVUJÍ HLAVNĚ SVÁTEK JÍDLA, CUKROVINEK A ALKOHOLU. POJĎME TEDY NA TO!



## POJĎME SE NEJDŘÍVE PROČISTIT...

Ještě předtím, než se pustíme do hubnutí, měli bychom se pročistit. Jarní detoxikace těla je však vhodná snad pro každého, kdo přes Vánoce hřešil. Ať už řešíte postavu nebo ne, určitě vám očista pomůže. Všechny ty cukry, tuky, umělá sladidla, barviva a jiné chemické a nezdravé složky, které jsme do sebe v zimě dostali, by měly jít z těla ven. Je pravdou, že vedlejším účinkem detoxikace je úbytek váhy, avšak jarní očistu byste neměli považovat za metodu hubnutí. Už i proto, že jakmile se začnete normálně stravovat, dostaví se jojo efekt a ta 2 nebo 3 kila, která jste detoxem zhubli, zase nabere.

Do tělesné očisty se může tedy pustit i člověk, který má optimální váhu. Účel, proč toto podstupujeme je, že chceme, aby naše tělo bylo zdravější a zbavilo se nežádoucích látek, které v něm hromadí. Jednou za čas to tedy prospěje každému. Samozřejmě u lidí, kteří trpí nějakým onemocněním, mají předepsanou dietu nebo cukrovku, je vhodnější, aby se poradili s lékařem, zda je to pro ně vhodné, popřípadě jak správně postupovat a neublížit si. Detoxikačních metod je totiž vícero, a některé mohou být poněkud "drastické". Tím se nemyslí, že by člověk zemřel hladem, ale jsou vhodné opravdu jen pro stoprocentně zdravé jedince.

Ještě předtím, než se do nějakého detoxikačního programu pustíte, je třeba si uvědomit, že toto není nástroj pro to, jak zhubnout. Avšak je to skvělý start pro ty, co se na hubnutí chystají. Nejen, že detoxikace těla posílí vaše zdraví, ale také nastartuje metabolismus správným směrem. Po pročistění tak můžete mnohem lépe spalovat, tedy i hubnout. Detoxikace by vždy měla trvat 2–3 dny, u mírnějších metod maximálně týden, a měla by se provádět maximálně jedenkrát za měsíc.

### 1. PŮST

Dle celostní medicíny se uvádí, že nevhodnějším obdobím pro držení půstu je polovina února, až začátek června. Jedná se tedy o biologické, nikoli astronomické, jaro. Půst se drží vždy dva týdny od úplňku do novoluní. Údajně se jedná o nejpříznivější období pro naše tělo z biologického hlediska a vlivu cyklu obnovování energie Země.

Půst má kromě očisty těla také za úkol očistit mysl. Již naši předkové se dopouštěli rituálních půstů, a to zejména před Vánoce a Velikonocemi.

Jde o čas, kdy se člověk má ponořit do svého já a projevit vděk za vše, co má, případně se zamyslet, zda vše to, co má potřebuje.

Při půstu si uvědomte, že nejde o hladovku. Někdo drží půst jen jeden den, jiný až tři dny. Také lze zvolit částečný půst, kdy smíte jen jedno jídlo denně, okolo páté hodiny odpoledne. Mělo by to být lehčí jídlo, například polévka. Do půstu se pouštějte jen tehdy, pokud jste v psychické pohodě. Nezapomínejte také pít hodně vody



nebo neslazené čaje. Nelekněte se, pokud zprvu pocítíte nevolnost, lehčí závratě, podrážděnost nebo špatnou náladu. Tělo se začíná čistit a mysl projasňovat. Mělo by také platit pravidlo, že kolik dní se postíte, tolik dní by vám měl trvat návrat k normální stravě.

Pokud trpíte nějakým onemocněním, nejdříve konzultujte svůj půstovní plán s lékařem. Lékař může doporučit vysazení určitých léků nebo například u diabetiků změnit dávku inzulínu. Zimní měsíce by se pro půst měly zcela vynechat. Ideální je jaro, začátek léta nebo začátek podzimu. Pokud chcete držet půst dlouhodobě pamatujte, že trénink dělá mistra. Tedy začínejte postupně a prodlužujte délku půstu. Také informujte někoho ze svého okolí o vašem plánu v případě, že by se vám třeba udělalo zle nebo by se vám zamotala hlava. Nic se nemá přehánět, i když to tělu může prospět.

### 2. PROČISTĚNÍ POLÉVKOVOU METODOU

Jednou z variant, která se podobá vlastně částečnému půstu, je polévková detoxikace. Znamená to, že si uvaříte hodně silný vývar, který přes den popijíte. Vývar by neměl obsahovat nic, co lze požívat. Jde tedy o tekutou stravu. Můžete do vývaru přidat česnek, který tělu jen prospěje. Takový detox je pak dobré držet 3–5 dní. Počítejte s úbytkem váhy, který však rychle záhy přijde zpět. Nejedná se tedy o způsob, jak zhubnout.

Polévková metoda nikterak neuškodí, pokud se toho bojíte. Vždyť i v době, kdy nás sužuje chřipka či angína většinou nemáme chuť na hutné pokrmy a popijíme kvalitní a silný vývar, který nás postaví na nohy, nejen tehdy, kdy máme kocovinu. V tyto dny je však dobré neplánovat si aktivity s větší fyzickou zátěží. V neposlední řadě může být polévkový detox vhodnou volbou pro ty, kteří se chtějí postupně naučit držet půst. Tuto metodu tak lze praktikovat před zahájením samotného půstu, nebo také po jeho skončení, kdy se povolna navracíte ke klasické stravě.

### DIETY, KTERÉ NEUŠKODÍ...

#### PRĚRUŠOVANÝ PŮST V BĚŽNÉM ŽIVOTĚ

Tentokrát nemáme na mysli částečný půst, kdy si můžete dát odpoledne vývar. Takto by asi nikdo z nás dlouhodobě nedokázal žít. V tomto případě se přerušovaným půstem myslí, že bude existovat určitý čas, kdy můžete jíst a čas, kdy prostě nic nejíte. Výhodou je, že časový úsek si nastaví každý sám, podle svého denního režimu. Je to tedy vhodné i pro ty, kteří neradi snídají hned po probuzení a raději se nají až v 10 hodin dopoledne, nebo pro ty, kteří pracují na noční směně.

Jde o nenásilné, avšak pravidelné půstování. Tělo se tedy pročistuje, aniž by mělo pocit hladu. Navíc si takto můžete utvořit vlastní pravidelný režim a netrápit

# KetoMix

DIETA



se tím, že někdo někde kdysi řekl, že se má jíst 5x denně. V podstatě tedy denně zažíváte dvě fáze, při které v jednu dobu přijímáte potravu a v další nepřijímáte žádnou energii. Lze si vybrat mezi vícero variantami. Z dlouhodobého hlediska jsou však nevhodnější pouze dvě. Každé delší půstování by pak mohlo být nezdravé, pokud se bavíme o režimu, který máte denně dodržet.

**Režim 16/8** znamená 16 hodin půstu a osmihodinové okno pro jídlo. Pokud zvolíte tento režim, můžete začít třeba pozdní snídaní nebo obědem, dopřát si svačinku a skončit okolo 19. hodiny večer.

**Režim 14/10** představuje 14 hodin půstu a desetihodinové okno pro jídlo.

Díky přerušovanému půstu tak můžete opravdu docela účinně snížit svoji hmotnost. Řadíme jej do diety, protože ne každému toto vyhovuje a můžete si tak udělat přerušovaný půst jen jednou či dvakrát do týdne. Navíc, přerušovaný půst předchází vzniku inzulínové rezistence. Jedná se tak o dietu, která má příznivé účinky a nemusí ani způsobit jojo efekt, což většina diet naopak dělá a je nebezpečná pro naše zdraví.

## PROTEINOVÁ DIETA

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

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

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

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

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

### Rozdíl proteinové versus keto diety

Keto je zkratka pro ketogenní metabolismus pramenící z ketózy. V ní tělo spaluje mastné kyseliny, které uvolňují ketony. Princip keto diety stojí na tom, že tělo nemá k dispozici téměř žádné sacharidy, které by využilo jako zdroj energie. Musí ji brát z uložených tuků.

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

## ZMĚNA ŽIVOTNÍHO STYLU, KTERÁ PŘETRVÁ...

Změna životního stylu je asi nejlepší cesta pro to, jak zhubnout jednou pro vždy a už si to udržet. Je jasné, že toto je běh na dlouhou trať a nejedná se o rychlé hubnutí. Avšak můžete si být jisti, že takto se k vám nedostaví nezvaný host jojo efekt.

Jedná se tedy o změnu stravování, ale i návyků. Je jasné, že strava z převážné většiny představuje zdravé potraviny, bohaté na vše potřebné, co tělo potřebuje. Ať už se jedná o vitamíny, vlákninu, bílkoviny, zdravé tuky nebo přírodní zdroj cukru. Pokud chceme změnit náš životní styl, je také jasná druhá věc. A to ta, že tu a tam si něco nezdravého dáme. Nedržíme dietu, při které si říkáme "tohle nesmíš jíst". Platí tady pravidlo, že z osmdesáti procent se stravujeme zdravě a zbylých dvacet procent představuje "hřešení" v podobě sladkostí, zákusků, fastfoodu nebo alkoholu. Jen tak lze žít zdravým životním stylem, který je celoživotně udržitelný.

Hodně lidí doporučuje zmíněné Low Carb stravování. To ale rozhodně nepatří do změny životního stylu. Sice díky tomu zhubnete, můžete se zbavit třeba i nějakého ekzému či zdravotního problému, avšak naopak některé zdravotní problémy mohou nastat. Low Carb stravování je vlastně založeno na tom, že se člověk vyhýbá cukrům. Z jídelníčku je tak třeba vyškrtnut i banán, který je však zdrojem vitamínu D. Je tedy nesmyslné mylně se domnívat, že toto je životní styl. Mělo by to patřit spíše do kategorií diet, které lze držet po delší dobu. Změna životního stylu si totiž vyžaduje nebát se si dát třeba rýži, protože obsahuje sacharidy. Naopak si dopřejeme raději vodu pro náš pitný režim a máme-li chuť na sladké, dáme si klidně i ten banán, protože je zdravý (jedná se o "čerstvou" potravinu s přírodními cukry). Naopak u Low Carb diety jsem se setkala už i s doporučením, honit-li nás chuť na sladké, dát si colu zero, protože je bez cukru. Pokud přemýšlíme selským rozumem, dojde nám, že je rozhodně zdravější pít vodu a dát si na svačinku banán než vypít colu zero, která je plná Éček a chemických složek. Chceme-li tedy udržitelně změnit náš životní styl na ten zdravý, je potřeba logicky uvažovat a zapojit selský rozum. Vše, co je čerstvé, přírodní je zkrátka pro tělo dobré. Samozřejmě, logicky opět, nesníme pět banánů denně.

Lidé, kteří žijí zdravým životním stylem se často stravují tzv. intuitivně, což je asi nejlepší způsob stravování, k jakému se můžete doslova projít. Nejde tedy o krátkodobou dietu, ani o dlouhodobé režimy typu Low Carb, nýbrž o stravování, kdy vám vaše intuice či tělo říká, co kdy a jak máte jíst. Nenutíte se tedy 5x denně jíst menší porce, pokud vám to není po chuti. Ani nedržíte přerušovaný půst, když vám to nedělá dobře a naopak jste ten typ, který potřebuje jíst vícekrát denně. Zkrátka a prostě u intuitivního stravování jíte tehdy, kdy vám tělo dá signál, že má hlad nebo vás to zrovna napadne. Jíte dosyta, ale nepřejídáte se. Většinou sáhnete raději po zdravé stravě nebo po plnohodnotném pokrmu, jak po sladkostech či fastfoodu, protože tělo intuitivně ví, že to je to, co potřebuje. Občas si dopřejete i něco nezdravého, ale není to často. A když už se něco takového stane, nemáte z toho žádné výčitky, jako při dietě a pocit, že musíte cosi začínat od začátku. Vy jste při intuitivním stravování nic nezačali, tedy ani nic neporušili. Pokud jste si dopřáli něco nezdravého, tak nejspíš to bylo správně a tělo si žádalo o nějaký tuk navíc – může to být způsobeno stresem, psychickou, fyzickou zátěží, u žen hormony. Ale to vše je správně, pokud se jedná o jeden den a jednou za čas.

Dříve takto "normálně" lidé jedli a moc neuvažovali nad tím, co si mohou dát a co ne, aby nepřibrali. Jsme čím dál více otrokem jídla, a to přerůstá až v psychické nemoci. Je krásné jíst normálně, nijak se nestresovat, pokud si něco dopřejeme. Navíc, pokud tělu nic nechybí a jíme vyváženě, čím dál méně máme nezvladatelné chutě na sladké, hříšné myšlenky na tučné a smažené jídlo. Naše tělo ani hlava to nepotřebují.



Nemáme fyzickou či psychickou závislost, a nejsme otrokem jídla. A tak by to mělo být.

## KDO TVRDÍ, ŽE TO JDE BEZ POHYBU?

Ano, do určité míry lze tvrdit, že pouhou stravou můžeme docílit toho, abychom zhubli. Toto platí zejména u lidí, kteří opravdu trpí obezitou. Uvědomte si, že pokud má tělo z čeho brát (na myslí máme tukové zásoby), pak také první kila hubne velmi rychle.

Příkladem je člověk, který má 95 kg a pouhou změnou jídelníčku za první měsíc zhubne 5 kg tělesné váhy. Bez pohybu a námahy. Pak je zde ale osoba, která váží 55 kg a za cíl si dala tělesnou váhu 50 kg. Tato osoba svých 5 kg bude bez pohybu hubnout třeba i tři měsíce. Jak je to možné? Musíme si sáhnout do svědomí a uznat, že většina lidí, co má 95 kg se nestravuje až tak zdravě, že ano? Většinou mlsají, jedí tučná a mastná jídla. Proto, pokud přejdou ke zdravému stravování, první kila zmizí, jak kdyby bez námahy. Naopak lidé, kteří nemají takovou tukovou zásobu většinou jedí mnohem méně a zdravěji. Změna v jejich jídelníčku tedy není až tak velká, aby to tělo zaznamenalo a okamžitě hublo.

Naše tělo má také paměť, včetně svalové paměti. Pokud se samovolně hubnutí zastaví, je potřeba přidat pohyb. Ze začátku stačí menší procházky. Časem si však sami můžete všimnout, že tělo opět přestane hubnout a na daný pohyb si zvykne. Musíte tedy přidat zátěž, změnit styl aktivity, prostě tělo šokovat. Pokud chodíte do posilovny, také časem uzvednete více kilo než na začátku. Kdybyste však nezměnili nic, tělo by na fyzickou aktivitu už nijak nereagovalo. Možná byste jen váhu tímto způsobem udržovali.

Zdá se docela hrozné, že by člověk měl vlastně víc a víc dřít a až konečně dosáhne své vysněné váhy, tak nepolevit, aby si tuto hmotnost alespoň udržel. Tak to ovšem není, nemusíte se bát. Pokud na pohyb nejste zvyklí, postačí vám, když začnete opravdu zlehouchka. Tím získáte více prostoru pro postupnou zátěž. Navíc po nějakém čase, kdy už třeba budete jezdit na bruslích nebo chodit běhat, vás sport začne i bavit a sami budete chtít být více aktivní. To, co je ze začátku povinnost a člověk se k tomu musí nutit, se časem stane radostí a takřka závislostí. Když pak na chvíli polevíte, bude vám pohyb chybět. Stejně jako psychická pohoda, kterou sport dodává díky tomu, že se do těla při námaze uvolňují hormony štěstí.

Nemusíte se tedy bát, že by z vás za pár let byli kulturisté, nebo že byste museli čím dál více dřít na vaši vysněnou postavu. Stačí, když budete měnit druh či zátěž vaší fyzické aktivity. Co to znamená? Ideálně se doporučuje sportovat 2–3x do týdne. Pokud hubnete, může to být i 4–5x za týden. Nemusíte



*Proteiny  
v potravě  
jsou důležité  
i z hlediska  
hormonů,  
které ovlivňují  
chuť k jídlu  
a hubnutí.*

pokaždé cvičit to samé. Střídejte cviky nebo partie těla, na které je trénink zaměřený. Nemusíte jen chodit do fitka, zajděte se prostě jen projít, nebo si vyjedte o víkendů na kole. Skvělé je, když si tu a tam zajdete zaplavat a do sauny. Tak protáhnete celé tělo a saunou dopřejete regeneraci svalům.

Nezapomínejte také odpočívat. Je sice hezké, že třeba 6x do týdne makáte a skvěle hubnete, ale jakmile byste změnili životní

styl, třeba jen proto, že by vaše nové zaměstnání mohlo vyžadovat více času, nejspíše byste pak mohli také rychleji přibírat. Někdy míň znamená víc, na to pamatujte. Nepřetěžujte se tedy, a tak jako u stravování, si někdy dopřejte den, kdy hřešíte. V tomto případě to znamená, že lenošíte, odpočíváte a nejdete třeba ani na tu procházku. K dostatečné regeneraci svalů je potřeba také kvalitní spánek. A jaký je důvod toho, že je regenerace tak důležitá? Velice jednoduchý. Bez regenerace nemohou svaly růst, pokud se zaměřujete na svalovou hmotu. Pokud není svalstvo odpočínuté, začnete při další zátěži hubnout právě ze svalů, a ne z tuků, jak si přejete. Je to jako s naší psychickou stránkou. Pokud nejsme odpočínutí, nepodáme v práci nebo ve škole ty nejlepší výkony, že ano?

## ZÁVĚREM

Pokud jste si řekli „v dubnu zhubnu“, pak se do toho dejte bez odkladu a výmluv. Když to člověk odsouvá na další pondělí, příští týden či měsíc, pak se z hubnutí může stát celoživotní proces, který je velmi stresující a demotivující. Nejlepší je začít hned a moc nad tím nepřemýšlet ve smyslu, co vše teď nemůžete jíst. Začněte lehčím detoxem těla, vyházejte z ledničky a ze spíží vše, co by vás mohlo lákat. Pokud vám detox bude vyhovovat, můžete se pokusit také o jednodenní půst, kdy se pak další jeden den budete navracet k normálnímu jídelníčku. Pokud chcete držet dietu, zapomeňte na drastické diety, které s sebou nesou jen jojo efekt. Zkuste nějakou normální, udržitelnou – třeba dietu podle Mačingové. Ta vás skvěle připraví pro změnu životního stylu ve stravování, která je už po tomto procesu celoživotní a lehce udržitelná. Hlavně se netrapte, neobviňujte se, pokud si dopřejete něco tučného a nemějte výčitky. Vy přece nezačínáte znovu kvůli jednomu dortíku, pouze pokračujete potom, co jste měli „cheat day“. A nezapomínejte se hýbat, protože pohyb při hubnutí opravdu pomáhá, budete se cítit více šťastní také po psychické stránce, a navíc získáte skvělou kondici. To se hodí i ze zdravotního hlediska, nejen kvůli hubnutí. A nakonec? S úsměvem, odhodláním, vírou a vytrvalostí jde vše lépe, to si pamatujte.



# MALÝ PRŮVODCE ZDRAVÝM JÍDLEM



JE TADY JARO A TO JE POMYSLNÉ OBDOBÍ, KDY SE PROBOUZÍME ZE ZIMNÍHO SPÁNKU. NEJEN, ŽE JSME OPĚT AKTIVNĚJŠÍ, ALE UŽ SE NÁM TAKÉ PŘEJÍDÁ NEZDRAVÝCH POKRMŮ, SLADKOSTÍ, VÁNOČNÍHO CUKROVÍ A VŠECH TĚCH NEZDRAVÝCH DOBROT, KTERÉ JSME DO SEBE BĚHEM ZIMY LÁDOVALI. PROČ TEDA NEUDĚLAT PRŮVAN V NAŠÍ LEDNIČCE A NEZAMĚŘIT SE NA TO DOBRÉ A ZDRAVÉ? NAVÍC, ZDRAVOU STRAVOU POSÍLÍME IMUNITU, COŽ JE S PŘÍCHODEM JARA VELMI DŮLEŽITÉ. KROMĚ TOHO, ZMĚNOU STRAVOVÁNÍ MŮŽEME TAKÉ ZHUBNOUT PÁR PŘEBYTEČNÝCH KIL, KTERÁ SE NA NÁS V ZIMĚ PŘILEPILA. DO PLAVEK PAK JIŽ BUDEME NAPROSTO ZDRAVÍ, V KONDICI A KRÁSNĚ HUBENÍ.

## KDYŽ JE ZELENINA PŘÍTEL

Naprostu každý z nás ví, že zelenina je velmi zdravá a tělu prospěšná. Ovšem ne všichni ji máme rádi. Častokrát ji nepožreme ani jako malou oblohu na talíři. Se zeleninou je to poněkud složité. Lidé mnohem častěji mají chuť na ovoce, možná i pro jeho sladkou chuť. Nejlepší způsob, jak začít jíst zeleninu, je ochutnávat. Zkuste, která zelenina je vám po chuti, popřípadě ji kombinujte s jídlem, ke kterému se vám daná zelenina chuťově hodí. Jedině takto se ji naučíte jíst. Možná pak časem zjistíte, že máte dokonce chuť na samotný zeleninový salát!

U zeleniny je důležité si pamatovat, že je nejzdravější, pokud je čerstvá, tedy nikterak tepelně zpracovaná. Pokud zeleninu vaříte, pak ji nechte jen chvilku povařit, ať neztratí úplně veškeré vitamíny, které z ní lze těžit. Zelenina na grilu se pak jako zdroj zdravého jídla nedá až tak počítat. Úplnou výhrou bude, pokud ji nakoupíte čerstvou, nejlépe na nějakém farmářském trhu. Pojďme se podívat na přehled zeleniny, která je nejvíce zdraví prospěšná.

### OKURKA

Okurka je bohatá na bílkoviny, které pročištějí naše ústrojí, omezují buněčné bujení, působí hojivě na pokožku a povzbuzují ledviny. Je také zdrojem vitamínu C, B1 a B2. Vymačkaná šťáva z okurky posiluje pružnost vazivových tkání, ale také vlasů. Odtud nejspíš zvyk přikládat plátky okurky na oči a pleť. Obsažený pektin zvyšuje populaci zdravých bakterií ve střevech. Navíc se jedná o nízkokalorickou a netučnou potravinu.



### PAPRIKA



Nejbohatším zdrojem vitamínů je paprika červená, avšak všechny druhy paprik obsahují vitamíny A, C a K. Jsou také zdrojem minerálů, jako jsou například draslík, hořčík, fosfor a vápník. Červená paprika navíc obsahuje více než polovinu denní dávky beta karotenu pro dospělého muže. Paprika je prospěšná také pro náš zrak. Zdraví prospěšné jsou i pálivé druhy paprik.

### CELER

Celer je známý pro své protizánětlivé účinky, kdy dokáže úspěšně zlikvidovat také záněty v trávicím traktu. Dále podporuje správnou funkci žlučníku, prospívá cévám a snižuje hladinu cholesterolu. Pomůže také při problémech se zácpou a dokáže tělo zbavovat škodlivých toxických látek. Je považován za zdroj antioxidantů a chrání ledviny i žlučník před tvorbou kamenů.



### LILEK

Lilek, chcete-li baklažán, patří do nízkokalorické stravy. Snižuje cholesterol, je zdrojem vitamínů a minerálů – železa, hořčíku,

zinku či manganu. Někdy je dokonce považován za afrodisiakum. Je také bohatým zdrojem provitaminu A, protože obsahuje značné množství karotenu. Dokáže účinně čistit játra. Pěstuje se jako zelenina, botanicky správně jde však o ovoce (stejně jako u papriky, rajčete a dalších lilkovitých).

### CUKETA

Opět jde o zdroj plný vitamínů a minerálů, které blahodárně působí na náš zrak, srdce, svaly nebo mozkovou činnost. Cuketa dokáže pomáhat při odbourávání stresu, při dně či cukrovce. Obsahuje provitamin A, který proniká hluboko do těla, až k jádrům buněk.



### KEDLUBNA

Jedná se o zeleninu, která kladně působí na náš vzhled a krásu – konkrétně na kvalitu nehtů, vlasů a zpevnění pokožky. Také dodává energii organismu a kladně podporuje imunitní systém, díky vysokému obsahu vitamínů a minerálů. Posiluje celý oběhový systém, buněčný metabolismus a srdce. Díky vyššímu obsahu draslíku dokáže také odvodňovat.



### KAPUSTA

Úplně všechny druhy kapusty jsou považovány za zdroj vlákniny. Díky tomu mají dobrý vliv na naše trávicí ústrojí. Je zdrojem minerálů, ať už jde o draslík, železo, fosfor, hořčík, selen nebo vápník. Je bohatá na vitamíny C, E, K a vitamíny skupiny B. Taktéž je zdrojem kyseliny listové.



### BROKOLICE

Brokolice působí na naše trávení, krevtvorbu a funkci metabolismu. Podporuje imunitní systém, díky obsaženému vápníku napomáhá zdraví chrupu a jako prevence kostních poruch. Na správnou funkci srdce působí vysoký obsah draslíku.



### ČERVENÁ ŘEPA

Superpotravina červená řepa je bohatým zdrojem esenciálních živin. Její pravidelná konzumace přináší velké zdravotní benefity, jako jsou snížení krevního tlaku, zvýšení fyzické zdatnosti nebo blahodárný vliv na krevní oběh. Pokud sníte trochu více červené řepy, nelekejte se, dokáže do červena zbarvit moč i stolici. Červená řepa je bohatá na vlákninu, vitamín C a B9, železo, draslík nebo mangan.





*„S pohankou v těle,*

*žijete zdravěji a déle!“*

# Pohankový mlýn Šmajstrla s. r. o.

Frenštát pod Radhoštěm, Kopaná 806

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

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



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

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

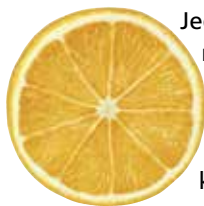


## SLADKÝ ZDROJ VITAMÍNŮ

U ovoce to pak bude mnohem jednodušší, abychom se donutili nějaké denně sníst. Snad i proto, že jeho chuť je převážně sladká. Ovoce mají mnohem raději také děti. Pokud tedy bojujete s tím, jak do nich přírodní formou vpravit nějaký ten vitamín, sáhněte po ovoci. Navíc jde o velmi zdravou formu snídaňe či svačiny, která také rychle doplní cukry a potřebnou energii během dne.

Opět platí, že ovoce je nejlepší nikterak nezpracované – tím máme na mysli třeba kompoty, přesnídávky nebo ovoce v čokoládě. Avšak pokud chcete trošku oživit jídelníček, můžete z něj vymačkat čerstvé džusy, pomixovat je do smoothie nápojů, udělat si domácí přesnídávku z čerstvě kousků ovoce, nebo ho jíst společně s ovesnou kaší či jogurtem. Zde je menší přehled toho, co z jakého ovoce můžeme vytěžit pro své zdraví.

## POMERANČ



Jedná se o poměrně nízkokalorické ovoce, které působí jako vysoce účinný antioxidant. Je bohatým zdrojem vitamínu C a B, obsahuje provitamin A, draslík, vlákninu a kyselinu listovou. Můžete si tak dopřát chutnou svačinku, která obsahuje pouze 85 kcal.

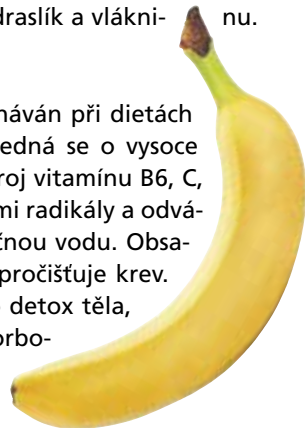
## KIWI



Kiwi blahodárně působí na náš zrak díky obsaženému luteinu a zeaxantinu. Navíc lutein snižuje riziko propuknutí rakoviny a srdečních onemocnění. Kromě toho je kiwi bohaté na vitamíny E a B, hořčík, draslík a vlákninu.

## BANÁN

Ačkoliv je banán mnohdy vynecháván při dietách kvůli jeho množství sacharidů, jedná se o vysoce účinný antioxidant a přírodní zdroj vitamínu B6, C, D a E. Chrání tak tělo před volnými radikály a odvádí z těla toxické látky a přebytečnou vodu. Obsahuje také pektin, díky kterému pročisťuje krev. Je vhodnou potravinou také pro detox těla, jelikož zabraňuje buňkám absorbovat přebytečný tuk.



## JAHODY



Ačkoliv nejsou jahody nejlepším ovocem pro příliš malé děti, jelikož patří mezi alergeny, jsou zdravé velmi prospěšné. Působí přívětivě na chudokrevnost či překyselení žaludku. Jsou vhodné také při cukrovce, dně, revmatismu, ledvinových a močových kamenech a při potížích se žlučí. Podporují krevní oběh v pohlavních orgánech a tvorbu testosteronu.

## MANDARINKY



Mandarinky, jako i další citrusové plody, obsahují velké množství vitamínu C a působí jako přírodní antioxidant. Předcházejí tak působení volných radikálů a vzniku rakoviny. Dále jsou bohatým zdrojem minerálních látek a vitamínu A a B.

## GRANÁTOVÉ JABLKO

Granátové jablko dokáže vyrovnat kyselé prostředí v žaludku, posiluje imunitu těla, snižuje krevní tlak a působí jako prevence před vznikem rakoviny. Je bohaté zejména na minerální látky – železo, fosfor, hořčík, draslík a vápník. Obsahuje vitamín A a E. Přívětivě působí na krevní tlak, trávení a klouby v těle.



## POMELO

Pomelo je perfektním antioxidantem, který dokáže odhlehovat dýchací cesty nebo být nápomocen při trávení. Dokáže pomoci také při kocovině, jelikož odstraňuje intoxikaci těla alkoholem. Je vcelku nízkokalorické a pomáhá při hubnutí, navíc vás dostatečně zasytí. Je také zdrojem vitamínu C, což se hodí nejen během chřipkové sezóny.



## HROZNOVÉ VÍNO

Možná jste to nevěděli a při konzumaci hroznů odstraňujete hroznová jádérka pryč. Ochuzujete se tak ale o zdroj aktivních, zdravých prospěšných látek. Právě hroznová jádérka jsou zdrojem vitamínů A, E a C, ale také vitamínů skupiny B. Obsahují také minerální látky, jako jsou vápník, železo, hořčík či draslík. Dále jsou zdrojem omega-3 mastných kyselin. Křemík v hroznech posiluje vlasy, nehty a pokožku. Působí na správnou funkci mozku a srdce.



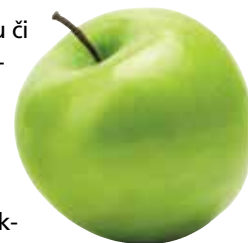
## ŠVESTKY

Švestky neboli trnky, chrání naše srdíčko a cévy. Dokážou pomoci také při střevních potížích nebo zácpě. Působí jako prevence proti onemocnění jater, ledvin a mají blahodárný vliv na krevní oběh. Jsou také dobré na onemocnění revmatismem a dnu.



## JABLKA

Jablka jsou velmi oblíbená během detoxu či při dietě, zejména proto, že regulují trávení a pro jejich detoxikační účinky. Kromě toho podporují dobrou náladu, zvyšují vitalitu, mají regenerační a omlazující účinky. Jablíčkem podpoříte také svůj imunitní systém nebo boj těla proti infekcím. Jablka obsahují cenné látky a až osmdesát procent vody.



## VYLUŠTI SI ZDRAVÍ S LUŠTĚNINAMI

Luštěniny, jak je známo, jsou tělu prospěšné a zdravé. Při jejich konzumaci je třeba si dávat pozor na potíže se žíváním a na nadýmání (případně pocit nafouklého břicha). Pokud se je ale naučíte jíst bez obtíží, můžete si být jisti, že vám prospějí. Určitě záleží i na tom, kolik toho spořádáte, aby bříško nebolelo. Nadýmání je způsobeno



# Zdravé POTRAVINY

V **Green Apotheke** věříme, že základem vyvážené stravy a zdravého životního stylu je konzumace potravin v co nejpřirozenější formě.

Přinášíme Vám širokou nabídku **kvalitních základních potravin**, které by měly být součástí každého zdravého jídelníčku, ať už je Vašemu srdci blízký jakýkoliv typ stravování. Nabízíme Vám řadu **bezlepkových** potravin i velký výběr nejrůznějších druhů těstovin, semínek a cereálních výrobků.

**...mějte svou výživu pod kontrolou!**





obsahem sacharidů krátkých řetězců, které jsou pro trávicí ústrojí nestravitelné a jsou tráveny až bakteriemi v tlustém střevě.

Luštěniny jsou však všeobecně velkým zdrojem bílkovin, vitamínů skupiny B, železa, vápníku a fosforu. Zejména pro jejich vysoký obsah bílkovin jsou pak nedílnou a důležitou součástí vegetariánské stravy. Jsou také vhodným pokrmem pro diabetiky, jelikož snižují hladinu cukru v krvi. Většinou jsou také chudé na tuky, kromě podzemnice olejné a sóji.

## ČOČKA

Čočka je považována za zdroj rozpustné a nerozpustné vlákniny, díky čemuž poměrně rychle dosáhneme pocitu nasycení. Zlepšuje průchod potravy střevem, usnadňuje vyprazdňování a zajišťuje optimální funkci trávicího traktu. Dokáže z těla odstranit toxické látky, čímž napomáhá imunitnímu systému. Obsahuje poměrně málo vody, což z ní činí plnohodnotný zdroj energie.

## ČOČKA ČERNÁ (BELUGA)

Černá čočka beluga patří mezi potraviny s vysokou nutriční hodnotou. Na 100 g má dvojnásobné množství bílkovin (24 g) než třeba tofu (10 g), spoustu vlákniny a její černý pigment obsahuje antioxidanty, které se nacházejí ve velké míře v bobulovém ovoci (například v borůvkách a ostružinách). Je také dobrým zdrojem vitamínů B a minerálů (například železa a hořčíku). Na rozdíl od většiny ostatních luštěnin belugu není nutné před přípravou namáčet, je tedy rychlejší na přípravu třeba pro ty, kdo spěchají.

## FAZOLE

Fazole dokážou snížit hladinu škodlivého LDL cholesterolu a stabilizovat hladinu cukru v krvi. Jsou také významným zdrojem neživočišného druhu bílkovin. Zejména proto jsou doporučovány diabetikům a při vegetariánské stravě. Fazole mají také omlazující účinky a existuje jich přes 50 odrůd, které se v současné době pěstují. Je to zdroj zdravých tuků, vitamínů skupiny B, vitamínu E a kyseliny listové. Bohatě jsou zastoupeny také minerální látky.

## HRÁCH

Je významným zdrojem minerálních látek, zejména fosforu, draslíku, vápníku a hořčíku. Také je zdrojem provitaminu karotenu a molybdenu. Působí jako přírodní antibiotikum, omlazuje, má blahodárný vliv na pleť, vlasy a krevní oběh, skvěle podporuje imunitu.

## SÓJA

Sója obsahuje kvalitní bílkoviny a tuky, avšak nesmí se to s ní přehánět, jelikož dokáže mít vliv na hormony. Ještě před pár lety byla odborníky doporučována jako náhražka masa nebo mléčných potravin. Každopádně v menší míře má sója pozitivní účinky.

## CIZRNA

Cizrna je považována za superpotravinu mezi vegetariány a vegany, jelikož je bohatým zdrojem rostlinných proteinů a vlákniny. Dále obsahuje fosfáty, železo, zinek, vitamíny skupiny B a další tělu prospěšné živiny. Je také zdrojem kyseliny listové.

## PODZEMNICE OLEJNÁ

Podzemnici olejnou můžeme jinak znát jako arašíd, které mnoho lidí mylně plete mezi ořechy. Možná i proto, že arašíd jsou svým vzhledem, chutí, ale i účinkem velmi podobné ořechům. Obsahují zdravé tuky, bílkoviny, vitamíny skupiny B a velké množství vlákniny. Díky jejich složení dokážou snižovat hladinu cholesterolu a cukru v krvi, posilují obranyschopnost, pomáhají při hubnutí a mají skvělý vliv na paměť.

## NEZAPOMEŇTE NA POHANKU

Zvláštní kapitolu tvoří pohanka, která je považována za královnu zdravé výživy.

Podle nálezů znali lidé pohanku již před 2500 lety. Za její kolébku jsou označovány jižní svahy Himalájí. V Čechách se začala pěstovat ve 12. století. Nejoblíbenější byla v 16. století. V posledních letech zaznamenala renesanci a stala se královnou zdravé výživy. Za svůj název vděčí pohanka patrně Tatarům – pohanům, kteří ji při nájездеch do Evropy, jako výživnou potravinu, vozili v kožených vacích zavěšených na sedlech.

Semena pohanky obsahují draslík, fosfor, vápník, železo, měď, mangan, zinek. Z vitamínů skupinu B, cholin, rutin a tokoferol (E). Najdeme v ní i nenasycené mastné kyseliny. Pohanka je cenná pro vysoký obsah rutinu. Je obsažen hlavně v nati, slupkách a v semenech. Rutin má léčivý účinek na cévy v celém organismu. Vrací jim pružnost a s přítomným vitamínem E léčí chorobné cévní změny. Spolu s vitamínem C snižuje riziko trombózy, infarktu či mozkové mrtvice. Proto je dobré jíst k pohance syrovou zeleninu. Pohanka obsahuje velké množství zinku, který posiluje obranyschopnost sliznic, zejména ve chřipkovém období. Snižuje tlak, hladinu cholesterolu, uklidňuje žaludeční a dvanáctníkové vředy, zmírňuje problémy křečových žil. Důležitým prvkem je také cholin. Regeneruje jaterní buňky po poškození chorobami a alkoholem. Pomáhá odbourávat nahromaděný tuk v játrech. Pohanka je cenným zdrojem vlákniny. Patří k bezpečným potravinám a je vhodná pro celiaky.

## LAHŮDKOVÉ GHÍ

Ghí je sanskrtský termín pro přepuštěné máslo. Ale i když se z másla připravuje, má zcela jiné vlastnosti než obyčejné máslo. Ačkoliv na Západě ještě není příliš známé, ve východních kulturách je používáno již tisíce let. Ajurvěda pohlíží na ghí jako na zásadní potravu pro zdravý vzhled, mentální rovnováhu a dobré trávení. Zároveň je považováno za nejlepší produkt pro přípravu vařených, pečených a smažených jídel. Jako přepuštěné máslo je ghí přirozeně bezpečné a díky nulovému obsahu laktózy je vhodné i pro ty, kteří mají problémy s intolerancí mléčné bílkoviny.



Ghi

#JezteDobřeTuky



Jenom **GHIČKO**  
má modré víčko

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

INZERCE



PORTÁL PRO CELIAKY  
O BEZLEPKOVÉ DIETĚ  
A ŽIVOTĚ BEZ LEPKU

**celiak.cz**

Společnost pro bezlepkovou  
dietu  
pacientská organizace

PORADNA  
DISKUZE  
RECEPTY  
AKCE PRO CELIAKY  
EDUKAČNÍ MATERIÁLY

mezinárodní den celiakie

16. květen





Ghí je základ indického vaření jako olivový olej v italské kuchyni. Je také užívané nejlepšími francouzskými kuchaři. Má velmi vysoký bod zápalnosti, a proto během vaření či smažení nekouří. Dobře se pojí se širokou škálou koření, a má vynikající vůni a ořechovou chuť. Žádný olej na vaření se nemůže rovnat ghí pro jeho příjemnou příchutí a schopnost strávení. Můžeme ho použít všude tam, kde ostatní tuky – tedy k pečení, smažení, dušení zeleniny, zjemnění pokrmů, nebo jako přísadu do různých sladkých moučnicků. Potírají se jím čapáty i jiné indické placky. Sladkosti z ghí dlouho vydrží, jsou dobře stravitelné a přináší mnoho energie. Máslo je obvykle balené ve fólii, pro ochranu před světlem, vstřebání chutě, ztráty vlhkosti a barvy. Máslo může být uloženo ve svém originálním balení v ledničce po 2 až 3 měsíce. Může se také nechat zmrazit, ale začíná pak ztrácet některé z jeho chutí. Ghí je tradičně udržované mnoho měsíců bez chlazení. Vydrží téměř neomezeně dlouhou dobu bez jakýchkoliv konzervačních látek. Máslo nakonec zežlukne, je-li skladováno při pokojové teplotě, ghí nikoli. Je to vlhkost v másle, která podporuje rozklad. Jelikož je ghí prosté vlhkosti, žádný takový problém nemá. Pouze tak si udrží svou originální čerstvost a chuť. Mimo jiné je to tedy i praktický způsob, jak uchovat máslo.

### NEJEN PRO VEVERKY – OŘÍŠKY A SEMÍNKÁ

V dnešní době již víme, že také ořechy a různá semínka působí blahodárně na naše zdraví. Mohou sloužit jako zdroj přírodního tuku, velmi dobře působí na nervovou soustavu a psychickou kondici člověka, ale mohou být nápomocny také při redukci váhy, pokud to s nimi nepřeháníme. Oříšky lze jíst například namísto svačiny, dopřát si menší hrst při dietě místo brambůrků nebo je zařadit do našich pokrmů (například do salátu, činy nebo nějaké omáčky). Semínka naopak můžete přimíchat do ovesné kaše, jogurtu nebo i do smoothie nápoje, pudinku či jinam, kam se vám to hodí. Jaké oříšky a semena tedy požídat nebo zařadit do našich pokrmů, abychom podpořili své zdraví?

### CHIA SEMÍNKÁ

Chia semínka jsou bohatá na zdravé omega-3 mastné kyseliny. Proto působí blahodárně na naše srdce, cévy a nervový systém. Podporují imunitu a udržují ve střehu mozek i tělo, což přívětivě působí na naše soustředění a paměť.

### VLAŠSKÉ OŘECHY

Pokud budeme pravidelně požídat vlašské ořechy v menším množství, bude to mít vliv na zlepšení naší nálady, zvýšení potence, prevenci proti infarktu a snížení cholesterolu v krvi. Jsou zdrojem zinku, mědi, vitamínů B, vysoké koncentrace tuků a manganu.

### MANDLE

Mandle jsou bohatým zdrojem antioxidantů. Díky tomu, nejen že zpomalují proces stárnutí, ale také působí preventivně proti vzniku rakoviny. Představují jeden z nejhodnotnějších zdrojů vitamínu E, který je pro tělo velmi důležitý a snižuje riziko vzniku mnoha dalších onemocnění.

### PARA OŘECHY

Para ořechy, tzv. brazilské ořechy, obsahují velké množství selenu, který je sice tělu prospěšný, nejen z hlediska krásy, růstu nehtů a kvality vlasů, ale není dobré to s ním přehánět. Pro vaše zdraví vám tak postačí konzumovat 2–3 para ořechy denně. Jsou také zdrojem dalších prospěšných látek, jako jsou omega kyseliny typu 3 a 6, vláknina, vitamin A, B1, B2, B3, B6, B9, E, D, proteiny, dále je to železo, sodík, draslík, hořčík, vápník, měď, zinek, mangan a fosfor.

### KEŠU OŘECHY

Kešu oříšky, oblíbené pro svou nasládlou chuť, jsou zdrojem vitamínů E, K a B6. Dále taktéž obsahují minerály, jako je například fosfor, měď, hořčík, zinek, železo nebo selen. Považují se také za ořechy, které mají jedny z nejvyšších nutričních hodnot.

### SLUNEČNICOVÁ SEMÍNKÁ

Slunečnicová semínka prospívají našemu srdíčku, jelikož mají nízkou hladinu sodíku a cholesterolu. Podporují také zdraví nervového ústrojí a správné trávení. Jsou bohatá na vitamíny E a B6, dále na thiamin, fosfor, měď, mangan a selen.

### PISTÁCIE

Pistácie obsahují fytoosteroly, což jsou látky, které působí jako vysoce účinné antioxidanty a zabraňují tvorbě špatného cholesterolu. Navíc lze pistácie považovat za přírodní zdroj vápníku, zinku, fosforu, manganu a hořčíku. Mají pozitivní vliv na srdíčko, zdraví očí a na trávení.

### LNĚNÁ SEMÍNKÁ

Jedná se o "super semínka" jejichž obsah tvoří až z jedné třetiny omega-3 mastné kyseliny, které jsou zdrojem zdravého tuku. Jsou také významným zdrojem vitamínů skupiny B, proteinů a vlákniny. Dále obsahují důležitý vitamin E a minerály – mangan, hořčík, vápník, železo, fosfor, draslík, zinek a selen. Považují se za "protirakovinovou bombu", působí také na zdraví srdce a trávení.

### DÝŇOVÁ SEMÍNKÁ

Dýňová semínka má rád téměř každý. Můžeme se jich doslova "ujíst" pro jejich jemně ořechovou chuť. Kromě chutné svačinky však představují také zdroj minerálů – najdeme v nich fosfor, hořčík, měď, vápník, také železo, draslík nebo zinek. Právě díky vysokému obsahu zinku působí jako přirozená obrana před osteoporózou. Obsahují také další vitamíny, tělu prospěšné mastné kyseliny a jsou lehce stravitelná. Dokonce mají schopnost zpomalovat proces stárnutí.

### LÍSKOVÉ OŘECHY

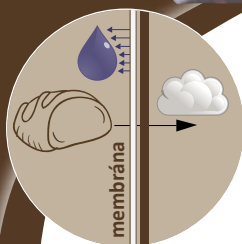
Lískové oříšky představují bohatý zdroj mononenasyčených tuků, které jsou velmi prospěšné pro zdraví našeho srdce. Jsou také bohaté na vlákninu, minerály jako je zinek, hořčík nebo vápník, dále obsahují kyselinu listovou a jsou zdrojem



**Český výrobek**  
pro svět  
bez igelitu

**Pečivo je déle čerstvé**

**Funkční pytlíky na chleba**



Pytlík **Wrapáček®** je kompromisem mezi igelitovým sáčkem, ve kterém pečivo plesniví, a utěrkou, kde pečivo rychle vysychá.

**wrapup.cz**

Bavlněné pytlíky s vnitřní textilní membránou s odolností proti plísni



**To nejlepší pro uchování chleba**



INZERCE

# UGO OČISTNÝ PŮST: JARNÍ RESTART, CO MÁ ŠTÁVU

**UGO opět přináší program na jaro pro každého, kdo se letos chce vyhnout jarní únavě a umožnit tělu efektivně využít jeho přirozené samočisticí schopnosti. Kombinace tří dnů na šťávách se šesti tzv. čistými dny, během kterých dodržíte lehkou stravu, pomůže tělu odpočinout si od zatěžujícího jídla, alkoholu, kávy a nastartovat změnu stravování a zdravého životního stylu. Pití zeleninových a ovocných drinků v kombinaci s přerušovaným půstem je způsob, jak dát šanci jarnímu restartu.**

Receptury perfektně vybalancovaných drinků mají vysoký podíl zeleniny, vlákniny a obsahují tělu prospěšné super potraviny, jako jsou chlorella, maca nebo matcha čaj a výluh z kopřiv. Odborný garant projektu, MUDr. Ondřej Nývlt, říká: „Dnes většina lidí trpí nadměrným přísunem energeticky bohatých potravin a jídel, chudých na mikroživiny. Z toho pak pramení ona „jarní únava“. Proto se vyplatí sáhnout po přirozeném životabudiči: smysluplném očistném půstu, který má vysoké množství mikroživin, tedy vitamínů, minerálních látek a vlákniny. Samy půsty mají dlouhou historii, držely se ať už z důvodů zdravotních, či náboženských. Jejich pozitivního vlivu na naše zdraví využívá i UGO Očistný půst, který kombinuje pití ovocných a zeleninových drinků s přerušovaným půstem, kdy konzumujeme potravu v rozmezí osmi až deseti hodin v průběhu dne.



**Registrujte se od 15. března až do 11. dubna 2021 na [www.ugocista.cz](http://www.ugocista.cz), kde najdete přesné termíny a další informace. Kompletní sadu UGO Očistný půst pořídíte za 1 590 Kč a můžete si ji nechat bezpečně doručit až ke dveřím.**

biotinu (ten kladně působí také na kvalitu vlasů a nehtů, přezdívá se mu "vitamín krásy"). Pro ochranu buněk je zas užitečný vitamín E, který v lískových oříšcích nalznete.

## ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ BEZ LEPKU

Na závěr našeho povídání dovolte ještě krátkou kapitolu o bezlepkových potravinách, protože bezlepkové stravování každopádně patří.

Lidská strava v době, kdy jsme byli lovci / sběratelé sestávala převážně z ovoce, ořechů a masa. Lidský žaludek se vyvinul v průběhu 2 milionů let se schopností zpracovat potravinové antigeny požívané jako součást této stravy. Nicméně 10.000 let př.n.l. proběhla neolitická revoluce, která přinesla kultivaci rostlin.

Většina jedinců se dokázala tomuto novému proteinu přizpůsobit bez problémů. Jiní neměli takové štěstí a projevovali známky nesnášenlivosti – to, co nyní známe jako nemoc CELIAKIE.

Uplynulo přibližně 8000 let, kolem 1. století našeho letopočtu, dokud tato nemoc byla identifikována a pojmenována. Ano, je to tak. 8000 let, tak dlouho trvalo, než si lidstvo definitivně uvědomilo, že zde existuje nějaká „nemoc“, ale i poté se ještě mnoho o celiakii nevědělo. Toto počáteční pozorování udělal řecký génius Aretaeus z Kappadokie, který označil tuto nemoc za řecké slovo pro břicho – Koelia. Jeho trochu básnické zamyšlení vypadalo následovně: "Pokud není žaludek schopen přijmout výživu, pokud jídlo přes něj projde bez strávení a nic nevstřebá do těla, nazýváme tyto osoby celiatiky."

Posuňme se nyní zrychleně vpřed o dalších 18 století a dostaneme se k našemu dalšímu velkému celiatickému milníku. V roce 1888 publikoval anglický lékař Samuel Gee první kompletní moderní popis klinického obrazu celiakie a teoretizoval důležitost kontroly stravování. Hurá, nakonec jsme se někam dostali! Nesmíme však být příliš nadšeni. Dokonce ani v tomto bodě jsme ještě netušili, co přesně způsobuje tuto nemoc.

Až během druhé světové války se to stalo trochu jasnějším. Willem Karel Dicke, přední nizozemský pediatr, zaznamenal něco zajímavého – v dobách nedostatku chleba se stav dětí trpících celiakií zlepšil! To vedlo Dicke k dalšímu vyšetřování záležitosti a o několik let později vydal soubor klíčových dokumentů, které popisují úlohu, kterou sehrávají pšenice a žito při této nemoci. Konečně! V následujících sedmdesáti letech vidíme několik průlomů, které nám umožnily zúžit příčinu onemocnění (lepek, samozřejmě) a také úspěšně diagnostikovat pacienta jako celiaka s dostatečnou jistotou.



*Šetrným sušením se uchová v ovoci a zelenině až 80 % vitamínů. Jsou to především vitamín C, A a celá řada vitamínů B, minerální látky a vláknina.*

Takže, jak jste právě četli, trvalo více než 12 000 let, než jsme se dostali tam, kde jsme dnes. Tedy do doby, kdy jsou na trhu běžně dostupné potraviny pro celiaky, směsi, ze kterých si upečou dobré koláče, či chleba. Do doby, kdy i lidé, kteří nemají intoleranci lepku, často sáhnou po bezlepkových potravinách jednoduše proto, že se lépe tráví a cítí se po nich lépe...

## ZDRAVÉ SUŠENÍ

Hovořili jsme o ovoci, zelenině, či bylinkách, důležité ovšem je najít způsob, jak je konzervovat, abychom je mohli použít. Nejlevnější a nejzdravější způsob konzervace je sušení. Šetrným sušením se uchová v ovoci a zelenině až 80 % vitamínů. Jsou to především vitamín C, A a celá řada vitamínů B, minerální látky a vláknina. Při sušení se nepoužívá cukr ani konzervační látky a barviva.

Důležité ovšem je vybrat

správnou sušičku. Mezi levnou z obchodního domu a speciální je totiž velký rozdíl.

- Dobrá sušička má speciální rozvod teplého vzduchu pomocí ventilátoru. Díky tomuto patentovanému rozvodu prochází část vzduchu sušičkou opakovaně a stačí ho pouze dohřát na požadovanou teplotu, což výrazně uspoří elektrickou energii a zkracuje dobu sušení. Levné sušičky buď nemají ventilátor vůbec a umožňují pouze přepínání výkonu, nebo ventilátor sice mají, ale přepínají pouze rychlost ventilátoru.
- Kvalitní sušička má termostat s elektronicky řízenými teplotními režimy sušení s rozsahem teplot od 35–60 °C. Umožňuje sušit jak bylinky při nízké teplotě, tak i ovoce, zeleninu, houby a při maximální teplotě ovocné a jogurtové placky, polévky a hotová jídla. Levné sušičky nemají termostat, mají pouze výkonové nastavení (přepínání výkonu). To nutně znamená nerovnoměrné sušení, takže se síta v průběhu sušení musí přehazovat. Většina sušiček nedokáže sušit při nízké teplotě, nemůže tedy kvalitně usušit bylinky ani např. vitariánskou stravu.
- Kvalitní sušičky mají díky patentovanému systému cirkulace vzduchu spotřebu pouze 0,45 kWh na usušení 1 kg ovoce.
- Levné sušičky mají spotřebu elektrického proudu až 2,75 kWh na usušení 1 kg ovoce, což je až 5x více.
- Kvalitní sušičky lze rozšířit třeba až na 30 sít podle typu a usušit až 15 kg surovin. Navíc některé mohou sušit i na více fóliových miskách najednou. Fóliové misky jsou určeny pro sušení ovocných, jogurtových a zeleninových placek. Sušičky mívají navíc i sítky pro sušení bylinek. Levné sušičky umožňují usušit pouze menší množství ovoce.

# Stačí si jen vybrat...



**mamedoma.cz**

**CROCK·POT**  
THE ORIGINAL SLOW COOKER

**Pomalý hrnec CrockPot NG 5,7 l**

SCCPBPP605

Samostatné vaření bez dozoru, vyjímatelná keramická nádoba na pečení v klasické i mikrovlnné troubě, digitální spínač pro nastavení doby vaření.

2 650 Kč



**CROCK·POT**  
THE ORIGINAL SLOW COOKER

*ezidri*

**FoodSaver**



**Mamedoma.cz je výhradním distributorem značek CrockPot, FoodSaver a EZIDRI pro ČR a Slovensko.**

**CROCK·POT**  
THE ORIGINAL SLOW COOKER

**Pomalý hrnec CrockPot 7,5 l**

CSC063X

Unikátní objem 7,5 l pro vaření až pro 10 osob, digitální časovač, dva stupně vaření (high, low), funkce udržuj teplé, keramická nádoba na pečení v troubě.

2 650 Kč



**FoodSaver**

**FoodSaver FFS017X**

Prodlouží trvanlivost potravin až 5x, integrovaná ruční vakuovačka, fólie zvládne vaření i mrazení.



3 890 Kč

*ezidri*

**SNACKMAKER FD500**

DIGITAL FD500DIGI

Rovnoměrná cirkulace vzduchu, rozšiřitelná kapacita na 15 sít, termostat 30-60°C, časovač.

4 490 Kč



*ezidri*

**SNACKMAKER FD1000**

ULTRA DIGITAL FD1000DIGI

Rovnoměrný rozvod teplého vzduchu, rozšiřitelná kapacita na 30 sít, termostat 30-70 °C, časovač.

6 990 Kč



- Ty nejlepší sušičky suší dokonale i při nízké teplotě, splňují tak i požadavky vitariánů (raw foods, rohkost).

## ZDRAVÉ VAŘENÍ

Důležité samozřejmě také je, jak zdravě dokážeme se zdravými potravinami pracovat. Skvělým vynálezem je pomalý hrnec.

## V ČEM JE VÝJIMEČNÝ?

- úspora času při vaření
  - maso, zeleninu a všechny ostatní přísady dáte do hrnce najednou, zamícháte, nastavíte stupeň vaření a hrnce si více nevěšíte
- vaření bez tuků
  - vaření dietních jídel, např. pro dietu žlučnickovou a redukční
- úspora peněz
  - nízká spotřeba elektrického proudu (příkon pouze 185–250 W podle velikosti hrnce, úspora peněz za tuky)
- zachování výživné hodnoty pokrmů
  - zůstávají zachovány vitamíny a minerální látky
- pokrmy se při vaření nepřipálí ani nevysuší
  - jídlo se vaří pomalým varem, při kterém se neodpaří téměř žádná tekutina
- vaří se pomalu a stejnoměrně
  - nemůže se stát, že jídlo „uteče“ jako u běžného vaření
- v hrnci můžete vařit:
  - přesnídávkové polévky, guláše, perkelty, závitky i s omáčkami nebo šťávami ze všech druhů mas, dusit čerstvou i mraženou zeleninu, připravovat zeleninová jídla, a jídla s mletým masem
- v hrnci lze výborně péct maso
  - maso upečené v pomalém hrnci je měkké a zůstává šťavnaté

## ZDRAVÉ SKLADOVÁNÍ

Zdravé stravování si zaslouží i zdravé skladování. Jednou z možností je i bavlněný pytlík, který slouží k uskladnění chleba či jiného pečiva mnohem lépe než náš tradiční a oblíbený igelit... Na trhu je například pytlík, který je kombinací tradičního bavlněného pytlíku na pečivo a inovativní vnitřní textilie ošetřené nanosováním, která cíleně funguje jako membrána. Dvouvrstevným obalem částečně prochází vzduch, takže se pečivo „nepotí a neplesniví“, ale vlhkost prochází přes vnitřní textilii jen velmi pozvolna, díky tomu pečivo nevysychá a netvrdne tak rychle jako v běžné utěrce. Nanosová vrstva je tvořena polyuretanem v úpravě s protiplísňovou. Funkční pytlík je přitom skladný a lehce udržovatelný, pokud se ušpiní, dá se vyprat v ruce i v pračce.

## PITNÝ REŽIM

Pitný režim málokdo dodržuje opravdu řádně. Ruku na srdce? Kolik toho denně vypijete?

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

Pitný režim je základem zdraví člověka. Díky němu posílíte vaši imunitu a vyplavíte škodlivé látky z těla. Pokud málo pijete, vše zůstává uvnitř. Navíc je tělo dehydratováno a čím dál méně

máte pocit žízně. Naopak, pokud pijete hodně, žížeň se dostavuje často. Je to jako v jídle s pocitem hladu. Měli bychom pít, i když žížeň nemáme. Prostě si hlídat, že každou hodinu bychom měli udělat alespoň doušek.

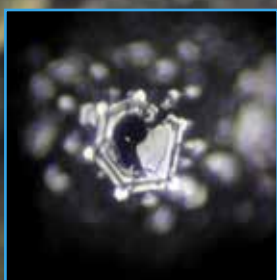
Zdravý rozum nám velí, že hlavní složkou pitného režimu by měla být čistá pramenitá voda. Moderní zacházení s vodou, rozvody, armatury a znečištění bohužel způsobují, že se voda stává „mrtvou“, a tak ztrácí svojí přirozenou vitalitu, samočisticí a antibakteriální vlastnosti. Tato voda, která ztratila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

## ZÁVĚREM

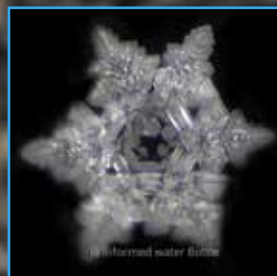
Jak se říká – „všeho s mírou“. Stejně tak tomu je i u zdravé stravy. Ládat se přehnaně luštěninami, aby nás pak bolelo břicho asi nemá smysl. Stejně tak s oříšky a semínky se musíte trochu krotit, protože obsahují hodně zdravých tuků nebo selenu, kterým se nemusíme zrovna předávkovat, aby to bylo tělu prospěšné. Ovoce má zase hodně sacharidů, a ne vždy jich tolik potřebujeme. Tepelně zpracovaná zelenina ztrácí na své hodnotě. Proto je potřeba používat selský rozum, dopřát si vždy od všeho tak akorát a zvolit tu nejlepší formu úpravy pokrmů, aby se z ní nevytratily zdraví prospěšné vitamíny a látky.

# LÁHEV

kteřá vás naučí milovat vodu



*Struktura ledu z vody před nalitím do i9 láhve*



*Krystal vody po nalití do i9 láhve*

## “přes 90 světových ocenění...”

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

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

**Při zadání kupónu ZDRAVÝ STYL sleva 10%  
na všechny produkty (do 15. 7. 2021).**

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

  
**VITAORA**  
Harmony Life





# KONOPI JAKO „VŠELÉK“

KONOPI LÉČÍ LIDSTVO PO TISÍCILETÍ. STIGMA DROGY  
ZÍSKALO AŽ V MINULÉM STOLETÍ.



**R**akovina, deprese, úzkosti, nespavost, migréna, ekzémy či nechutenství... Co mají tato onemocnění společného? Pacientům může při náročném léčbě pomoci léčebné konopí.

Historie využívání konopí pro jeho léčebné účinky je stará po tisíceletí. Dle historiků se začala psát již před více než 14 tisíci lety, a to konkrétně v oblastech dnešního Mongolska a jižní Sibíře. Hojně se pak pěstování rozšířilo v Číně. Dle archeologických nálezů ji zde již okolo roku 4000 př. n. l. používali při léčbě revmatismu, malárie či dny. Omamné účinky byly známy, využití pro lékařské účely však převažovalo. Kolem roku 200 vyrobil uznávaný čínský lékař Chua Tuo z konopí dokonce první anestetikum na světě. (Moderní západní medicína přitom anestezii jako takovou začala využívat až od poloviny 19. století.) Tolik k dávné historii.

## JAK LÉČÍ KONOPÍ?

Konopí obsahuje chemické sloučeniny tzv. kanabinoidy. Ty se vyskytují hojně právě v konopí, v malém množství i v jiných rostlinách. Existuje několik desítek druhů kanabinoidů. Nejznámějším a nejvíce zastoupeným je tetrahydrokanabinol (THC). Druhým nejčastěji se vyskytujícím je CBD (kanabidiol). Ten přitom nemá omamné účinky. Z hlediska vlivu kanabinoidů na lidské zdraví výzkumy ukazují, že mají na člověka řadu kladných účinků. Lidé i jiní savci mají specifická kanabinoidní receptorová místa. Vyskytují

## KONOPÍ VERSUS MARIHUANA

Dle skladby kanabinoidů, resp. množství THC v jednotlivých rostlinách se rozlišuje, zda jde o marihuanu (nelegální) či legální konopí (technické).

Technické konopí musí v České republice obsahovat méně než 0,3 % THC (v EU 0,2 %). Marihuana zpravidla obsahuje 5 až 10 % THC, pokud je pěstovaná venku, rostliny pěstované vevnitř i 20 % THC.

se hlavně v mozku a centrální nervové soustavě a v periferních orgánech, obzvláště v imunitních buňkách. Tvoří tzv. endokanabinoidní systém, který je extrémně složitý, avšak velmi adaptivní. Díky tomu je konopí považováno za prospěšné pro řadu nemocí a chorob.

„Vědci dokázali, že lidské tělo má vytvořený skvělý receptorový systém, na který se přímo vážou látky z konopí nazývané se kanabinoidy.

V principu to znamená, že látky

z konopí jsou nám v určitém množství prospěšné. Výsledky vědců byly sice zveřejněny, ale byla velká snaha, aby se nedostaly k široké veřejnosti a v médiích se šířily lži typu: „Bacha, marihuana je nejvíc nebezpečná látka na světě.“ Ačkoliv se skupiny vědců, doktorů a psychologů bránily, aby konopí nebylo zakázáno, tak se jim to nepovedlo. Šlo pouze o farmaceutické a politické lobby,“ uvádí Jana Budařová. Konopí přitom dokáže ztlumit zánět, odstranit bolest a nespavost, podporuje imunitní systém, pomáhá při epilepsii, dně, cukrovce, při Parkinsonově nemoci, Alzheimerově chorobě i roztroušené skleróze. „Také je nazýváno antibiotikem 21. století,“ říká Budařová.

## OBLIBA VZRŮSTÁ

Předepisování konopí pro léčebné účely povolil zákon od 1. dubna 2013. Pozvolna si mezi Čechy získává své příznivce. Za první čtyři měsíce roku 2020 předepsali doktoři pacientům recepty již na 15,5 kilogramu. To je zhruba jako za celý rok 2019.



Prvotřídní  
oleje, esence,  
balzámy, koupele,  
inhalátory, CBD  
kapky a gely.



svatý sedláček

# Konopí z Jeseníků

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

Nové  
mýdlo!



Konopí je naše vášeň i poslání. Jsme malá firma s velikými zkušenostmi i srdcem. Pěstujeme ekologicky a udržitelně. Vytvořené výrobky testujeme i na sobě.



V České republice mohou pacienti dle údajů Státního ústavu pro kontrolu léčiv legálně získat konopí:

#### A) DOVEZENÉ ZE ZAHRANIČÍ

Dovoz konopí ze zahraničí povoluje Ministerstvo zdravotnictví ČR – Inspektorát omamných a psychotropních látek. Toto konopí musí splňovat všechny požadavky z pohledu kvality a obsahu účinných látek, které vycházejí z platných právních předpisů. Jeho cena není v ČR nijak regulována a vychází zejména z ceny, za kterou jej výrobce (distributor) uvádí na trh.

#### B) VYPĚSTOVANÉ V ČESKU

Tato oblast spadá pod Státní ústav pro kontrolu léčiv (resp. pod Státní agenturu pro konopí pro léčebné použití), který uděluje licence k pěstování konopí a zajišťuje další související činnosti (dohled nad jeho pěstováním, distribucí do lékáren apod.). Cena v ČR vypěstovaného konopí je neregulována a vychází z nejnižší nabídky v rámci výběrového řízení, realizovaného podle zákona o veřejných zakázkách.

### ZÁZRAČNÁ ROSTLINA DOKÁŽE POTLAČIT RŮST ZHOUBNÝCH NÁDORŮ

To, že konopí potlačuje růst zhoubných buněk, je dokázáno vědci. „Konopí u nich způsobuje takzvanou apoptózu, kdy samy spáchají „sebevraždu“ a buňky také dokážou zvládat vedlejší účinky chemoterapie. Pokud je stadium zhoubného bujení pokročilé, dává konopí člověku možnost celkově jasnějšího a veselejšího života,“ uvádí lékařka Jana Budařová.

### KONOPÍ ZVYŠUJE I LIBIDO

Nejnovější studie amerických odborníků potvrdila, že kouření marihuany zvyšuje četnost sexu. Průzkumu, jenž byl uveřejněn v odborném žurnálu The Journal of Sexual Medicine, se zúčastnilo přes 50 tisíc mužů a žen. Jeho výsledky ukazují, že lidé, kteří denně marihuanu užívají, mají o celých 20 % více sexuálních styků než ti, kdo konopí neužívají. Odborníci navíc ve studii vyvrátili rozšířený mýtus, že užívání této látky může způsobit sexuální dysfunkce.

### PROTI MIGRÉNÁM, KŘEČÍM I ONEMOCNĚNÍ KŮŽE

Marihuana působí blahodárně jako analgetikum proti migrénám či křečím. Trápení může usnadnit i nemocným s roztroušenou sklerózou, Parkinsonovou nemocí či u epileptiků. U těch totiž snižuje frekvenci a intenzitu jejich záchvatů. Lidem trpícím roztroušenou sklerózou konopí pomáhá tak, že zabraňuje odumírání nervů, které tato nemoc způsobuje.

Samostatnou kapitolu představuje použití konopí, respektive kanabinoidů proti HIV. Konopí se u pacientů s AIDS používá již od začátku pandemie v osmdesátých letech, především ke zlepšení chuti k jídlu, spánku a celkového psychického stavu. Potvrdil to třeba i průzkum, publikovaný recenzovaným vědeckým časopisem Journal of the Acquired Immune Deficiency Syndrome. „Pacienti s HIV, kteří užívali konopí v kombinaci se svou standardní terapií, cítili významnou úlevu od úzkostnosti, depresí a bolesti, stejně jako zlepšenou chuť k jídlu. Cítili také celkový vzestup radosti,“ uvádí výsledky průzkumu.

Konopí pomáhá zmírňovat i běžné kožní stavy, jako jsou zánět, svědění a pálení, kousnutí hmyzem, infekce, zranění a rány. Díky účinným látkám, které blahodárně působí na kůži, roste i obliba konopné kosmetiky. Její aktivní složkou je konopný olej. Ten se získává ze semen technického konopí. Přípravky s konopným olejem jsou zpravidla hypoalergenní, regenerují a zvláčňují pokožku. Chválí si je především lidé s projevy akné, ekzému, lupénky nebo seborey.

# PŘESNOST DÁVKOVÁNÍ, NÁSTUP ÚČINKU, DISKRÉTNOST OLEJ NEBO KAPSLE?

10% SLEVOVÝ  
KUPON DO E-SHOPU  
WWW.ZELENAZEME.CZ  
- ZDRAVÍ



NA ČESKÉM TRHU NAJDETE MNOŽSTVÍ CBD PRODUKTŮ V RŮZNÝCH FORMÁCH, MEZI TY NEJVÍCE ZASTOUPENÉ PATŘÍ CBD OLEJ A CBD KAPSLE. KAŽDÁ Z TĚCHTO VARIANT MÁ SVÉ VÝHODY. U KAPSLÍ JE TO ZEJMÉNA MOŽNOST PŘESNÉHO A JEDNODUCHÉHO DÁVKOVÁNÍ, MAXIMÁLNÍ VSTŘEBATELNOST I ÚČINNOST.

CBD v kapslích je oblíbenou alternativou k CBD olejům. V mnoha ohledech může být pro uživatele tato forma výhodnější a příjemnější.

## PŘESNÁ DÁVKA

CBD kapsle může užívat opravdu každý, a to především díky snadnému dávkování. V porovnání s CBD oleji odpadá pro něho nepříjemná chuť na jazyku a dávkování je mnohem přesnější. CBD z kapsle je po spolknutí absorbováno v trávicím traktu

– to znamená, že nástup účinku je o něco delší než v případě CBD oleje, který se aplikuje pod jazyk a je vstřebáván sliznicí. Kapsle jsou tak vhodnější mj. pro osoby se zánětlivými onemocněními trávicího traktu a také v případech, kdy je žádoucí aplikace CBD na noc. Kapsle malých rozměrů vyhoví i lidem, které trápí obtíže s polykáním.

## SNADNÉ UŽITÍ

CBD konopné kapsle jsou také skladné a umožňují jednoduché užití. Snadno se polykají a na rozdíl od CBD oleje či vaporizace nabízejí možnost diskrétního užití. I proto jsou oblíbenou variantou také na cestách. K dispozici jsou rovněž vegan-ské kapsle vyrobené z rostlinné celulózy, ideální pro ty, kdo nemohou konzumovat želatinu (živočišného původu) z náboženských, kulturních nebo dietologických důvodů.



# Pěstujte legálně odrůdy CBD/CBG.

...Investice, která se vrátí už za 5 měsíců!

- výroba LED osvětlení z nejmodernějších čipů Vero 29 Gen 8 a Cree Hyper red
- výroba kompletního pěstebního prostoru na míru
- solární systémy pro vaše pěstební boxy
- odborná konzultace a návrh pěstební plochy zcela zdarma
- hydroponické systémy
- veškeré vybavení pro pěstování cizokrajných rostlin za velkoobchodní cenu (pouze při nákupu našeho led svítidla)
- 7 let výzkumu a vývoje LED svítidel
- 3 roky záruka na LED osvětlení

Ledideal-Lights s.r.o.  
e-mail: info@ledideal.cz  
tel.: +420 774 255 622  
[www.ledideal.cz](http://www.ledideal.cz)



# POSILUJEME IMUNITU

KDO BY SE NECHTĚL TĚŠIT PEVNÉMU ZDRAVÍ A DLOUHOVĚKOSTI? S TÍM JDE ALE RUKU V RUCE STAV NAŠÍ IMUNITY. SAMOZŘEJMĚ JSTE SE UŽ ASI SETKALI S POJMEM "VROZENÁ IMUNITA". JENŽE VĚDĚLI JSTE, ŽE IMUNITU DĚLÍME NA NĚKOLIK ČÁSTÍ A MŮŽEME JI ALESPON ZČÁSTI OVLIVNIT? NE VŠECHNY NEMOCI JSOU PŘEDEM DÁNY, NE VŽDY JE JASNÉ, ŽE ZROVNA JÁ NEBO VY MUSÍME POKAŽDÉ ONEMOCNĚT, KDYŽ NA NÁS NĚKDO JEN VZDÁLENĚ KÝCHNE. DNES SI TEDY BUDEME POVÍDAT O TOM, JAK POSILOVAT NÁŠ IMUNITNÍ SYSTÉM. TEDY O PREVENCI.



## IMUNITA Z DÁVNÝCH DOB

Možná víte, že kdysi žádné léky ani očkování nebyly, a přesto lidé přežili spoustu nemocí a chorob. Imunita tehdejšího a současného člověka je však absolutně odlišná. Je zde několik rozdílností a asi miliony faktorů, proč tomu tak je. Také víme, že lidé kdysi byli mnohem nižší a dožívali se kratšího věku. Teď, jako bychom natahovali náš vzrůst do výšky, ale také náš věk. Pojďme se společně podívat zpátky do minulosti a říct si alespoň pár zajímavostí, jak to tehdy bylo s imunitou. Možná z těchto faktů vyčteme ponaučení, v čem to bylo dříve lepší nebo o co to bylo horší.

Slovíčko imunita pochází z latinského *immunis*, což znamená svobodný, ve smyslu "osvobozen od něčeho". To je, myslím, docela výstižný název. První historické poznatky o imunitě pochází z dob středověku. Avšak pravdou je, že imunita je stará tak, jak život sám. Jen jsme o ní nevěděli, respektive neznali jsme tento pojem.

Dříve se lidé dožívali okolo 30 let věku. Příčin bylo více, ale z hlediska imunity si to můžeme vysvětlit takto, dle toho jak se imunita dělí a vyvíjí:

Imunitu dělíme na vrozenou (nespecifickou) a adaptivní (získanou).

### 1. PŘIROZENÁ IMUNITA

Stará se o obranu těla v první linii a funguje při náhlém napadení těla například virem či infekcí. Patří sem jak buněčná, tak látková imunita. Reakcí této imunity jsou fagocyty, což jsou buňky, které jsou schopné pohltit cizorodé částice v těle. Přirozenou imunitu má každý jedinec.

### 2. ADAPTIVNÍ IMUNITA

Jde o imunitu získanou. Hlavní roli v obraně proti nemocem, nádorům a dalším neduhům hrají T-lymfocyty a B-lymfocyty,

kteří zjednodušeně řečeno vyvolávají buněčné dělení, které během několika dní zahajuje adaptivní imunitní odpověď. Také vytvářejí protilátky. Imunita tak má paměť, a pokud tělo onemocní příště, tato adaptivní imunitní odpověď bude mnohem rychlejší, jelikož tělo již rozpozná, o jakou nemoc, chorobu či infekci jde.

## ZÁKLAD MODERNÍ DOBY Z HLEDISKA IMUNITY

Pojďme teď trošku natuknout fakta dnešní doby, jak to vlastně s imunitou je. Již víme, že dřív žádná očkování nebyla. Je tedy dobré si přehledně vypsát, proti čemu všemu se lze v dnešní době očkovat. Některá očkování jsou povinná. Taková probíhají zejména u dětí. Je zde ale řada dalších, které můžete podstoupit dobrovolně, jako prevenci. Otázku, zda jste pro očkování nebo proti, přenechám každému zvlášť, protože na toto téma se vedou horlivé debaty. Je více než jasné, že světlo neexistuje bez tmy a že každá věc s sebou přináší pozitivní i negativní účinky, stejně jako očkování.

### 1. POVINNÁ OČKOVÁNÍ

Vyhláška o očkování proti infekčním nemocem zařazuje mezi povinná očkování dětí následující očkování proti:

- Záškrtu,
- tetanu,
- dáivému kašli,
- invazivnímu onemocnění vyvolanému původcem *Haemophilus influenzae b*,
- přenosné dětské obrně a virové hepatitidě B,
- spalničkám,
- zarděnkám a příušnicím,
- u rizikových dětí proti tuberkulóze.





# Přírodní recept na jarní detox

Odhalte krásnou a zdravou pleť s unikátní Lipovou detoxikační péčí



## Lipové mámení

Dlouhé generace žen využívaly sílu lípy při péči o sebe i své blízké. Dobře věděly, že příroda je tím nejlepším lékařem. Lipová řada využívá všech darů lípy – extraktu, květové vody i éterického oleje. Omamná vůně lípy má okamžité **zklidňující účinky na psychiku**. Díky ní se budete cítit uvolněně a zrelaxovaně po celou dobu detoxikační kúry.

Produkty Lipové detoxikační péče doporučuje také herečka Andrea Růžičková.



## Přemýšlíte o tom, že byste si letos dopřáli pořádnou jarní očistu?

Vyzkoušejte pomocníky od české značky přírodní kosmetiky. Produkty **Lipové detoxikační řady** vám pomohou pleť zbavit všech nečistot a odplavit toxiny, aniž by narušily přirozený kožní film. Tím posílí imunitu, dodají pleti mladistvý vzhled a přirozenou svěžest.

**Kožní film** je ochranným štítem, který pokožku **zvenku chrání, vytváří pro ni živiny a posiluje tvorbu protilátek**. Nerovnováha kožní mikroflóry, která je způsobena vnějším prostředím, ale i nesprávnou kosmetickou péčí, oslabuje kožní film a vede k nepřírozeným reakcím

ve formě zánětů, ekzémů, přecitlivělosti pokožky, ale i k jejímu předčasnému stárnutí.

Proto Lipová řada obsahuje látky jako je med a červený jíl, které pravidelným používáním **odstraňují z pleti nežádoucí toxiny**. Kasie křídlatá, bohatá na flavonoidy, a přeslička rolní osvěžují tkáň a aktivně působí **proti stárnutí pokožky a vzniku vrásek**. Navíc mají produkty strukturu mikroemulze, díky čemuž se snadno vstřebávají do **nejhlubších vrstev pokožky a udržují její zdravé pH**.

## POSÍLENÍ IMUNITY ZE VNITŘ

Po zimě je potřeba nabrat sílu, nastartovat imunitu a přispět tak k vnitřnímu úklidu organismu. Pomohou vám zdravé tuky plné vitamínů, minerálů a antioxidantů – **Posilující směs rostlinných bio olejů**. Dalším osvědčeným prostředkem je **Čekanková tinktura**, přírodní podpora pro zažívání a játra.



## LIPOVÁ DOMÁCÍ KÚRA

1



### ČISTÍCÍ BALZÁM TILIA

Zbavte pleť všech nečistot včetně make-upu hedvábně jemným lipovým mycím balzámem.

2



### DETOXIKAČNÍ MASKA TILIA

Dvakrát týdně zatočte s toxiny díky pletové masce s okamžitým účinkem projasnění a vypnutí pleti.

3



### PROJASNŮJÍCÍ KRÉM TILIA

Denně si dopřejte hydrataci a zjemnění s lipovým krémem. Používejte jako péči při prvních vráskách nebo jako prevenci.

4



### ZPEVNŮJÍCÍ MLÉKO TILIA

Celé tělo zabalte vždy po koupeli do výživného mléka, které zpevňuje a zvyšuje pružnost pokožky.



AROMATERAPEUTICKÁ  
KOSMETIKA  
PRO KRÁSU A HARMONII  
VAŠEHO ŽIVOTA

## 2. NEPOVINNÁ OČKOVÁNÍ

Existují také očkování, která nejsou povinná. Jejich absolvování si tak buď hradíte ze svého, nebo záleží na konkrétní pojišťovně, co aktuálně nabízí – různé příspěvky na očkování apod.

Mezi nepovinná očkování řadíme očkování proti:

- Chřipce,
- rakovině děložního hrdla,
- klíšťové encefalitidě,
- žloutence,
- pneumokokové infekci,
- meningokokové meningitidě,
- planým neštovicím,
- různé tzv. cestovní očkování – např. proti břišnímu tyfu, choleře, žluté zimnici a jiné.

### SÁM SOBĚ LÉKÁRNÍKEM

Bez doplňků stravy, vitamínů či minerálů se již v dnešní době neobejdeme. Je na nás, abychom vybrali ty nejlepší a ty, co nám přinesou největší užitek. Velkým přínosem pro posílení imunity jsou například bakteriální lyzáty...

### BAKTERIÁLNÍ LYZÁTY – ZÁZRAK DNEŠNÍ DOBY...

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

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

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

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

### NEZAPOMEŇTE NA ŽENŠEN

O této zázračné bylině je dobré vědět co nejvíce, snad žádná jiná bylina neposkytla lidstvu tolik užitku!

Ženšen vybírejte podle stáří kořene, čím starší kořen (čím déle rostl, tím více účinných látek se v něm nahromadilo), tím silnější účinky, podle svého věku a podle „opotřebovanosti těla“ (mladší osoby, zejména pod 18 let, by vůbec užívat ženšen neměly, děti vůbec, u osob nad 50 let je lepší starší ženšen). Vybírejte také dle svých finančních možností a dle potřebné dávky. U mírného opotřebování organismu, při potřebě vylepsit svou vitalitu

a imunitu, postačí dávka 300–700 miligramů na den, v délce měsíční kúry, u značně zdevastovaného organismu je třeba volit vyšší denní dávku, např. 1000 miligramů / 3 týdny, 1 týden vynechat a dobrat 1 týden, pak již jen podruhé v roce nebo celoročně denně nízkou dávkou. Zejména lidé čelící obrovskému stresu by měli užívat ženšen stále ve velkých dávkách.

Ano, čtete správně, denní dávka se pohybuje od 300mg do maximálně 2000mg. Pokud tedy narazíte na zajímavý produkt z ženšene (většinou kapsle či tobolky), pečlivě zkoumejte, kolik je v celkové dávce ženšene celkem. Jsou k dostání „měsíční kúry“, obsahující např. na 90 dnů celkem 600mg ženšene, třeba za 560Kč. Za tuto kúru nevyhazujte peníze, denní dávka 6,5 miligramů je k ničemu. Rovněž pečlivě zvažte, jaký „ženšen“ zakoupit. Slovem ženšen se mnohdy označují i byliny, které sice mají podobné, nebo alespoň nějaké účinky jako ženšen pravý, nemají však s ženšenem obvykle mnoho společného, můžeme i říci, že parazitují na názvu „ženšen“ – jde např. o ženšen sibiřský, ženšen indický, ženšen japonský, ženšen americký (ten je alespoň blízký příbuzný pravému ženšenu a vykazuje spektrum účinků jako pravý ženšen) aj. Kvalitní prodejci bylin vždy uvádějí latinské názvy toho, co nabízí. Není-li uveden přesný latinský název nebo není-li u nabídky ženšene uvedeno Panax ginseng, C.A.Meyer, pravděpodobně se vám nabízí něco mnohem slabšího než pravý ženšen.

## A CO ŘÍKÁTE NA VITAMÍNY A MINERÁLY

### VITAMÍN A

Pokud byste trpěli nedostatkem vitamínu A, koledujete si tak o vznik šerosleposti. Tento vitamin totiž podporuje tvorbu rodopsinu, což je zrakový pigment používaný za nízkého světla. Také je důležitý v boji proti rohovatění buněk (xeróza), jelikož se podílí na vývoji nezbytných epitelů. Vitamin A je taktéž skvělým antioxidantem, který chrání naše tělo od škodlivých látek.

### B-KOMPLEX

Jako B-komplex označujeme doplněk stravy, jenž je tvořen vitamíny skupiny B (B1–B12), kterých je více a jsou nezbytné pro správné fungování těla i imunitního systému. Působí na širokou škálu funkcí v těle. Je dobrý například pro podporu trávení a naše střeva, jejichž správná funkce je důležitá pro imunitu. Pomáhá vstřebávat živiny, ale také působí na krásu – tedy na stav našich vlasů, nehtů a pokožky. Vitamin B také podporuje dobrou náladu a psychickou kondici, dále kognitivní funkce a dokáže působit také na vznik migrén. Má vliv i na naši energii, působí proti únavě a vyčerpání. V neposlední řadě se podílí na růstu a vývoji organismu. Má vliv na udržení zdravého zraku nebo stav sliznic.

### VITAMÍN C

Každý z nás už asi někdy sáhl po Céčku, zejména v chřipkové sezóně a v období, kdy můžeme nachladnout či trpět vyčerpáním. Proč? Vitamin C totiž skvěle působí na lidský organismus a právě jeho nedostatek se může projevovat jako bolest hlavy, únava či bolest kloubů a svalů. Tělo, které postrádá vitamin C je také náchylnější k velkým infekcím. Je také velmi důležitý pro proces tvorby kolagenu v těle, který hraje nezbytnou roli pro kondici našeho pohybového aparátu, cév, kostí, chrupavek, vaziv, kůže, dásní nebo zubů.

### VITAMÍN D

Vitamin D je často opomínán, ale věřte, že je pro tělo velmi důležitý. Má totiž vliv na naše srdíčko, aby bylo zdravé a správně

NEO

Doplněk stravy

**IMUDON**<sup>®</sup>**PLUS Zinek**

SMĚS BAKTERIÁLNÍCH LYZÁTŮ S VITAMINEM C A ZINKEM

Tablety rozpustné v ústech, se sladidly



## ...pro podporu VAŠÍ IMUNITY

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

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



Dostupný ve Vaší lékárně.



Pepřnomátové aroma napomáhá ke svěžímu dechu z úst.

fungovalo. Mimo jiné má blahodárné účinky na náš nervový systém a svaly. Jeho nedostatek také způsobuje náchylnost k onemocnění chřipkou v zimních měsících. V létě ho můžeme čerpat také ze sluníčka.

### VITAMÍN E

Vitamín E je pro tělo velmi významným antioxidantem, který chrání tělo před toxiny. Také působí na detoxikační schopnost jater, kde pomáhá odbourávat škodliviny. Je tedy i prevencí pro onemocnění jater cirhózou. Podílí se velmi významně na tvorbě červených krvinek a působí na tvorbu a obnovu tkání, včetně svalů. Napomáhá také kardiovaskulárnímu systému, kdy působí jako prevence od srdečních příhod a onemocnění (infarkt, mrtvice apod.).

### MINERÁL VÁPŇÍK

Vápník je pro tělo nezbytný, a to nejen z hlediska kvality kostí, jak již všichni víme. Také reguluje uvolňování a činnost hormonů v těle. Kromě toho reguluje enzymy, kdy přispívá k jejich správné funkci (například enzymy v trávicím traktu). Velmi významně pak ovlivňuje akční potenciál každé buňky, což znamená, že je potřebný k udržení celistvosti buněk a následně k jejich dělení.

### MINERÁL HOŘČÍK

Hořčík a jeho vliv na funkci svalů a jejich regeneraci zná asi každý – minimálně každý, kdo se věnuje nějakému sportu či fyzické aktivitě. Jeho nedostatek se může projevat bolestivě, například v podobě křečí. Dále působí na dobrý stav kostí a podílí se na energetickém metabolismu.

### MINERÁL ŽELEZO

Je až překvapující, kolika lidem chybí železo, pokud jej doplňují jen běžnou stravou. Tento minerál je pro lidské tělo nezbytný, ale nesmí se to s ním přehánět. Je však důležitou součástí hemoglobinu, což je složka červených krvinek, která přenáší kyslík k buňkám. Také je součástí myoglobinu, který se zase stará o přenos kyslíku do svalů. Je důležitý i během těhotenství. Běžně dochází k úniku železa při krvácení, proto také ženy, u kterých právě skončila menstruace, mají nižší hladinu železa.

### MINERÁL MANGAN

Mangan je důležitý pro nervovou soustavu. Podporuje činnost mozku, zlepšuje paměť, přispívá k překonání únavy a zlepšuje nervovou odolnost. Také podporuje stavbu kostí a funkčnost svalových reflexů. Mimo jiné přispívá k efektivnímu využití vitamínu C.

### MINERÁL DRASLÍK

Draslík je pro tělo velmi důležitým minerálem, jelikož se nachází v každé buňce těla. Jeho hladinu kontrolují ledviny. Podporuje nervové impulzy, srdeční rytmus, správné trávení, pohyb svalů a energetickou hladinu.



*Kolagen je jakýmsi hitem poslední doby. Je ale opravdu účinný? A proč po něm šlív zejména ženy?*

## ZÁZRAČNÝ KOLAGEN?

Docela nedávno se tento zázrak, o kterém budeme mluvit v souvislosti s imunitou, dostal na trh s potravinovými doplňky. Díky němu můžete zásadně ovlivnit kondici vašeho pohybového aparátu, kvalitu kloubů, šlach, vaziv a svalů, ale také svůj vzhled, co se pleti, vlasů a nehtů týče. Ano, možná již tušíte správně. Jedná se o kolagen. Ten je jakýmsi hitem poslední doby. Je ale opravdu účinný? Opravdu ho potřebuji, když vím, že kolagen se nachází v těle přirozeně? A proč po něm šlív zejména ženy?

To vše jsou zajímavé otázky, na které je třeba dostat odpovědi. To, zda je účinný či ne je hodně spekulativní, stejně jako u všech dalších doplňků stravy. Vždy to záleží individuálně na tělesné kondici a zdraví dané osoby, která tento produkt používá. Někomu dokáže pomoci hodně, u jiného budou výsledky jen patrné. Každopádně si tím můžeme odpovědět i na další otázku – zda ho potřebujeme, když se v těle nachází přirozeně. Bohužel ano. Čím dříve s jeho užíváním začnete, tím lépe uděláte. Je to z toho důvodu, že kolagenová tvorba se po 25. roku velmi zpomaluje. Hladina kolagenu v těle tedy úměrně s věkem klesá, a to má za následek například bolest kloubů, problémy s pohybem (zejména u starších osob), chřadnutí a tak dále. Bohužel, potřebu užívat kolagen si uvědomil i farmaceutický a kosmetický průmysl, proto se jedná o poněkud dražší doplněk stravy. No a proč po něm ženy touží? To proto, že rozlišujeme několik druhů kolagenů a existuje i kolagen "na krásu". Tedy takový, který nám vyhojí problematickou pleť, ovlivní kvalitu, délku, objem a lesk vlasů a působí

na kvalitu, tvrdost a lámavost nehtů. Dokonce umí napnout povadlou pleť a zjemnit tak již vzniklé vrásky.

Kolagen je vlastně ve vodě nerozpustná bílkovina, která patří mezi základní složku pojivových tkání. Tato bílkovina tvoří přes 30% veškerých proteinů v těle. V kůži pak kolagen představuje obsazení v podobě až 70% a z hlediska tělesné hmotnosti se jedná o 10% váhy. Kolagen je důležitým zdrojem aminokyselin, kdy mezi základní můžeme jmenovat například Glycin, Prolin a Hydroxyprolin.

## NENÍ KOLAGEN JAKO KOLAGEN

Jak již bylo naznačeno, existuje několik druhů kolagenu a každý cílí na jinou oblast v těle. Je docela škoda, proč prostě není jeden "neutrální" kolagen, který bychom si zakoupili a měli krásnou pleť i zdravý pohybový aparát. Na trhu s doplňky stravy se však kolagen opravdu rozlišuje, a tak je dobré vědět, který je ten správný právě pro vás, pokud se rozhodnete ho užívat. Ženy pak většinou opravdu volí jen ten kolagen, který jim dává viditelné výsledky v oblasti krásy. To je však poměrně velká chyba, vzhledem k tomu, že pokud se projevuje stárnutí na kráse, nejspíš stárnou i naše klouby, vazy a šlachy – celkově pohybový aparát. Měly by tedy

PŘÍRODNÍ  
CESTOU

PRŮJEM  
IDIOPATICKÉ STŘEVNÍ ZÁNĚTY  
CROHNOVA CHOROBA  
NADÝMÁNÍ

HEMOROIDY  
ULCERÓZNÍ KOLITIDA  
DRAŽDIVÝ TRAČNÍK  
ZÁCPA



Míváte problémy se zažíváním, pálením žáhy, afty, jícnem, žaludkem, nadýmáním, stolicí, zácpou, průjmy, hemoroidy, záněty, propustností střev atp.? Máte slabší imunitu či málo životní energie?

Jděte přírodní cestou a vyzkoušejte Vitestín® - unikátní doplněk stravy. Darujte sobě a blízkým zdraví, které začíná a končí ve střevech.

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

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

## PÉČE O VAŠE STŘEVA A CELÝ ZAŽÍVACÍ TRAKT

### Vaše střeva rozhodují o zdraví!

vyzkoušeli snad úplně vše...

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

**Aloe Vera** doplňuje strukturu a je obecně prospěšná na zažívání.

**Ženšen** podporuje účinek, přispívá k vitalitě a regeneraci organismu.

Zajímavé jsou jeho pozitivní účinky na pleť, vlasy, klouby a vůbec preventivní účinky na posílení imunity.

Jedna naše zákaznice nazvala Vitestín® nleřovou maskou pro střeva 🤪, další velkým zázrakem, jiná litovala, že Vitestín® není na trhu již 10 let, co se zbytečně trápila. Další zákaznice mohou konečně v klidu a pohodě na nákup, do divadla, na dovolenou, na návštěvu. Dalším se vrátila energie a radost a chuť do života i na hrátky v posteli...

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

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

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

„Od roku 2016 jsem měla velké poruchy zažívání. Neměla jsem na nic sílu. Diety a černé uhlí na zastavení problémů nepomáhaly. První zlepšení nastalo po 14 dnech užívání Vitestinu. Po 28 dnech problémy ustaly zcela.“ **doc. Ing. Růžena Krninská, Csc.**

„Byl jsem v nemocnici na běžném zákroku. Dostal jsem dvoje antibiotika a úplně se mi rozsypla střeva. Nepomohla ani probiotika a prebiotika. Netrávil jsem a hrozně hubl. Až Vitestín mě vrátil opět do života.“ **Pavel F., Praha**

„Delší dobu mě trápilo nepříjemné nadýmání. Už po třetím dni užívání, jsem cítila velkou úlevu, kterou mi žádné jiné preparáty nepřinesly. Desetidenní kúra přinesla velké zklidnění, zlepšení trávení a tím odezněly i problémy s nadýmáním. Jsem nadšená. Děkuji.“ **Andrea B., Č. Budějovice**



160 Kč

Test trávení na našem webu.

„Když tuším, že nepůjdu několik dní na toaletu, což se mi dřív stávalo často, tak si dnes vypiju 1 skleničku Vitestinu a tím předejdu problému. Vitestín jsem doporučil i kamarádovi s opačným problémem a ten je také nadmíru spokojen.“

**B. M., okr. Č. Budějovice**

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

**František Böhm, Č. Budějovice**

„Po užití 10 sklenic se mé problémy s dlouhotrvajícími průjmy (dráždivý tračník) výrazně zlepšily, ranní stolice se zahustila a je méně častá. Mohu se tedy opět bez obav vydat ven z domu.“

**Alena, Kaplice**

„Žena má výraznou divertikulozu, odstranili jí 2 cm polyp z tlustého střeva. Trpěla nepravidelnou stolicí a zácpou. Již po 1 týdnu Vitestinu denně došlo k výraznému zlepšení, stolice normální. Po dalších 3 týdnech užívání Vitestinu je již úplně vše v normálu.“

**Manželé P.**

„Měla jsem 20 let Crohnovu chorobu. Po třech měsících užívání při Crohnově chorobě ukázala laboratorní vyšetření pokles kalprotektinu na 115–35 µg/g. Po dalším půl roce užívání nového Vitestinu na 13 µg/g. Konečně jsem zdravá a bez léků.“

**Markéta D., Č. Budějovice**

„Po dvou letech trápení mi diagnostikovali ulcerózní kolitidu. Po prvních 5 dnech užívání Vitestinu ustoupilo 80 % problémů. Vitestín jsem dále užíval skoro půl roku. Dnes jsem zdravý, spokojený a nevím, co je to problém se střevy.“

**Petr Š., Strakonice**

„Moje paní trpěla 9 let bolestmi břicha s průjmem. Po vyšetření v okresní nemocnici ji předepsali dietu. Následně na FN dietu s léky proti průjmu. Stav se nezlepšoval, co snědla, šlo ven a tak raději skoro nejedla. Příšerně zhubla. Po 30 sklenicích Vitestinu se průjmy zcela zastavily. Dnes toho sní více než já.“

**Milan V.**

Se zdravými střevy pocítíte návrat a příliv životní energie.

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

Tel.: 389 500 001

777 455 588

VYRÁBÍME S LÁSKOU A PÉČÍ  
V ČESKÉ REPUBLICE

bezlepkový výrobek

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



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

Doplňky stravy nejsou náhradou pestré stravy.



myslet nejen na vzhled, ale především na kondici svého těla a užívat kolagen pro pohybový aparát.

## VÝBĚR KOLAGENU

Existuje přibližně 30 druhů kolagenu v těle, avšak z hlediska doplňků stravy rozlišujeme jen ty nejzákladnější druhy:

- **Typ I** – nejrozšířenější typ, který je obsažen v kostech (kloubech), zubech, šlachách a kůži
- **Typ II** – je obsažen v chrupavkách
- **Typ III** – je obsažen zejména v kůži, svalech a kostech, kde slouží jako pomocník při poranění, později přechází v typ I
- **Typ V** – je obsažen v cévních výstelkách

Nejčastějším kolagenem je kolagen hovězí, rybí a vepřový. Pokud se chcete zaměřit na zdraví pohybového aparátu, pak sáhněte po kolagenu hovězím. Z hlediska krásy zase skvěle poslouží kolagen rybí.

Pokud se rozhodnete vybírat kolagen z hlediska jeho zpracování, pak si pamatujte dvě základní varianty:

1. **Nativní kolagen** – jedná se o přírodní, nikterak neupravený kolagen ve své základní podobě. Pro zpracování a vstřebání je však poměrně těžký, proto jeho účinek není tak silný a viditelný.
2. **Hydrolyzovaný kolagen (kolagenní peptidy)** – je získáván technologií zvanou hydrolyza. Tento proces zajišťuje štěpení aminokyselinových řetězců, kdy se zachová celé spektrum aminokyselin, jen s rozdílnou koncentrací. Díky tomuto procesu získáme hydrolyzovaný kolagen, který umí naše tělo lehce zpracovat a vstřebat. Dosáhneme tak efektů, po kterých toužíme.

## NEZAPOMEŇTE NA BETAGLUKANY

BetaGlukan má schopnost podpořit obranné reakce organismu, které působí proti bakteriálním a parazitárním chorobám. Při výběru betaglukanu je třeba vybírat co nečistší produkt a v ideálním případě ho konzumovat společně s vitamínem C a resveratolem. To, že betaglukan má příznivé biologické účinky, je známé delší dobu, ale vědci se mu více začali věnovat až od poloviny 20. století. Studie na univerzitách jako Harvard, Tulane, Baylor nebo Kentucky ukázaly, že když se betaglukan užívá denně, dochází k optimálnímu stimulování makrofágů. To ve výsledku znamená maximálně vyladěný obranný systém.

## PROČ TO NEZKUSIT JINAK? ANEB NETRADIČNÍ LÉČBA TRADIČNÍMI ZPŮSOBY

Alternativní medicína mnohdy pomůže tam, kde je ta lékařská na nemoc krátká. Umí dělat doslova zázraky a existuje mnoho případů, kdy se lidé vyléčili z nemoci, kde jim lékař již nedával žádnou šanci na přežití.

U alternativní medicíny si však pamatujte, že vy nejste ani lékař ani odborník na tyto praktiky. Proto, pokud chcete podstoupit nějakou z procedur, určitě vždy vyhledejte odborníka z praxe. Nezapomeňte se také poradit se svým ošetřujícím lékařem a dbát na jeho doporučení. Mnoho lékařů je zásadně proti tomuto druhu medicíny, takže pokud je tomu tak ve vašem případě, zkuste změnit doktora, který v alternativní medicínu věří a pracuje s ní, i když je odborníkem medicíny lékařské. Skloubením obou medicín můžete efektivně, a hlavně bezpečně dosáhnout skvělých výsledků či pokroků v léčbě. Nikdy se do toho nepouštějte na vlastní pěst, jste-li vážně nemocní.

Některé druhy alternativní medicíny však lidé podstupují zcela běžně a možná ani nevědí, že to spadá pod tento obor. Alternativní medicína totiž slouží i jako prevence a nemusíte ji tedy vyhledávat jen v případě vážného onemocnění. Může vám pomoci se zablokovanými zády, nebo jen uvolnit stres a napětí ze všedních dnů. Alternativní medicína totiž není žádnou novinkou a její kořeny sahají až tisíce let zpět do historie. Praktiky a vzácné umění tohoto oboru se předávaly z generace na generaci. Ať už šlo o japonskou kulturu a medicínu, nebo umění evropských stařenek, které byly nazývány "babky kořenářky".

### 1. AROMATERAPIE

Aromaterapie je stará jako lidstvo samo. Už staří Egypťané, přibližně před 5 tisíci lety, přicházeli na to, že bylinky a jejich vůně dokážou pomáhat při různých problémech a pozitivně ovlivňovat mysl. Podstatou je využívání éterických olejů neboli silic, které se získávají lisováním nebo destilací různých částí rostlin. Čich je pro člověka velmi důležitý, a právě čich je hlavním smyslem využívaným při aromaterapii.

#### Jak aromaterapie pomáhá?

Aromaterapie je příjemným pomocníkem i dnes. Umožňuje

relaxovat, harmonizovat psychiku, podpořit koncentraci, zlepšit náladu, dodat potřebný odpočinek a povzbudit tělo i duši. Ovlivňuje krevní oběh, hormony, nervový systém, tok lymfy, trávení, krevní tlak, činnosti mozkových buněk, premenstruační syndrom, zmírňuje bolest, pomáhá při poruchách spánku, depresích a špatné náladě, zlepšuje rovnováhu těla, mysl i ducha.

Všude kolem nás nenápadně koluje pestrá směs virů a bakterií, které mají za následek vznik nejrůznějších nemocí. Esenciální oleje jsou známé pro svoji sílu při ničení zmíněných virů a bakterií, zároveň mají velký podíl na posílení imunity. Samotné vdechování esencí sice nevyléčí nemoc jako takovou, ale je velkým pomocníkem při úlevě od nepříjemných příznaků.

Nejběžnějšími způsoby využití aromaterapie jsou inhalace (aromalampy, difuzéry), masáže, kožní aplikace a koupele. Někdy stačí nádobku s olejem položit na ústřední topení nebo nakapat esenciální olej na papírový kapesník a použít při dlouhé jízdě autem. Dávkování je různé, je dobré se vždy poradit s odborníkem, pro těhotné a děti je vhodnější dávat pouze poloviční množství kapek esenciálního oleje.

Vždy je důležitá pozornost při nákupu esenciálních olejů, na trhu je spousta olejů s přidanými syntetickými látkami, případně i oleje zcela syntetické, které nejen že nemají efekt, ale mohou být i zdraví škodlivé. 100% esenciální olej je vždy označen českým i latinským názvem a také zemí původu.

#### Esenciální oleje na posílení imunity

##### v období nemoci a nachlazení:

- **Borovice** – účinkuje na širokou škálu dýchacích potíží – zápal plic, astma, kašel, zahnění, ulevuje nosní sliznici, uvolňuje dýchání.
- **Citron** – působí antisepticky, ničí bakterie ve vzduchu, podporuje tvorbu bílých krvinek, čímž se zvyšuje odolnost imunity. Naředěný je vhodný i jako kloktadlo při bolesti v krku.
- **Eukalyptus** – hlavní olej pro léčbu dýchacích cest. Pomáhá odkašlávání, ulevuje při zánětech dutin, hrtanu a bronchitidě. Ničí choroboplodné zárodky ve vzduchu.
- **Máta peprná** – podporuje vykašlávání, pomáhá při kašli, bronchitidě a opakovaných infekcích, působí lehce analgeticky, podporuje také trávicí systém a ulevuje při bolestech hlavy.
- **Rozmarýn** – uvolňuje hlen, napomáhá dýchání, blahodárně působí i proti bolestem pohybového aparátu, zvyšuje krevní tlak.

## 5 BAREV, 5 VŮNÍ, 5 ESENCÍ ŽIVOTA ANEB 5 ZÁKLADNÍCH KAMENŮ IMUNITY

Se zajímavou teorií posílení imunity přišla i francouzská firma na výrobu parfémů.

Chystáte se na důležitou schůzku nebo na jednání a přemýšlíte, jakou barvu oblečení nebo jaký parfém zvolit? Co myslíte, probíhá váš výběr na vědomé nebo nevědomé úrovni? Jakou roli při tom hrají vaše emoce, či naladění? Zásadní. Jinou barvu či vůni si vyberete, pokud budete ve veselé a jinou pokud budete v pochmurné náladě.

Asi neřeknu žádnou novinku, když zmíním, že naše pocity a emoční stavy mají důležité místo v našem životě. A ve velké míře mají vliv na naši kondici, jak psychickou, tak fyzickou.

V dnešní době, a zejména v současné situaci, se stává čím dál tím náročnější zachovat si tělo a mysl v dobré formě.

Existuje ovšem mnoho způsobů, díky kterým se můžeme začít cítit lépe a zlepšit si náladu. „Ráda bych zmínila způsob známý od

nepaměti: vůně a jejich působení na lidský organismus. Vůně na nás účinkuje okamžitě, oživuje zapomenuté vzpomínky v našem podvědomí, obnovuje dialog s námi samotnými...“ říká odbornice Monica Varaud. „Ráda bych představila 5 vůní, které odpovídají pěti esencím života, pěti základním kamenům imunity,“ vysvětluje a v mnohém navazuje na esenciální oleje dříve jmenované.

#### První esence života a její barva:

##### Smaragdová – Borovice – Nadechnutí

Smaragdová s hlavním éterickým olejem Borovice a vůní lesa pobízí tělo k Nadechnutí, k prohloubení dechu.

Bez čeho je pro nás nemožné žít? Ano, je to bez dechu. Bez nádechu a výdechu. Okysličení organismu, ke kterému díky dýchání dochází, je velmi důležité jako prevence před záněty. Proto jsou pro nás výlety do přírody a pobyt na čerstvém vzduchu tak důležité.

Jak prohloubení dechu pomáhá okysličovat vnitřní orgány, tak například pravidelná masáž celého těla froté ručníkem, kartáčem nebo sisalovou rukavicí okyslíčí pokožku celého těla.

#### Druhá esence života a její barva: Purpurová – Cedr – Energie

Purpurová s hlavním éterickým olejem Cedru a jeho kořenitou vůní napomáhá tělu dobít se Energií.

Stav energie je prvotní pro zvládání života s lehkostí. Proto je tak důležitý dostatek spánku, zdravá strava, pitný režim, fyzická aktivita... Taky kontakt se zemí, mít tzv. pevný kořen. To podporuje obranyschopnost organismu a to, jak se vypořádá s kontaminací. Pokud jsme unavení, vyčerpaní, jak psychicky nebo i fyzicky, podepisuje se to na naší kondici a odolnosti vůči nemocem.

#### Třetí esence života a její barva: Bílá – Tea Tree – Čistota

Bílá s hlavním éterickým olejem Tea Tree a svěží levandulovo-dřevitou vůní podporuje procesy, které pomáhají očistit od všech druhů znečištění. Detoxikace je důležitá jak pro naše tělo, tak pro naši mysl. Proto je tak prospěšné odpojit se od okolního prostředí, trávit čas bez telefonu, internetu, televize, nebo provádět očistu formou očistných kúr, případně krátkých půstů, nebo i meditací. Pochopení vlastní integrity, kdo jsem, nám dodává vnitřní sílu a odvahu překonat strach a schopnost přijmout riziko. Usnadňuje nám to adaptovat se na změny v životě.

#### Čtvrtá esence života a její barva:

##### Tyrkysová – Ylang Ylang – Vyrovnanost

Tyrkysová s hlavním éterickým olejem Ylang Ylang a jeho svěží kořenitou vůní vybízí k pohodě a Vyrovnanosti.

Zklidnění myšlenek dodává naší mysli pokoj, rozvahu a schopnost bránit se stresu. Protože nejdůležitější element, který spouští procesy, je informace. A každá špatně zpracovaná informace se pro nás stává zdrojem stresu, jak psychického, tak fyzického, případně nespavosti. Proto neváhejme posilovat naši odolnost vůči stresu třeba otužováním, dechovými cvičeními, fyzickou aktivitou.

#### Pátá esence života a její barva:

##### Oranžová – Pomeranč – Kreativita

Oranžová s hlavním éterickým olejem Pomeranče a jeho jemnou ovocnou vůní probouzí a podporuje naši Kreativitu.

A kreativita je nejlepším způsobem boje. Tvořit, dělat to, co nás baví, ale i hledat nové způsoby, jak vyjádřit svou vášeň či radost ze života, pozvedává úroveň naší mysli. Nebát se snít, zaměřit svou pozornost k tomu, co si přejeme, k nové harmonické realitě...

## 2. AKUPUNKTURA

Akupunktura vychází z tradiční čínské medicíny. Pacientovi jsou nabodávány malé jehličky do tzv. akupunkturálních bodů. Tato tradiční nauka vychází z toho, že body leží



v akupunkturních drahách, což jsou dráhy energie, tzv. meridiány. V čínské medicíně se věří, že zde proudí životní energie čchi a ta je propojena s jednotlivými orgány v těle. Zkušený odborník tedy ví, na jaké dráhy se zaměřit dle toho, co vás trápí. Akupunktura se snaží docílit toho, aby tyto energie nebyly v nerovnováze.

### 3. BAŇKOVÁNÍ

Baňkování můžete znát také pod názvem vakuoterapie. Jedná se taktéž o způsob alternativní medicíny. V tomto procesu se používají skleněné baňky, jimiž je malá oblast pokožky podrobena podtlaku. Podtlaku se dosahuje buďto pomocí mechanického čerpadla nebo zahřátím a následným ochlazením vzduchu. Poté se baňka nechá na místě po dobu 5–15 minut. Baňkováním se léčí například bolest kloubů, revmatismus, bolest hlavy nebo zad, ale také se používá při astmatu a cévních nebo orgánových chorobách. Samozřejmě tuto metodu musí provádět vysoce proškolený odborník.

### 4. HOMEOPATIE

Jedná se o přírodní léčbu, která je mnohdy velmi účinná tam, kde klasická léčba nezabírá. Zároveň je velmi bezpečná. Tuto léčbu radíme do tzv. alternativní medicíny. Cílem homeopatie je odstranění zdravotních neduhů a nastolení harmonie těla. U klasické medicíny se můžeme setkat s léky, které často jen utlumují nepříjemné příznaky, ale nezaměřují se na příčinu (například léky proti alergii). Homeopatie pracuje namísto léků s homeopatiky, která můžete dostat ve formě cukrových bobulek, tabletek, gelu, masti, čípků či lihových kapek. Dělíme je na jednosložkovou a vícesložkovou homeopatika. Jednosložková nesou název od přírodní látky, ze které jsou připravovány. Vícesložková představují směs jednosložkových homeopatik. Všechna homeopatika pak nesou na obalu také číslici, kdy se obecně dá říci, že čím je číslo vyšší, tím déle homeopatikum působí. A nakonec se přidávají písmena D, C, CH a LM, která ukazují na způsob ředění, který byl použit během přípravy.

### 5. OTUŽOVÁNÍ SE

Otužování je skvělá metoda, jak podpořit fyzické i psychické zdraví a posílit imunitní systém. Otužování se však musí provádět správně a pozvolna tak, abyste si na chlad navykli a nepřivodili si infarkt. V ledové vodě pak musíte také pravidelně a zhluboka dýchat, což je praktika, která se provádí také u meditace. Proto má skvělý dopad na naši náladu a psychiku. Otužování z hlediska imunity přináší mnohé benefity – posiluje kardiovaskulární systém, zlepšuje schopnost regenerace, umírňuje výskyt zánětů v těle, podporuje naši životní energii a obranyschopnost těla.

### 6. SAUNOVÁNÍ

Saunování je skvělou prevencí, jak být odolný vůči virózám a nachlazení. Pobyt v sauně, dle výzkumů z roku 2013, podporuje naši imunitu, snižuje hladinu stresového hormonu v těle, podporuje psychické zdraví a tvorbu bílých krvinek. Dle finského výzkumu se také zjistilo, že čím více budete navštěvovat saunu, tím menší je riziko, že zemřete předčasně kvůli kardiovaskulárnímu onemocnění. Kromě dobré nálady a pevného zdraví navíc pomáhá saunování při hubnutí nebo také čistit pleť.

### 7. MASÁŽE

Masáže jsou velmi účinné, jelikož lidský dotek, jak bylo zjištěno, je léčivý. Během masáže klesá stresový hormon kortizol v těle. Proto masáž blahodárně působí nejen na naše psychické zdraví, ale také na náš imunitní systém, jelikož mnoho onemocnění vyvolává právě nahromaděný stres. To, že máte nadměrné množství kortizolu v těle poznáte také tak, že vaše tělo touží po cukru a tučné stravě, což imunitě vůbec nepřidá, spíše naopak. Kromě toho kvalitní masáž pomůže také od zablokovaných zad, ztuhlého svalstva, od bolesti hlavy a migrén. Masáží prokrvíte tělo a rozproudíte lymfu. Masáž by však měla být provedena odborníkem, doma si můžete ublížit.





## Francouzské BIO Parfémy

**Altearah**  
BIO  
EMOTIVE COSMETICS

Nadechnout se a být v pohodě

Používejte 3 až 5krát denně,  
dle potřeby.

Účinek je téměř okamžitý.

Možno použít i jako  
klasický nebo interiérový parfém.

K dispozici ve 14 barvách a vůních.



Více informací na

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

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

[info@avery.cz](mailto:info@avery.cz)

+420 777 067 500

*Avere*  
*Slow*



association  
**SLOW  
COSMETIQUE**

INZERCE

# PROFESIONÁLNÍ DEZINFEKČNÍ A EKOLOGICKÉ ČISTICÍ PROSTŘEDKY

- velice účinné a ekologické
- levná mycí dávka (koncentrát)
- pro firmy i domácnosti



# HILSO

[WWW.HILSO.CZ](http://WWW.HILSO.CZ)



## 8. MEDITACE

Meditace, pokud se ji naučíte správně praktikovat, umí posílit imunitní systém, odbourat depresivní stavy a předcházet infarktu či srdečním chorobám. Meditace také napomáhá od stavů úzkosti a zlepšuje funkci mozku. Dle výzkumu harvardských vědců bylo prokázáno, že meditace a jóga mění metabolismus na buněčné úrovni. Tím se zlepšuje odolnost vůči náchylnosti k různým onemocněním a vůči stresu.

### ZÁVĚREM

Pokud jste nic z výše uvedeného nikdy nezkusili, je pravý čas se do toho dát. Proč teď? Protože kdy jindy bude lepší čas začít podporovat vlastní imunitu, než hned teď? Vyberte si třeba jednu praktiku, kterou si dopřejete jedenkrát za měsíc – může jít o obyčejnou masáž. Dále zkuste, dle vašeho zdravotního stavu, vybrat s lékařem, jaké doplňky stravy ve formě vitamínů a minerálů by vám doporučil. Většinou nejsou ani moc drahé, až na kolagen,

a seženete je v každé lékárně či drogerii. Hlavně ale nezapomínejte na to, že všechno se vším souvisí. Můžete se ládovat vitamíny, chodit na masáže, ale základem podpory naší imunity je strava, pohyb, odpočinek. Musíte tedy jíst plnohodnotné a zdravé jídlo, alespoň z převážné většiny, tu a tam si dortík můžete dát. Také nesmíte zapomínat na pohyb, i kdyby šlo jen o kratší procházky. Pokud budete jen a pouze ležet na gauči, koledujete si o chřadnutí pohybového aparátu a sklon k přibírání. A jak je známo, obezita na imunitě nepřidává. Navíc pohyb vám vyčistí hlavu a uvolní stres. Tím se postaráte také o své psychické zdraví, které je velmi důležité pro imunitu. No a nakonec nezapomínejte odpočívat. Občas si můžete udělat relaxační den plný nicnedělání. Ale hlavně byste měli dbát na svůj spánkový režim. Tak, abyste ulehali do postele vždy v přibližně stejnou hodinu a spali alespoň 7–8 hodin denně. V tomto čase tělo i mysl odpočívají a je to jejich čas, aby se mohly zregenerovat.



# Beta Glucan

## Váš přírodní prevence



### Co je to Beta Glucan?

Beta Glucan je přírodní komplexní polysacharid schopný podporovat obranné reakce organismu proti bakteriálním a parazitárním chorobám.

### Jaké má Beta Glucan účinky

- Posiluje odolnost organismu
- Zvyšuje přirozenou obranyschopnost organismu
- 100% přírodní složení
- Je vyroben pouze z čistě přírodních látek
- Podporuje tvorbu bílých krvinek
- Zmírňuje stárnutí
- Aktivuje makrofágy k odstraňování buněk poškozených radiací
- Funguje jako antioxidační látka
- Má hojivé účinky u pacientů v pooperačních stavech

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

INZERCE

Přípravek na očistu rukou  
Balneo Peat™ COSMETICS

## DEZINFEKCE NA RUCI

Dezinfekce na ruce obsahuje vysoké procento alkoholu a peroxid vodíku, receptura je schválená Ministerstvem zdravotnictví.

Chraňte se účinně před bakteriemi a viry, které ulpívají na okolních předmětech.



Balneo Peat™  
COSMETIC

[www.raselina.cz](http://www.raselina.cz) | [www.balneopeat.cz](http://www.balneopeat.cz)

# NA JAŘE NÁS ČEKAJÍ VIRÓZY

KAŽDÉ ROČNÍ OBDOBÍ S SEBOU PŘINÁŠÍ URČITÝ SPECIFICKÝ DRUH VIRÓZ, KTERÉ NA NÁS ČÍHAJÍ. JE DOBRÉ VŽDY VĚDĚT, ČEMU ČELÍME, JAK RŮZNÉ ZDRAVOTNÍ NEDUHY ŘEŠIT NEBO JAKÁ JE PŘÍPADNÁ PREVENCE. JAK SE ŘÍKÁ V PŘÍPADĚ PŘEKROČENÍ ZÁKONA, NEZNALOST NEOMLOUVÁ. STEJNĚ TAK TOMU JE U VIRÓZ. TY SE VÁS NEBUDOU PTÁT, ZDA JSTE VĚDĚLI O TOM, ŽE PŘICHÁZÍ JEJICH SEZÓNA. S ČÍM SE TEDY MŮŽEME POTÝKAT NA JAŘE?



## NEMOC, KTERÁ ČIHÁ ZA ROHEM

Je až děsivé, že si nepříjemnou nemoc můžeme přivodit sami, aniž bychom si to uvědomovali. Jaro je obdobím, kdy konečně vysvitnou první sluneční paprsky, vane jemný a příjemný váněk, dny se prodlužují a samou radostí tak zapomeneme, že ještě není počasí na tričko. Také náš imunitní systém dostává zabrat tímto přechodem na nové roční období. Počasí a denní teploty se vcelku rychle mění a můžeme tak rychleji skončit spíše na lůžku, jak někde v přírodě na výletě.

## NASTYDNUŤÍ

Zejména na jaře je velmi jednoduché nastydnout. Může se to stát tak rychle, že to ani nepostřehneme a z ničeho nic vás bude obtěžovat rýma, kašel, bolest hlavy, kýčání nebo zvýšená teplota. Ideálním řešením je zalehnout do postele, uvařit si horký čaj a vypotit se.

Při nastydnutí můžete vsadit také na domácí léčbu, kterou možná znáte od svých babiček. Velkým pomocníkem je česnek, který působí proti bakteriím a virům. Pomůže vám také zázvor, který uvolňuje hleny a zmírní bolest hlavy. Navíc má antibakteriální a protizánětlivé účinky. Protizánětlivě působí také heřmánek, ze kterého si můžete udělat čaj. Skvělou metodou může být i napařování se nad horkým hrncem s vodou a bylinkami. To uvolní dýchací cesty. Kromě toho si tím také pročistíte zanesené póry pleti, stejně jako při saunování. Při akutní bolesti v krku pak zvolte černý čaj s medem. Tím se myslí hlavně bolest při polykání. Pokud vás spíše trápí kašel a škrábání v krku, pomůže jitrocelový sirup.

## CHŘIPKA

Chřipka je virové onemocnění, které se přenáší z nakažené osoby na další. Můžete k ní přijít vdechnutím malých kapének, které obsahují viry od nakažené osoby. Stačí, když s člověkem, který má chřipku budete mluvit. Dále k ní můžete přijít dotekem kontaminované plochy. Může to tak být telefon, který použila nakažená osoba, klika u dveří, použitý kapesník a cokoli dalšího. V sezóně chřipky je dobré nesať si na obličej a do očí. No a v neposlední řadě se pak vyhněte kontaktu s nakaženou osobou. Příznaky chřipky jsou velmi podobné jako tomu, když nachladnete. Nachlazení je však obvykle mírnějšího rázu a nevede ke zdravotním komplikacím,

což se u chřipky stát může. Jde tedy o náhlou únavu, rýmu, kašel, bolest hlavy, bolest kloubů, zimnici, vyšší horečku, suchý kašel, bolest v krku, ucpaný nos, občasné nevolnost, zvracení či průjem.

Inkubační doba chřipky je obvykle 1–3 dny. Můžete však nakazit své okolí i den předtím, než se u vás projeví prvotní příznaky. Poté můžete chřipku přenášet až 5 dní. Chřipku lze obvykle zcela vyléčit, ale v některých případech způsobuje další zdravotní problémy, jako jsou meningitida, zánět průdušek nebo zápal plic, což může být u jedinců s oslabenou imunitou i smrtelné. Není tedy vhodné nemoc podceňovat. Ať už kvůli sobě nebo svému okolí, které nechcete nakazit.

Během léčby je důležité zůstat doma, nejlépe co nejvíce v izolaci od ostatních. Pijte dostatečné množství tekutin a zůstaňte v teple. Na zmírnění příznaků si můžete vzít medikamenty, jako je ibuprofen či paralen proti horečce, sirupy na kašel a nosní kapky na ucpaný nos. Během onemocnění je potřeba dodržovat přísně hygienu. Nenechávejte nikde použité kapesníky, zakryjte si ústa, pokud kašlete, neustále si umývejte ruce, pravidelně dezinfikujte povrchy (zejména kliky u dveří a jiné plochy, kterých se často dotýkáte) a převlékejte ložní prádlo.

## PROCHLADNUŤÍ

Prochladnout můžeme raz dva, zejména když se neustále střídá počasí. To však může skolit jedince s oslabeným organismem, který slouží jako terč pro viry a infekce. Prochladnout můžete také třeba v létě, a to z mokrych plavek, což následně vede k zánětu močových cest.

V tomto období je tedy velmi důležité dbát na to, že se teple oblékáte. První jarní paprsky mohou být zrádné. Není vhodné se ani úplně navléci a pak se potit. Tím, že se zapotíte a pak zchladnete, můžete také prochladnout. Dbejte tedy na kvalitní materiály, které jsou savé a pro pokožku šetrné – například bavlněné tílko pod tričko, které si zakasáte do kalhot, aby vám nefoukalo na záda.

Pokud cítíte, že jste prochladli, dopřejte si pořádný poctivý vývar. Ten poslouží i jako prevence. Nejen, že vás krásně zahřeje a nasytí, také tělu dopřejete potřebné živiny a vitamíny. Pokud do polévky přidáte také trochu česneku, nic tím nezkažete. Naopak

*Pokud cítíte, že jste prochladli,  
dopřejte si pořádný poctivý vývar.  
Ten poslouží i jako prevence.*



# Nastartujte Vaši **IMUNITU!**

Vyzkoušejte pravý korejský červený ženšen.



Posiluje imunitu  
a chrání před viry



Reguluje krevní tlak  
a zlepšuje cirkulaci krve



Odbourává stres  
a únavu



Zvyšuje potenci  
a potlačuje nežádoucí  
příznaky menopauzy



Zlepšuje paměť  
a mozkovou činnost



Snižuje hladinu cukru  
a cholesterolu v krvi



VYROBENO V KOREJI

Slavíme  
**30 let**  
firmy GINLAC

**SLEVA  
10 %**

v našem e-shopu po  
zadání kódu **30LET**

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

budete tělo chránit před nežádoucími bakteriemi. Konzumace horkých nápojů pak také pomůže. Čaj si můžete udělat ze sušených květů protizánětlivého heřmánku, z nastrohaného antibakteriálního zázvoru nebo z legendárních šípků.

### COVID-19

Koronavirové onemocnění (COVID-19) je nakažlivé onemocnění způsobené nově objeveným koronavirem.

U většiny osob, které onemocní COVID-19, se projeví mírné až středně závažné příznaky a zotaví se bez zvláštní léčby.

Virus způsobující COVID-19 se přenáší především kapénkami, které vznikají, když nakažená osoba kašle, kýchá nebo vydechuje. Tyto kapénky jsou příliš těžké na to, aby zůstávaly ve vzduchu, a rychle padají na podlahu nebo povrchy.

Můžete se nakazit vdechnutím viru, pokud jste v těsné blízkosti osoby, která má COVID-19, nebo dotýkáním se kontaminovaných povrchů, a následně očima, nosem nebo ústy.

Prevence je velmi podobná jako u všech podobných viróz, u mírné formy je i velmi podobná léčba – hodně tekutin, teplo, klid a léky proti horečce. Jako prevence se také doporučují pastilky, které vedou vytvořit prostřednictvím

svých přírodních účinných látek ochranný film na sliznici úst a hltanu, o kterých podrobněji hovoříme dále.

### ZÁNĚT MOČOVÝCH CEST

Zánět močových cest je velice nepříjemné onemocnění, na které trpí zejména ženy. Dle statistik prodělalo až 50% žen infekci močového měchýře a u 20–30% se nemoc během 3–4 měsíců vrátila. Na vině jsou bakterie, které proniknou do močového traktu pomocí močové trubice a zde se usadí. To má za následek bolest, otok či zarudnutí. Pokud se zánět neléčí, může dojít k infekci ledvin.

Mezi rizikové faktory řadíme u tohoto onemocnění ženy, jelikož mají kratší močovou trubici než muži, oslabenou imunitu, dále stav či onemocnění, které brání řádnému vyprázdnění močového měchýře (ledvinové kameny, zvětšená prostata, a jiné). Může to však způsobit také pohlavní styk s novým partnerem, používání spermicidního kondomu, antikoncepce či cévka (katetr) v močové trubici.

Příznaky zánětu jsou velmi nepříjemné. Máte pocit neustále nutkavého močení, pociťujete bolest nebo pálení při močení, moč může být bělavá nebo lehce krvavá a zapáchá.

*Zánět močových cest je velice nepříjemné onemocnění, na které trpí zejména ženy.*







Celkově se můžete cítit oslabení, unavení a zmatení. To vše může doprovázet bolest hlavy a horečka. Pokud infekce překročila do ledvin, přidá se k horečce také zimnice, bolest v oblasti beder a zvracení. Máte-li krev v moči, je nutné nejdříve vyloučit výskyt rakoviny. Léčba infekce obvykle trvá v řádu 3 až 10 dní, je potřeba dostatečně dodržovat pitný režim – v případě, že nedochází k velmi silně bolestivému močení. Při akutním zánětu se pak užívají antibiotika. Také je doporučen klidový režim a udržovat se v teple.

### ZABLOKOVANÁ PÁTEŘ OD RÝMY

Zablokovat si páteř můžete také pouhou rýmou. Buďte na sebe tedy velmi opatrní. Rýma, kašel, ale i zánět středního ucha mohou způsobit, že dojde k prostoupení infekce do celého organismu. Vše záleží také na imunitě jedince.

Většinou se to stane po tom, co vás tzv. ofoukne. Můžete se nachladit vlivem proměnlivého počasí, kdy přecházíte z tepla do zimy, ale také stačí, když vám fouká z otevřeného okénka v autě za krk, nebo sedíte u klimatizace. První příznaky se tedy dostávají v podobě nachlazení, kdy vás škrábe v krku, kašlete, kýcháte nebo smrkáte. Poté se viróza rozšíří na pohybový aparát a může dojít k úplnému zablokování a nemožnosti pohybu.

Samozřejmě existuje mnoho příčin, kdy se může páteř zablokovat. Například vlivem velké fyzické aktivity a sportu, nesprávnou polohou ve spánku či nekvalitní matrací, prací, stylem sezení a tak dále. Pokud však jde o tento vesměs jarní neduh, kdy jste zprvu nachlazení a následně dojde k zablokování páteře, pak je potřeba podle toho také přizpůsobit léčbu.

## *Zánět ucha je doprovázen horečkami, bodavou bolestí sluchového ústrojí a dočasným zhoršením sluchu.*

Určitě se udržujte v teple a pijte hodně tekutin. Také pomůže, pokud zapracujete na léčbě samotného nachlazení – takže horké nápoje, pitný režim, paralen a postel. Pokud je zablokování extrémní, kdy se nemůžete ani pohnout nebo je pohyb velmi bolestivý, je potřeba navštívit fyzioterapeuta.

Ve většině případů se páteř odblokuje spolu s klasickou léčbou nachlazení. Pomáhá také horká vana nebo profesionální masáž.

### JARNÍ ÚNAVA

Jarní únava není diagnostikována jako nemoc. Avšak určitě souvisí se zdravím. Odborníci se shodují, že jarní únavou trpí až tři čtvrtiny populace a jde o následek zimního období, které je pro nás vyčerpávající. Neustále musíme čelit mrazivému počasí, různým virózám, ale také stresu. To má za následek, že s příchodem jara se cítíme velmi unavení.

Ve většině případů pak stačí tělu doplnit chybějící vitamíny, dopřát si procházku na čerstvém vzduchu, zkusit meditaci nebo wellness pobyt. Zkrátka zregenerovat tělo i mysl. Pravdou totiž je, že během zimy jsme neustále zavření doma v přetopených místnostech, kde čerstvý vzduch ani nezavane. Jíme většinou dost nezdravé potraviny a celkově se udržujeme v jakémsi vegetativním stavu ala gauč, film a brambůrky. To tělu neprospívá.

Pokud se chcete jarní únavě vyhnout, pořídte si nějaké doplňky stravy v podobě vitamínů a minerálů. Velmi důležité je Céčko, které na jaře dokáže chránit před chřipkou, a vitamín D, který v létě čerpáme ze sluníčka a během zimy jsme ho postrádali. Popřípadě si klidně zajděte do solária. Pokud únava stále přetrvává, třeba i několik týdnů



či měsíců, dejte si pozor, zda se o vás nepokouší únavový syndrom, který již může být nebezpečný. V takovém případě pak mnohdy nemůže člověk ani vstát z postele a dojít si na toaletu.

### ZÁNĚT STŘEDNÍHO UCHA

Zánět středního ucha postihuje zejména děti, umí však potrápít i dospělé jedince. Jedná se o velmi bolestivé a nepříjemné onemocnění. Zánět ucha je doprovázen horečkami, bodavou bolestí sluchového ústrojí a dočasným zhoršením sluchu.

Zánět středního ucha se dělí na akutní a chronický. U akutního jde o spojení onemocnění infekcí horních cest dýchacích. Tak, jak se velmi rychle a nečekaně projeví, taky rychle většinou odezní. Bolest je však velmi nepříjemná a intenzivní. Naopak u chronického zánětu je bolest mírnějšího rázu, ale nemoc je zdoluhavější nebo se často krát vrací.

Zánět středního ucha lze léčit dle jeho intenzity a charakteru. Vždy proto navštivte svého lékaře. Pokud jde o mírnější zánět, lze jej léčit nosními kapkami a medikamenty, které tiší bolest. Jde-li o hnisavý zánět, je potřeba nasadit antibiotika nebo musí lékař v některých případech propíchnout ušní bubínek.

*Každá alergie má jiné příznaky, ve většině případů jde však o zarudnutí očí, otok očí, kýchání, rýmu a pocit svědění nebo pálení v nose a krku.*

### ALERGIE

Alergie a jarní období, to je noční můra pro mnohé z nás. Alergie je vlastně přehnaná reakce těla na látky, se kterými přijde do styku. Zejména ti, kteří trpí alergií na pyly, tzv. polinózou, se před jarem zásobí kapesníčky a léky na alergii typu Zodac, které tlumí projevy alergie.

Každá alergie má jiné příznaky, ve většině případů jde však o zarudnutí očí, otok očí, kýchání, rýmu a pocit svědění nebo pálení v nose a krku.

Většina alergiků se zaměřuje na to, jak se na příchod jara vyzbrojit v lékárně, aby toto období překlenuli. Málokdo se však zabývá tím, jak daný problém odstranit, přestože všichni vědí, na co jsou alergičtí a jaká látka je příčinou jejich alergie a nešťastného období.

Tímto se zabývá specifická imunoterapie, což je metoda, která pracuje na podobném principu, jako je tomu u očkování. Na alergologii vám diagnostikují, jaká látka je příčinou přehnané reakce těla, následně alergolog vpraví do vašeho

těla vyšší dávku alergenu a tělo si tak začne samo vytvářet potřebné protilátky. Reakce nemusí být nikterak příjemná, avšak stojí za to se jednou provždy zbavit alergie.

Pokud to nepomůže, můžete se zkusit obrátit také na alternativní metody léčby, jako jsou homeopatie, meditace nebo

# Ochranná bariéra proti virům a bakteriím

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

Zdravotnický prostředek s přírodní aktivní složkou



Kistosyn® 200

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

Chcete zvýšit svou ochranu vůči virům a bakteriím?

Užívejte pastilky **Medistus®**

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

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

Dostupný v lékárnách a na e-shopech.



**Kde všude doporučujeme pastilky Medistus® Antivirus užívat?**



cestování



veřejná doprava



vzdělávání



čekárny



nakupování



společenské události

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



akupunktura. I zde je mnoho prokazatelných výsledků, kdy se pacienti zbavili své alergie. Avšak nikdy ne hazardujte se svým zdravím a svěřte se do rukou jen opravdových odborníků.

### ATOPICKÝ EKZÉM

Atopický ekzém, jinak řečeno atopická dermatitida, je onemocnění, které postihuje zejména malé děti a mládež. Může nás však trápit také v dospělosti nebo celoživotně. Není tedy jarní nemocí, ale právě po období Vánoc je vhodné se o něm zmínit. Zejména proto, že lidé, kteří trpí tímto onemocněním si často musí hlídat také svůj jídelníček, který během svátků není většinou ukázkový. Ekzém se tak po zimním období může znovu objevit nebo se může zhoršit jeho stav.

Mezi typické příznaky atopického ekzému patří zčervenání kůže, otoky, svědění, mokvání, teplá kůže v místě ekzému, drobná vyrážka nebo výsev celých ložisek ekzému, suchá kůže a praskání kůže.

Pacient, tzv. Atopik, většinou trpí větší citlivostí kůže a reaguje na různé látky, které se do těla běžně dostávají skrze kůži, dýchací cesty a trávicí ústrojí. Atopickým ekzémem se zabývají genetici, imunologové, alergologové a dermatologové, protože se jedná o kombinaci všeho. Ekzém může být vyvolán na základě genetických podkladů,

*Atopický ekzém je nemoc chronická, tedy opakující se. Lze se z ní vyléčit, ale vždy záleží na všech faktorech, čím je onemocnění vyvoláváno.*

rozladěnou imunitou, může mít alergický či nealergický podnět, a nakonec jde také o onemocnění kůže.

Atopický ekzém je nemoc chronická, tedy opakující se. Lze se z ní vyléčit, ale vždy záleží na všech faktorech, čím je onemocnění vyvoláváno. V první řadě lékaři podávají tlumící medikamenty, aby utišili svědění nebo zamezili zhoršení stavu. Dále je potřeba správná péče o kůži – nejlépe používáním zvláčňujících a mastných krémů. Je důležité, aby pacient vysledoval, jaké látky vyvolávají nežádoucí reakce. Zde může pomoci také návštěva alergologie. V mnoha případech je pak nutná úprava stravy, vynechat potraviny, které vyvolávají ekzém a dodržovat zdravou životosprávu. Na atopický ekzém neexistuje žádný univerzální lék, ale lze jej dostat "pod kontrolu". V některých případech v dospělosti sám zmizí a trápit nás jen v dětství.

### PREVENCE JE ZÁKLAD ZDRAVÍ

Pokud chceme toto překlenovací období prožít ve zdraví, a celkově svůj život, pak bychom měli směřovat pozornost směrem k prevenci. Jistě, někdy se můžete ládovat vitamíny, zdravě jíst a dobře spát, a přesto vás nějaká ta viróza dožene. Avšak je lepší pro své zdraví dělat průběžně alespoň to málo, co můžeme než pak plakat, až bude pozdě. Vše, co podpoří naši imunitu je prevence k tomu, abychom



**Akční  
balení  
2+1**

## Golden Nature D3+K2+Omega

Golden Nature je prémiová řada doplňků stravy, která klade důraz na kvalitu surovin za předpokladů rozumné ceny. U většiny produktů je deklarovaný obsah aktivních látek v nejvyšším možném obsahu v kapsli.

**Lze zakoupit na**  
**[www.profidoplňkystravy.cz](http://www.profidoplňkystravy.cz),**  
**[www.doplňvitamin.cz](http://www.doplňvitamin.cz)**



doplňek stravy



**DOPLŇTE SVŮJ VITAMÍN NA**



**DoplňVitamin.cz**

Tel: 721 422 395 – pro objednávky,  
e-mail: [info@doplňvitamin.cz](mailto:info@doplňvitamin.cz) – pro objednávky

na jaře nelehli do postele a mohli si užívat té energie, kterou s sebou jaro přináší.

## BARIÉRA PROTI VIRŮM

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

## DBEJTE NA DOSTATEČNÝ PŘÍJEM TEKUTIN

Pitný režim je pro tělo velice důležitý. Bez vody jako bychom nedokázali správně fungovat, stejně tak ji potřebují naše vnitřní orgány. Dbejte na to, že denně vypijete alespoň 1,5 litru tekutin, i když to je stále ještě málo. Pro správný výpočet pak můžete použít vzorec: váha v kg x 0,035 = počet litrů tekutin, které máte za den vypít.

Během jara je vhodné do pitného režimu zařadit také čaj. Počasí může být stále chladné a horký čaj vás zahřeje a pohladí také na duši. Nejlépe uděláme, pokud budeme pít neslazené čaje. Pokud však takový nápoj nedokážete vypít, sáhněte raději po přírodním medu, jak po kostce cukru.

## VITAMÍNY A ZASE VITAMÍNY

Vitamíny jsou pro naše tělo maximálně důležité. Podporují totiž funkci imunitního systému, a právě na nich mnohdy

záleží, zda se nějaké té viróze vyhneme nebo ne. Navíc, díky vitamínům můžeme zlepšit také náš vzhled, což potěší hlavně ženy – tím je myšlen stav pleti, kvalita nehtů a vlasů.

Většina lidí si myslí, že stačí jíst hodně ovoce, zeleniny a tzv. čerstvou stravu, která není moc tepelně upravená, protože tepelnou úpravou zanikají blahodárné složky v potravě. Avšak pokud bychom chtěli do těla dostat potřebné množství vitamínů, nejspíš bychom se museli těchto věcí "ujíst". V dnešní době bohužel strava neobsahuje tak kvalitní složky, jak tomu bylo kdysi. To nepatrné množství vitamínů, které z ní získáme, pak nestačí k tomu, aby podpořily imunitu. Tím ovšem nechce nikdo říct, že by se ovoce a zelenina neměly jíst, právě naopak.

Nejlépe však uděláte, pokud si v lékárně nebo drogerii koupíte nějaké doplňky stravy. Vitamíny lze sehnat v tabletách, rozpustných prášcích, nebo i jako nápoj. Tím snadno a efektivně doplníte denní dávku vitamínů a minerálů, která je potřebná pro tělo. Většinou se nejedná o nikterak drahé výrobky. Nezapomínejte tyto doplňky brát denně, nebo alespoň co nejvíce pravidelně, aby to mělo nějaký efekt pro náš imunitní systém. Pokud si tabletku dáte jednou za 14 dní, tělo to ani nepostřehne.

## NEZAPOMEŇTE NA ŽENŠEN

Panax ginseng, tedy ženšen pravý latinsky, má ve východní medicíně, především v čínské tradiční a indické ajurvédě, tradici přes 3 000 let. Protože se nikdy nejednalo o silně rozšířenou rostlinu, lokalizovanou pouze v několika provinciích Číny, Koreje, a dokonce i východního Ruska, stala se rostlina, a především její kořen předmětem striktně pro vyvolené – panovnické rody. Proto můžeme být dnes vděční za to, že se ženšen pravý ve 21. století uměle pěstuje



# Sedáky z paměťové pěny

Zabraňují **prosezeninám.**



vysoce **prodyšný**  
**potah**

3 varianty potahů:



vybrané sedáky  
**hrazeny 100% pojišťovnou**

na několika farmách a je dostupný i nám, běžným lidem bez královské hodnosti.

Protože tzv. všehož ženšenový obsahuje antioxidanty, polysacharidy, peptidy a saponiny, je zcela jasné, že se jedná o výjimečnou rostlinu. Některé studie hovoří o využití při léčbě cukrovky – přispějí k normální hladině glukózy v krvi. Podle tohoto zkoumání se glykemie u diabetiků, kterým byly podávány tobolky Panax ginseng, snížila o 20 procent. Velká část výzkumu se zaměřila na působení ženšenu na krevní oběh s dalšími pozitivními zjištěními. Tím, že byly objeveny blahodárné účinky na překonání únavy, působení proti slabosti a vyčerpání, můžeme ženšen považovat za adaptogen. Ajurvéda a tradiční čínská medicína ho dokonce považují za jeden z nejsilnějších adaptogenů vůbec.

Pokud si myslíte, že je to ze schopností ženšenu všechno, vyvedeme vás z omylu! Celková blahodárnost pro náš imunitní systém je neopomenutelnou předností pro mnoho z nás, co se snaží podporovat tělo a jeho zdraví do dlouhého věku přírodní cestou a jiní zase ocení vliv užívání této rostliny na sexuální zdraví. Pěkně komplexní bylinka, že?

## OTUŽOVÁNÍ A SAUNOVÁNÍ

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 cévami, 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.

## NEPODCEŇUJTE DŮLEŽITOST SPÁNKU

Ve většině studií se píše, že člověk by měl průměrně spát 8 hodin denně. To je nejspíš pravda, ale nikde není řečeno, že vám nebude stačit jen 6 hodin spánku. Důležitá je především kvalita spánku a jeho pravidelnost. Jako malé děti jsme měli určitý režim. Rodiče striktně řekli, v kolik se jde spát, a tak to také bylo.

Tím pádem i naše tělo mělo pravidelný spánkový režim, a přestože nikdy nikdo nechtěl jít ochotně do postele, tak nějak automaticky jsme v tuto pravidelnou hodinu začali být ospalí. V dospělosti často ponocujeme, i když musíme brzy vstávat do práce nebo do školy. Jindy zase chodíme na večírky nebo si naopak zdřímáme odpoledne a pak už nemůžeme spát v noci.

Měli bychom se starat o to, že každý den budeme uléhat do postele přibližně ve stejný čas. Naše tělo tak opět získá svůj spánkový režim, jak tomu bylo v dětství. Také vypněte veškerou elektroniku – tedy není vhodné usínat u televize nebo notebooku. Pro kvalitní spánek je vhodné spát v naprosté tmě a v tichu. Můžete zkusit špunty do uší a oční klapky. Častokrát se setkáte s výmluvou, že “tak brzy neusnu, jsem noční typ” nebo “vadí mi úplná tma a ticho, potřebuji usínat u filmu”. To vše je jen o zvyku. Možná se ze začátku budete převalovat na lůžku a mít problém usnout, ale časem se to zlepší. Hlavně, děláte to přeci pro sebe. Mysl si dokáže na nový zvyk či režim navyknout již za 21 dní. Zkuste to udělat pro sebe. Ten, kdo si umí správně odpočinout, je méně často nemocný. Tělo má totiž prostor k regeneraci. Naopak se to nesmí ale přehánět ani s přílišným lenošením, kdy se jen válíte na gauči nebo spíte 12 hodin denně.

## VIRÓZY NÁS NEDOSTANOU...

Pokud tedy nechceme, aby nás dostala nějaká ta jarní viróza, bude nejlepší začít s prevencí. Postarejte se o to, že konzumujete zdravou stravu a dostatečně odpočíváte. Vhodná je také návštěva sauny nebo můžete pozvolna začít s praktikou otužování se. Kromě stravy dbejte také na pitný režim. Zejména na jaře, kdy je ještě stále chladno, do něj zakomponujte také bylinné čaje, které vašemu zdraví jedině prospějí. No a nakonec si můžete pořídit vhodné vitamíny a minerály, které slouží jako prevence proti virózám celoročně. Nezapomínejte na občasnou procházku do přírody, při které je vhodné zvolit správné oblečení (tedy nezpotit se, ale ani neprochladnout). Pokud vás přece jenom nějaká ta viróza dostane, vždy si dopřejte pár dní volna a klidu na lůžku či v teple. Nejhorší, co můžeme udělat je, když nemoc přechodíme. To může mít fatální následky, nebo se k nám nemoc bude ráda vracet. Užívejte si jara ve zdraví.





# LÉČBA EKZÉMŮ

## – MÝTY I TRENDY

V dnešní době se zhruba každý druhý Čech setká na vlastní kůži s nepříjemnými projevy ekzémů. K propuknutí choroby vede souhra genetické predispozice, vnějšího prostředí a oslabené kožní bariéry. Mezitím co genetiku ani v brzké době neovlivníme, můžeme se snažit ovlivnit vnější prostředí. Existují desítky rad ekzematikům. Jaké jsou nejčastější mýty?

### Mléko škodí!

K často doporučovaným dietním opatřením patří preventivně nekonzumovat mléko, vejce, pšeničnou mouku, sóju, ryby, ořechy, citrusy, ostrá koření, čokoládu atd. Není ale dané, že atopik bude mít přecitlivělost na některou z vyjmenovaných potravin. Aby nedocházelo ke zcela zbytečným potravinovým omezením, je dobré provést testy.

### Pořádek a žádné zvíře!

Preventivní odstraňování případných spouštěčů ekzému se podle lékařů jeví jako sporné. Případnou alergii je lépe ověřit testem než z předběžné opatrnosti vytvářet kolem ekzematika sterilní bublinu. Studie prokázaly, že děti žijící od narození v domácnosti se zvířaty mají lepší imunitu a méně často onemocní astmatem. Mají také lepší střevní mikroflóru. Podle odborníků je třeba, aby se děti setkávaly s co nejvíce podněty. Přecházení vzduch a desinfikované povrchy dětskou imunitu oslabují. Není důvod, aby si ekzematik nemohl pořádit zvíře, pokud na něj nemá prokázanou alergii.



### Zázračný čaj na ekzém!

Nejsou známy byliny, které by ekzém vyléčily. Některé byliny nebo minerály kůži hojí, dokáží vysušovat nebo zvlhčovat. Detoxikace zase pomáhá povzbudit imunitní systém. Ale některé přípravky jsou naprosto nevhodné. Zvlášť obsahují-li heřmánek, arniku, řebříček, čajovníkový olej, propolis či peruánský balzám. V každém případě by měl ekzematik použití přípravku konzultovat s dermatologem.

### Trendy v léčbě ekzémů

Ekzém je zacyklená nemoc. Období bez příznaků se střídá s obdobím nemoci. Léčba zůstává při atopii i alergii stále stejná. Léčí se suchost, zarudnutí, svědění, olupování, rány, popřípadě infekce. Podle intenzity se podávají lokální až celotělové kortikoidy. Při dlouhodobém používání se na místech aplikace objevuje pergamenová světlá kůže, která je viditelně slabší. Oslabená kůže je citlivější k vnějším vlivům, proto rychleji vznikne nové podráždění. Doposud byla k posilování pokožky doporučována hydratace a promašťování i po každém umytí.

Na konci minulého tisíciletí se zájmu lékařů začali těšit křemíkové sloučeniny. Ukázalo se, že řada z nich výborně účinkuje v medicíně. Začali se ve formě dimetikonu používat při léčbě plynatosti, při výrobě čoček a také v dermatologii. Pro pacienty s kontaktním a atopickým ekzémem je dimetikon velkým přínosem. Ve formě bariérového krému Dermaguard dokáže oslabenou pokožku nejen hydratovat dlouhé hodiny bez nutnosti opakování, ale především chránit. Dermaguard vytváří neviditelnou bariéru proti alergenům a agresivním látkám, které pokožku dráždí. Účinkuje 4–6 hodin i po umytí. Emulze není parfémovaná ani mastná a nezanechává otisky. Je vhodná pro malé děti i seniory. Složení Dermaguardu brání množení bakterií na pokožce, proto účinkuje jako prevence opruzeninám a proleženinám. Dermaguard doporučují kožní lékaři. Krém se objednává v lékárně nebo na [www.derma.cz](http://www.derma.cz).

# JARNÍ SBĚR BYLINEK

Text: Zuzana Holmanová, foto: Shutterstock.com



TAKÉ RÁDI POPÍJÍTE NEJRŮZNĚJŠÍ ČAJE Z BYLIN? NEBO VÁS  
TŘEBA LÁKÁ VYZKOUŠET Z NICH PŘÍJEMNOU KOUPEL? AŽ  
SE PŘÍŠTĚ VYDÁTE NA PROCHÁZKU DO PŘÍRODY, ZKUSTE SI  
NĚJAKÉ LÉČIVKY SAMI NASBÍRAT. PORADÍME VÁM, NA CO  
SI PŘI SBĚRU DÁT POZOR, I TO, JAK PAK BYLINKY DOMA  
ZPRACOVAT A VYUŽÍT.



## ZÁKLADNÍ PRAVIDLA PRO SBĚR BYLINEK

Tím nejzásadnějším pravidlem je vždy vědět, s jakou bylinkou máte co do činění. Než se tedy vydáte ven, pečlivě se seznamte s rostlinou, kterou chcete sbírat. V příslušné literatuře si nastudujte, jaké jsou její typické znaky apod. Pokud s bylinkami teprve začínáte, volte takové, které bezpečně poznáte.

Při samotném sběru volte co nejčistší lokalitu, určitě nesbírejte bylinky v místech, která jsou chemicky ošetřovaná. Nezdružujte se tím, že budete léčivku očišťovat. Prostě ji vytrhněte, a ostatní potřebné práce si nechte až na doma. Na cestu do přírody se určitě vybavte proutěným košíkem nebo látkovým sáčkem (v igelitovém by se zaparily, čímž by došlo k jejich znehodnocení). Ze stejného důvodu se nedoporučuje sbírat léčivé rostliny po dešti, ale pouze za suchého počasí.

Každá bylinka má jiné požadavky na dobu sběru. To znamená, že některé z nich se sbírají hned ráno, jiné, jakmile sejdou rosa, další pak až před večerem. Stejně tak je důležité, kde léčivka roste. Stanoviště totiž velmi výrazně ovlivňuje účinnost obsažených látek. Některé bylinky potřebují polostín, další zase vyžadují úplný stín.

Pamatujte také na to, že zatímco jaro a podzim jsou vhodnou dobou ke sběru kořenů a kůry, kvetoucí natě je nutné sbírat v plném květu. Naopak některé bylinky vyžadují sběr ještě před rozkvetem. Obecně ale platí, že listy (nejlépe i s řapíkem) se dají sbírat během celé vegetační doby, květy začátkem rozkvetu a plody či semena až v době, kdy už jsou dozralá.

## CO NA JAŘE SBÍRAT?

Jakmile v březnu začínají sluneční paprsky nabírat na síle a rostliny pomalu ukazují své první výhonky, lístečky a později i květy, můžete se pomalu dát do sběru bylinek. Přesně tohle je doba, kdy lze vyrazit do přírody na kopřivu, pampelišku nebo medvědí česnek. Začátek jara je obdobím, kdy mají bylinky největší léčebnou sílu. A určitě by byla škoda toho nevyužít.

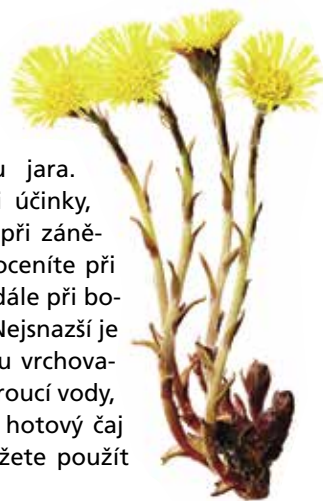
## PAMPELIŠKA



Smetánka lékařská neboli pampeliška je jednou z neznámějších bylinek vůbec. Ačkoliv zahradníci ji považují za nevídaný plevel, bylinkáři její účinky oceňují a sbírají ji v březnu až dubnu. Jelikož vyniká svým detoxikačním působením, představuje výborný prostředek k čištění krve. Dále regeneruje játra, žlučník a slinivku, celkově stimuluje trávení a podporuje krvetvorbu (produkci červených krvinek). Z pampelišky se využívají listy a také kořen. Podávají se buďto ve formě čaje/odvaru, nebo si z nich lze připravit tinkturu. Tinktura se připraví tak, že vezmete pokrájené kořeny a natě, dáte do sklenice a zalijete 70% lihem v poměru 1:5. Necháte dva týdny macerovat, poté precedíte a nalijete do čisté láhve. Užívá se cca 20 kapek třikrát denně.

## PODBĚL

Žluté kvítky podbělu se na loukách objevují hned zpočátku jara. Vynikají svými protizánětlivými účinky, takže jsou vynikající například při zánětu průdušek. Stejně tak je ale oceníte při kašli, jelikož rozpouští hleny, a dále při bolesti v krku nebo zánětu dásní. Nejsnazší je připravit si z podbělu čaj. Jednu vrchovatou lžičku květu přelijete 200 ml vroucí vody, necháte pár minut louhovat, a hotový čaj pak buď popijíte, nebo ho můžete použít ke kloktání na záněty dásní.



## KOPŘIVA



Štiplavá kopřiva je jednou z prvních bylinek, které každým jarem vyrůstají. Babičky ji přidávaly nejen do špenátu nebo nádivky, ale také ji využívaly pro její léčivé účinky. Kopřiva totiž nejen pročistí krev, ale také léčí nejrůznější potíže močových cest, stejně jako onemocnění jater, žlučníku, žaludku a sleziny. Vzhledem k tomu, že je bohatá na železo, se doporučuje těhotným ženám či vegetariánům. Kromě čaje, tinktury nebo odvaru z kořenů můžete kopřivu využít i v péči o svou korunu krásy. Lžičku listů stačí přelit 250 ml vroucí vody, nechat 15 minut louhovat a poté scedit. Hotovým vychlazeným nálevem si pak stačí přelit umyté vlasy. Pokožka se příjemně osvěží, zbaví se lupů a kadeře získají krásný lesk.

## MEDVĚDÍ ČESNEK

V posledních letech nabírá čím dál více na popularitě a platí za skvělý prostředek do omlazujících a čistících kúr. Řeč je o medvědí česneku, který lze sbírat od začátku března a který svůj název získal díky tomu, že ho po dlouhém zimním spánku vyhledávají medvědi, aby si pročistili tělo.

A čím může být prospěšný vám? Kromě již zmíněných očištných účinků tato bylinka snižuje vysoký krevní tlak, je nedocenitelná při zahlenění, dušnosti či urputném kašli, a navíc vám pomůže zbavit se pocitu tlaku v hlavě, závratí, nebo dokonce úzkosti. Medvědí česnek se doporučuje konzumovat nejlépe čerstvý, ale můžete ho také usušit, zamrazit, nebo si z něj vyrobit tinkturu. Lžičku právě nasbíraných lístků přelijete dvěma decilitry 60% lihu a necháte 14 dní v teple louhovat. Poté se užívá třikrát denně 30 kapek, a sice po dobu šesti týdnů.



## SEDMIKRÁSKA

Tahle na první pohled nenápadná rostlinka, která kvete od brzkého jara až do podzimu, v sobě skrývá množství vitamínu C i minerálních látek. Můžete si ji s klidem přidat do jarního salátu, nebo si z ní připravit čaj. Ten si připravíte z jedné čajové lžičky čerstvých květů a 250 ml vroucí vody, necháte deset minut louhovat a poté ho vypijete buď samotný, nebo se lžičkou kvalitního medu. Čajík vám po dlouhé zimě pomůže pročistit tělo, ale kromě toho si poradí s kašlem, zahleněním





## První Mini Bio Zahrádka pro každý balkon nebo terasu



Vypěstuj si svoji vlastní zeleninu, vždy čerstvou a na dosah ruky.

- 1,4m výška, s podporou pro popínavé rostliny
- více než 40litrový objem zeminy
- až 12litrový zásobník vody
- samozavlažovací systém
- jednoduchá manipulace - kolečka, držák

**Vhodná pro pěstování:**

- rajčat, paprik, okurek, salátu, lilků, cuket, mrkve, zelí, kedlubně, pórků, cibule, brokolice, hrachu, bylinek a spousty jiné zeleniny vždy na dosah ruky.



samozavlažovací  
systém - 12litrový  
zásobník vody



Objednávejte na [www.minibiogarden.cz](http://www.minibiogarden.cz), nebo telefonicky na 733 406 041.



či zánětem průdušek. Bylinkáři sedmikrásku doporučují ale i na nechutenství, poruchy trávení, či na kožní potíže, jako jsou drobné ranky či pupínky po bodnutí hmyzem.

## JAK BYLINKY VYUŽÍT?

Existuje nespočet způsobů, jak se nasbírané léčivé rostlinky dají využít. Některé jsou velmi jednoduché, jiné patří mezi složitější. Pokud s bylinkářstvím teprve začínáte, volte ty nejjednodušší a nejznámější postupy, mezi které patří příprava bylinného čaje (nálevu), odvaru nebo třeba bylinná koupel. Časem se pak můžete pustit i do výroby bylinné tinktury (lihovodného roztoku), bylinného balzámu či léčivého vína.

## VAŘENÍ BYLINKOVÉHO ČAJE

Vodní výluh neboli čaj je tou nejjednodušší cestou, jak léčivky využít. Přípravuje se za tepla, a sice tak, že jednu polévkovou lžici bylinky přelijete 250 ml vroucí vody a necháte louhovat. Nezáleží na tom, zda čaj připravujete z čerstvé, nebo sušené bylinky. Množství bude vždy stejné. Pokud chcete čaj využít jako součást léčivé terapie, užívejte ho denně 500–750 ml a popíjejte ho průběžně po celý den. Nejlépe je podávat čaj ještě teplý a klidně oslazený čajovou lžičkou medu.

## PŘÍPRAVA BYLINNÉHO NÁLEVU

Nálev se svou přípravou podobá čaji, avšak s tím rozdílem, že se bylinka nejprve lehce navlhčí, a teprve pak se přelije vroucí vodou. Nechá se 15 minut odpočinout a poté se scedí. Tento postup je vhodný pro využití květů a dalších měkkých částí bylin a také se doporučuje pro bylinky, které obsahují těkavé látky, které jinak rychle vyprchají (např. divizna, lékořice, máta, tymián nebo jablečník).

## JAK NA BYLINNÝ ODVAR

Některé části rostlin je lepší nechat přejít varem. Týká se to kůry, kořenů, a u některých rostlin i nati, nebo dokonce květů. Obecně to ale platí pro kořeny a kůry, protože jsou tvrdé. Vezmete potřebné množství bylinky (např. 1 polévkovou lžici),

vodu (např. 250 ml) a 3–10 minut povaříte (záleží na konkrétní bylince). Poté necháte ještě 10–15 minut ustát, a nakonec odvar přecedíte.

## BYLINKY JAKO PŘÍSADA DO KOUPELE

Libí se vám představa horké vany, ve které budete večer nerušeně relaxovat? Co takhle zpříjemnit si koupel nějakými bylinkami? Důležité v tomto případě je, aby měla voda kolem 36 °C (tj. aby byla podobná teplotě těla) a abyste v lázni pobývali každým dnem 10–30 minut (pokud ji chcete využít pro léčebné účely). Průměrně se používá 300 gramů bylinky, která se 15–30 minut povaří v pěti litrech vody, a nakonec se přilije do teplé lázně. Takovéto bylinné koupele si ale nedoprávejte déle než 14 dní v kuse, protože ačkoliv tělo posilují, po delší době by ho mohly naopak vysílit.

## SUŠENÍ LÉČIVÝCH ROSTLIN

Pokud si nasbíranou bylinku chcete nechat na později, výbornou možností je usušit ji. Nejlépe je rostlinky rozložit v tenké vrstvě na papír nebo na síťový stojan, případně je ve svazcích zavěsit na šňůru. Optimální teplota během sušení by se měla pohybovat mezi 30 a 45 °C. Není také od věci bylinky občas opatrně obrátit, urychlí to dobu schnutí. Pokud některá bylinka během toho zčerná, určitě ji vyhodte, protože může být zapařená apod.

## JAK SUŠENÉ BYLINKY SKLADOVAT?

Byla by škoda nasbírat si plný košík bylin, a pak o všechno přijít jen kvůli tomu, že jste zvolili špatné uskladnění. Jak to tedy udělat, aby vám léčivky vydržely co nejdéle? Ideální je skladovat bylinky v tmavých skleněných nádobách, plechových krabicích nebo látkovém pytlíčku. Nezapomínejte, že potřebují nejen temno, ale i dokonalé sucho a chlad. Každou bylinku i její část (např. nať, kořen atd.) je nutné uložit do samostatného obalu a pečlivě označit. Pokud dodržíte tyto zásady, pak by vám sušené bylinky měly doma vydržet přibližně dva roky.

*Co takhle zpříjemnit si koupel nějakými bylinkami?*



# Pomoc domovům seniorů a školám: Dezinfekci u sebe nosí málokdo, Covitrade.cz se rozhodl pomoci

**Velkoobchod Covitrade.cz reaguje na kritickou situaci v České republice. Potřebným poskytne dezinfekci a ochranné pomůcky pro omezení šíření koronaviru.**

Dezinfekce na ruce se stala v koronavirové době nezbytností, stejně jako ochranné pomůcky. Jejich nedostatek na českém trhu stál za vznikem velkoobchodu Covitrade.cz, který se jejich prodejem zabývá. „Přestože doba pokročila a občané i vláda jsou výrazně lépe připraveni, stále si všímáme zvýšené poptávky po těchto produktech,“ zmiňuje Jakub Rainer, obchodní ředitel společnosti VAEICS.

V doposud nejkritičtější fázi pandemie na území České republiky se Covitrade.cz rozhodl pomoci potřebným. Na e-shopu byla připravena akce vztahující se na všechny domovy pro seniory, domy s pečovatelskou službou, mateřské školy a školy všeobecně. Cílem je pomoci zlepšení situace v České republice.

## Dezinfekce na ruce pro domovy důchodců i školy

Na e-shopu Covitrade.cz mohou zmíněné instituce objednat dezinfekce KIN-TOL za symbolickou 1 korunu za kus. „Naším cílem je vybavit dezinfekcí všechny, kteří ji potřebují a měli by ji v této době neustále nosit při sobě,“ dodává Rainer.

Dezinfekce KIN-TOL je na rozdíl od většiny produktů na trhu ve spreji má tak výhodu snadného nanášení a balení, které neteče. Díky tomu ji lze nosit neustále u sebe a snadná je taktéž aplikace na ruce i povrchy. K dispozici jsou na e-shopu připraveny desítky tisíc kusů dezinfekcí KIN-TOL.

Covitrade zároveň nabízí možnost objednat virucidní dezinfekci VAETOL v objemu 5 l taktéž za symbolickou 1 Kč. Dezinfekce je vhodná po dezinfekci rukou i jako náplň do dávkovačů.

## Jak dezinfekci objednat?

Nákup doporučujeme provádět naráz za celou instituci. Vybrané zboží lze snadno vložit do košíku na [www.covitrade.cz](http://www.covitrade.cz). Při objednávce je kvůli ověření instituce nezbytné zadat IČO a vyplnit adresu pro zaslání produktů. Objednat je za symbolickou cenu možné až 100 ks dezinfekcí KIN-TOL na instituci a až 5 l dezinfekce VAETOL. Při objednávce je možné do košíku vložit další produkty z Covitrade.cz a využít tak společné poštovné.

## O Covitrade.cz

Covitrade.cz je specializovaným e-shopem, který nabízí dezinfekční produkty a ochranné pomůcky pro boj s koronavirem.

Covitrade.cz a značka dezinfekcí VAETOL jsou odpovědí na potřeby trhu zasaženého pandemií koronaviru.

E-shop spadá pod značku VAEICS.cz, přední velkoobchod s malířským a úklidovým zbožím v České republice, nabízející tisíce položek pro velkoobchodatele. Díky dlouholetým zkušenostem patří VAEICS.cz mezi největší dodavatele barev, úklidového a kartáčnického zboží na trhu.





# VIRY NÁS NEDOSTANOU

**OBDOBÍ, VE KTERÉM ŽIJEME, ZDÁ SE BÝT PONĚKUD NEŠŤASTNÝM... SEZÓNA AKUTNÍCH RESPIRAČNÍCH ONEMOCNĚNÍ, KTERÉ OBVYKLE BĚHEM JARA ŘEŠÍME, JE LETOS ZKOMPLIKOVÁNA PŘÍTOMNOSTÍ NOVÉHO KORONAVIRU. PROTO JE VELICE DŮLEŽITÉ SE ZAMĚŘIT NA POSÍLENÍ IMUNITY A NA PREVENCI.**

Zvyšování odolnosti vůči nákazám není děj okamžitý, nýbrž trvající zhruba jeden měsíc, takže příjem vitamínů a minerálů v období zimy už by měl být samozřejmostí... Čím dále můžeme přispět k boji proti virům?

## BOJ PROTI VIRŮM...

Dalším preventivním opatřením, vedle podpory imunity, je zvýšená hygiena rukou, tedy mytí rukou, používání desinfekčních gelů či roztoků, dodržování hygienických pravidel, zabránění šíření infekčních agens kapénkami ochranou dýchacích cest pomocí ústenek, roušek či respirátorů. A dále dodržování zásad správné životosprávy, jako je pestrá a vyvážená strava, pravidelný pohyb – pokud možno venku, redukce nadváhy. Připravili jsme pro vás přehled preventivních opatření proti přenosu a rozvoji respiračních onemocnění. Zapomínat by se nemělo ani na podstatný proces dobré psychické kondice, který je rovněž významným ochráncem nebo spouštěčem daných onemocnění. A to s ohledem na to, v jakém rozpoložení se daný člověk nachází.

„Denně se setkáváme v lékárnách s řadou nemocných, ale i zdravých lidí – maminky s dětmi a jiné skupiny obyvatelstva. V poslední době jsme všichni pod tlakem a strachem z nových typů onemocnění. Neúměrné obavy a špatný psychický stav přitom mohou náš organismus velice negativně ovlivnit. Protože o nemocech je psáno dnes a denně, uvědomujeme si, jak důležité je sdělit všem věkovým skupinám, jak se efektivně bránit v rámci prevence a jak důležité je myslet na podporu imunity. Na toto téma se zapomíná,“ uvádí PharmDr. Helena Kutilová. „Mytí rukou a používání vhodných desinfekčních gelů a roztoků je jedním ze zásadních postupů pro prevenci infekce. Mytí rukou mýdlem a tekoucí teplou vodou by mělo být časté a důkladné, mělo by trvat minimálně 20 sekund. Provádět by se mělo vždy před každým jídlem a po použití toalety. Pokud si nelze ruce pečlivě umýt, doporučuje se použít vhodný desinfekční přípravek, a to nejčastěji na bázi alkoholu. Při výběru a použití vhodného desinfekčního přípravku je dobré se poradit s lékárníkem, jelikož na trhu je celá řada různých přípravků, ovšem s různou účinností. Ne všechny přípravky totiž působí na viry. Nejsou tzv. virucidní. Antibakteriální se nerovná virucidní. Navíc i správně zvolený přípravek ztrácí svoji účinnost, pokud je nesprávně použit,“ dodává Helena Kutilová.

## NEZAPOMEŇTE NA OCHRANU

„Hygienická pravidla má i ochrana dýchacích cest. V tuto dobu bychom měli vynechat

zdravení podáním ruky, polibkem nebo obejmutím. Při kašli a kýchání si před ústa dávat nejlépe jednorázový kapesník, popř. rukáv, šátek, předloktí. Nikoliv ruku. Neumytýma rukama se nedotýkat očí, nosu a úst. Jsou to brány vstupu infekce do těla. Ochranu dýchacích cest lze nejčastěji provádět v podobě správně nasazených ústenek, roušek a respirátorů,“ uvádí Mgr. Jan Sahula. „Po použití ochranných pomůcek je dobré provést jejich bezpečnou likvidaci, tedy zabalit je do plastového sáčku, uzavřít a vložit do běžného odpadu. Po odložení roušky či respirátoru si nezapomenout umýt ruce. Ústenky jsou určeny k jednorázovému použití, roušky a respirátory lze za dodržení určitých podmínek použít opakovaně. O správném zacházení s ochrannými pomůckami by měl být pacient poučen při jejich zakoupení v lékárně,“ dodává Jan Sahula. A jak se v ochranných prostředcích vyznat?

## JAK SE ODLIŠUJÍ ROUŠKA, NANOROUŠKA ČI RESPIRÁTOR?

Rouška běžná látková nebo chirurgická (také ústenka) slouží hlavně k ochraně vašeho okolí, vás příliš nechrání, uvádí se 40–60 % prvních 15–20 min, než navlhne. Je určena pro jednorázové použití, pak k vyhození (do sáčku a do koše), nebo vyvářce min. na 90 stupňů, pak vyžehlení z obou stran parní žehličkou. V poslední době se uvádí možnost nošení dvou roušek, které lépe ochrání, hlavně vás, i o zdvojení filtrační vrstvy. V zahraničí je tento trend na rychlém vzestupu. Roušky jsou volně padnoucí, uchyceny za uši nebo na hlavě gumičkami, nebo úvazkem, je dobré přitlačit plíšek okolo nosu, je-li v roušce. Také zde je nutné, aby co nejlépe padly, přilnuly, těsnily co možná nejvíce. Absurdní a spíše signál hlouposti či ignorance jsou roušky nošené na bradě, nebo mimo nos. Pak z velké části ztrácí funkci a smysl.

Nanorouška je účinnější než běžná rouška, hlavně kvůli nanofiltracní membráně (mikrovláknům těsně u sebe). Je-li dobře usazena na obličeji, chrání i jejího uživatele (nejen okolí), kvůli bakteriální

filtraci BFE až 98+%. Je však omezena doba použití jednorázové. Opakované použití se nedoporučuje, praní aj. způsoby dezinfekce mohou výrazně poškodit filtrační nanomateriál.

Respirátor je mimo filtračních masek nejúčinnější prostředek respirační ochrany (protekce). Musí být dobře nasazen a pevně přiléhat k obličeji. Součástí může být jednosměrný výdechový ventil, který usnadní výdech, snižuje vlhnutí, ale dovnitř nepustí vzduch z okolí, nádech probíhá přes filtrační materiál (sedí-li dobře respirátor). Většinou je doporučeno jednorázové použití, zejména s označením NR (jednorázový

*Pokročilejší a dražší dezinfekční prostředky jsou bezchlórové, čímž je odbourán zejména čpavý zápach a chlorové dráždivé očí a kůže.*





## Správnou hygienu rukou obstará inteligentní rozprašovač dezinfekce



Inteligentní infračervený senzor



Dávkování dezinfekce ve formě aerosolu



Objem 45 ml tekuté dezinfekce



Nabíjení / napájení přes USB-C kabel



Bez kabelový provoz až 800 dávek na plné nabití

### ECG DS 1010 inteligentní dávkovač dezinfekce

Inteligentní dávkovač dezinfekci účinně rozpráší na vaše ruce.

Tekutý dezinfekční prostředek na bázi alkoholu převádí na aerosol, a tak nehrozí, že byste se při dezinfikování rukou polili. Díky bezdotykovému dávkování dezinfekce je hygiena rukou účinnější, čímž se zároveň snižuje riziko šíření choroboplodných zárodků.

Integrovaný infračervený senzor detekuje přítomnost rukou, na které rozpráší tekutou dezinfekci. Přístroj je napájen integrovanou baterií, dobít ji lze přes USB-C rozhraní. Na jedno nabití vydá rozprašovač 600 až 800 dávek. Čistý a jednoduchý design, vhodný do všech interiérů, kompaktní velikost (77x55x91 mm) a jednoduchá obsluha dělá z toho produktu dokonalého strážce hygieny Vašich rukou.



respirátor). Pak jsou respirátory k opakovanému použití (označení R), 3–5 cyklů, při šetrném zacházení, sterilizaci nebo dezinfekci, bez rizika kontaminace samotného respirátoru nebo jeho součástí (gumičky, filtrační materiál, ventil). Odborníci upozorňují na kontaminaci respirátoru vždy při jeho sejmutí, pak musí být respirátor dezinfikován, včetně rukou a předmětů, kde byl odložen apod. Vzhledem k situaci, ve které žijeme se jistě vyplatí investice do respirátoru s opakovaným použitím, který nás nejlépe chrání a ve výsledku i vyjde finančně nejlépe.

### PŘÍPRAVKY VHODNÉ K POSÍLENÍ IMUNITY:

Česká lékárnická komora vytvořila seznam přípravků, které mají prokazatelně pozitivní vliv na prevenci nebo průběh virových respiračních onemocnění. Výběr těchto přípravků patří do rukou lékárníka, který zhodnotí jeho vhodnost, velikost dávky, správné užití a lékovou formu. Jedná se o:

- **Vitamin D.** Jeho deficit je prokazatelně spojen se snížením imunity.
- **Betaglukany.** Studie potvrzují jejich příznivý vliv na příznaky a průběh chřipkových infekcí.
- **Zinek** ideálně v kombinaci s vitamínem C. Zinek se podílí na tvorbě a aktivaci buněk imunitního systému.
- **Selen.** Jeho deficit je spojen se zvýšeným výskytem virových onemocnění, a sníženou imunitou obecně.

### POMOCNÍCI V BOJI PROTI VIRŮM

Viry a bakterie se mohou zachytit na různých materiálech, včetně textilií. Do domácností si touto cestou můžeme sami přinést nejrůznější choroby. Alergeny se k nám dostávají samozřejmě i při větrání. Jak se co nejlépe ochránit? Podcenit bychom neměli ani otevřené rány. Nezapomeňte na vhodnou dezinfekci k ošetření drobných poranění.

### POMOCNÍK PRVNÍ – DESINFEKČNÍ PROSTŘEDKY

Desinfekce prostor spočívá v ošetření povrchů dezinfekčním prostředkem, ať již otřením (menší plochy) nebo postřikem (větší plochy). Na trhu jsou specializované dezinfekční prostředky, které odstraňují nečistotu z podlah, nábytku, nebo třeba z toalet.

Na výběr je řada různých dezinfekčních přípravků, přičemž je důležité vybrat ten, který jednak spolehlivě zničí ty viry a bakterie, které zničit zamýšlíme, a jednak bude vyhovovat prostředí, ve kterém bude použit – například z hlediska materiálu povrchů (aby nedošlo k poleptání nebo korozivním účinkům). Opatrní musíme být jak na domácí zvířata, tak třeba děti – dezinfekční látky mohou být ze své podstaty zdraví škodlivé, případně dokonce toxické.

Nejběžnější a také nejlevnější jsou dezinfekční prostředky na bázi chlornanu sodného. Nabízí velmi dobrou dezinfekční účinnost (s výjimkou některých parazitických prvoků a kokcií), po aplikaci se rozpadá na neškodné látky, zejména chlorid sodný a kyslík. Jeho nevýhodou je nepříjemný štiplavý zápach v dezinfikovaném prostoru, dráždí oči a kůži a leptá některé povrchy. Pokročilejší a dražší dezinfekční prostředky jsou bezchlórové, čímž je odbourán zejména čpavý zápach a chlórové dráždění očí a kůže. Účinnou látkou je často polyhexamethylen guanidinhydrochlorid (PHMG), která

má velmi dobré biocidní a fungicidní účinky a zároveň, protože jde o kationtový polymer, dokáže ošetřený povrch chránit i po delší dobu. Naopak nevýhodou je škodlivost pro lidi a zvířata, pokud jej vdechnou ve formě aerosolu – delší expozice může dojít k závažnému poškození plic. Při aplikaci je proto nutné dodržovat přísná bezpečnostní opatření.

Na trhu jsou i prostředky, které fungují na bázi kombinace benzalkoniumchloridu a kyseliny mravenčí. Kromě virů a bakterií odstraňují také nečistoty a nepříjemný zápach.

### NEZAPOMEŇTE NA LAMPY A OZÓN

Zajímavou variantou je desinfekce plynem s chemickou značkou O<sub>3</sub>, tedy ozonem. Jeho výhodou je vysoká mikrobiocidní účinnost, a především schopnost dostat se doslova všude – jak do záhybů nábytku a různých nepřístupných konstrukčních prvků, tak třeba i jen porézních povrchů a materiálů, jako jsou dřevo nebo třeba molitan.

Na trhu se nabízejí antibakteriální lampy s ozónem, které ničí všechny viry, bakterie, roztoče, plísně a další škodlivé patogeny, které se vyskytují v daném prostoru. Vytvoří tak dokonale sterilní a dezinfikované prostředí. Jejím používáním účinně chráníte zdraví sobě, svým blízkým a svému nejbližšímu okolí.

Ještě lepší variantou je ozónový generátor.

Ozonizéry nejen bojují proti virům, ale odstraní pachy z domu, také třeba z auta, hausbótu nebo karavanu. Poradí si s pachy typickými pro vlhké objekty s výskytem plísní, ale i s oděrem kouře, spáleniny nebo moči. To vše umí bezkontaktně a bez použití jakékoli chemie.

Zmíněná zařízení pracují jednoduše: prostě je zapnete do zásuvky, případně nastavíte časovač a odejdete z místnosti, kde se proces ozonizace odehrává. Ozon je totiž od určité koncentrace toxický. Jde o aktivní kyslík, který vzniká z kyslíku přítomného ve vzduchu a po krátké době se opět rozpadá. Štěpení zápachů či desinfekce patří mezi vítané schopnosti tohoto ekologického oxidačního činidla. V domech trpících následky vlhkosti ozonizátor likviduje pachy, ale zároveň je prevencí proti plísním a bakteriím. Tutéž kombinaci zvládne v případě lednice či mrazáku, ale i oblečení a obuvi.

### POMOCNÍK DRUHÝ – STERILIZÁTOR

Podle nedávné studie britské společnosti Initial Washroom Hygiene je například na povrchu mobilních telefonů průměrně 1 479 kolonií bakterií. To je asi sedmkrát víc než na záchodovém prkénku. Jak udržovat hygienicky čisté nejen telefony, ale i roušky, klíče, brýle nebo třeba zubní kartáčky, na nichž nežádoucí mikroorganismy ulpívají? Vhodným nástrojem je sterilizátor.

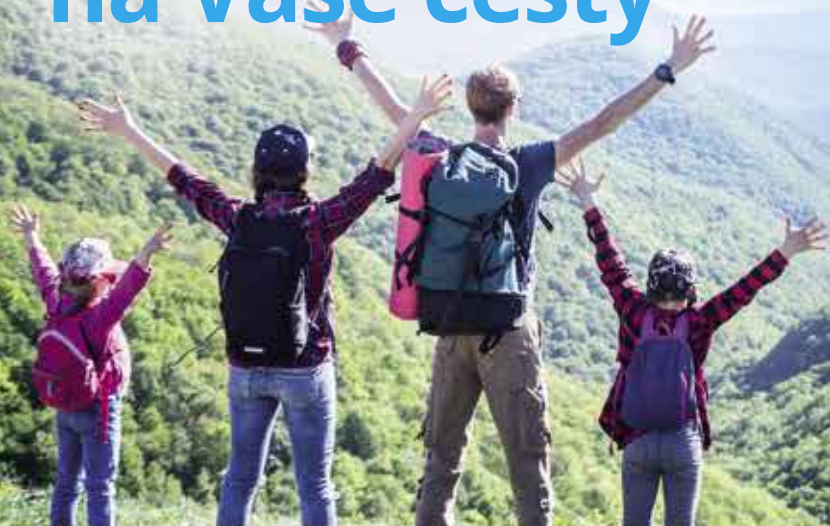
### POMOCNÍK TŘETÍ – ČISTIČKA VZDUCHU

Ať jsme sebeopatrnější, prach, alergeny a další mikroorganismy se do našich domácností dostávají také zvenku při větrání. Všechny uvedené částice lze ze vzduchu odstranit pomocí třetího účinného pomocníka – čističky vzduchu. Některé čističky kombinují také funkci ionizátoru a zvlhčovače, což vám pomůže z ovzduší nejen odfiltrovat prach, pyl, plísně, viry, bakterie, ale také zvlhčit suchý vzduch a odstranit kouřový zápach.



# Akutol™

## Komplexní řešení na Vaše cesty



### Akutol™ stop sprej

⊕ ZASTAV!

- + zastavuje drobná krvácení
- + obsahuje mořské a bylinné složky



### Akutol™ sprej

⊕ OBVAŽ!

- + voděodolná, transparentní náplast ve spreji
- + po 3–4 dnech samovolně mizí

NOVÉ  
CESTOVNÍ  
BALENÍ



### Akutol™ sprej na popáleniny

⊕ ZAHOJ!

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



### Akutol™ odstraňovač náplastí

⊕ ODSTRAN!

- + rychle, snadno a bezbolestně odstraní všechny typy náplastí
- + velmi účinný – až na 200 aplikací



### Trioderm® CARE Chladivá pěna s Arnikou

⊕ ZAHOJ!

- + unikátní praskající pěna s chladivým a zklidňujícím účinkem
- + po bodnutí či štípnutí hmyzem, na otoky kůže
- + 6% extrakt z arniky horské



### Arpalit® Bio repelent

⊕ CHRAŇ SE!

- + odpuzuje komáry a klíšťata
- + účinnost až 10 hodin
- + vhodné pro děti od 1 roku

NOVÉ  
CESTOVNÍ  
BALENÍ

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

# OLEJE

## PRO ZDRAVÍ I PRO KRÁSU

ROSTLINNÝCH OLEJŮ EXISTUJE NESPOČET DRUHŮ. OD OLIVOVÉHO ČI SLUNEČNICOVÉHO, KTERÉ POUŽÍVÁME HLAVNĚ V KUCHYNI, PŘES KOKOSOVÝ, JENŽ JE OBLÍBENÝ NA PEČENÍ I PŘI PÉČI O PLEŤ, AŽ PO EXKLUZIVNÍ, RYZE KOSMETICKÉ OLEJE TŘEBA Z OPUNCIE. TENTOKRÁT SE ZAMĚŘÍME NA TY OLEJE, KTERÉ VYUŽIJETE V KUCHYNI A ZÁROVEŇ BUDOU PROSPĚŠNÉ I VAŠÍ PLETI.



## SLUNEČNICOVÝ OLEJ

Žlutou květinu, která se tak ráda otáčí za sluncem, není nutné dlouze představovat. Olej vyrobený z jejích semínek používáme především na smažení, a to už po léta. Některým jedincům ale nemusí dělat dobře, a to z toho důvodu, že semínka obsahují látky zvané lektiny. Jsou to bílkoviny podobné lepek, které některým lidem způsobují trávicí potíže, a mohou dokonce vést ke vzniku zánětů, chronické únavy či narušení činnosti imunitního systému.

Slunečnicový olej se dá dobře použít i v kosmetice. Je vhodný pro každého bez ohledu na věk. Prospěje jakémukoliv typu pleti, napomáhá hojení akné i různých typů ekzému a můžete ho používat i pro své miminko po koupání. Tento olej je bohatým zdrojem vitamínu E, a chrání tak pokožku před působením volných radikálů. Dále pokožku celkově regeneruje a dá se použít i na vlasové zábaly, které vyživí suché, namáhané kadeře.

## OLIVOVÝ OLEJ

Další dobře známý olej, který lze využít při vaření, pečení, do salátů i jako kosmetický prostředek. Pokud ho kupujete, ideální je vybírat extra panenský. Je lisovaný za studena, a obsahuje tak velké množství prospěšných látek. Mezi tyto látky patří kromě nenasycených mastných kyselin a vitamínu E také minerály jako železo a měď nebo vláknina prospěšná pro naše střevo. Olivový olej pomáhá bojovat proti zánětům, podporuje správný krevní oběh, a navíc snižuje riziko cukrovky. Olivový olej je velmi oblíbený při péči o pleť, vlasy i pokožku celého těla. Podporuje regenerační procesy, má hluboké vyživující účinky a výborně se hodí i pro hodně suchou pleť, kterou zjemňuje a pomáhá ji vyhlazovat. Nemusíte se ani bát vmasírovat olivový olej do délek a konečků vlasů, nechat ho 10 minut působit a poté pečlivě vymýt šamponem. Vaše koruna krásy pak zůstane krásně hebká a neuvěřitelně lesklá.

## KOKOSOVÝ OLEJ

Kokosový olej (opět platí, že by měl být nerafinovaný a za studena lisovaný) má většina z nás stále spojený se smažením či přípravou různých sladkých dezertů. Určitě neuděláte chybu, pokud ho pravidelně zařadíte do svého jídelníčku i vy. Obsahuje dostatek zinku, selenu, vitamínu A, D, E, K a také omega-3 mastných kyselin, které chrání organismus před cévními chorobami. Doporučuje se například užívat jedna čajová lžička denně, ideálně hned po ránu.

Stejně jako výše zmíněné oleje je i „kokosák“ vhodný pro vaši pleť. Vyniká svými zvláčňujícími

a zjemňujícími účinky, radost z něj budou mít i vaše kadeře a skvěle se hodí na masáže celého těla. Po použití kokosového oleje bude vaše pleť vyživená, a přitom nezůstane mastná, celkově se zregeneruje a bude nejen hydratovaná, ale také chráněná před předčasnou tvorbou vrásek. Pro vlasový zábal stačí olej pouze nanést rovnoměrně do vlasů, pod ručníkem nechat působit 10 minut a poté pečlivě umýt šamponem – vlasy získají oslnivý lesk, jejich vysušené konečky se zregenerují a pokožka hlavy zůstane hezky vláčná.

## AVOKÁDOVÝ OLEJ

Máte s avokádem spojené pouze guacamole? Z tohoto ovoce se přitom vyrábí i rostlinný olej, který úžasně chutná, a hodí se tak nejen na smažení a vaření, ale i do studené kuchyně. Dá se skvěle využít při přípravě pomazánek i dresinků do zeleninových salátů a dodá vašemu organismu řadu antioxidantů i dalších látek, které slouží jako prevence kardiovaskulárních chorob a udržují optimální hladinu cholesterolu v krvi. Z avokádového oleje bude mít ale užitek i vaše pleť, a to především ta suchá, citlivá nebo povadlá. Olej uzamkne v pleti potřebnou hydrataci, podpoří její regeneraci i výživu a zanechá pleť na pohled krásně pěstěnou.

## MANDLOVÝ OLEJ

Mandlový olej je v kosmetickém průmyslu tím nejnámějším a nejhodněji používaným olejem. Rozhodně jím nic nezkažete, ať už máte jakýkoliv typ pleti. Je totiž svým složením velmi blízký přirozenému mazu, takže se z něj vaše pleť bude radovat. Suchou pleť krásně zvláční a zbaví ji drobných šupinek, citlivou zase zklidní a zbaví ji začervenaní. A mimochodem, je skvělý na zimu jako ochrana před náročnými povětrnostními vlivy. Mandlový olej se doporučuje i na lámavé nehty (stačí ho do nehtů a lůžek jemně vmasírovat) a také jako kúra na poškozené vlasy (můžete ho např. lehce vtírat do konečků).

A jak je to s mandlovým olejem při vnitřním užívání? V tomto oleji se nachází nejen vitaminy A, E a F, ale i draslík, hořčík, vápník a množství nenasycených mastných kyselin. Mandlový olej podporuje správnou činnost žlučníku i regeneraci jater, díky své nasládlé chuti se hodí hlavně do moučnicků a dezertů, ale lze z něj připravit i chutné dresinky do salátů nebo ho použít ke zjemnění polévek.

## DÝŇOVÝ OLEJ

Dýňový olej obsahuje kromě nenasycených mastných kyselin také nezanedbatelný podíl vitamínů B, C a E,

*Olivový olej lze využít při vaření, pečení, do salátů i jako kosmetický prostředek.*





SAGRADA  
NATURA®

Už jste vyzkoušeli  
**PŘÍRODNÍ BOTOX ?**

## **OPUNCIOVÝ OLEJ**

je světově  
nejúčinnější  
přírodní  
zbraň

**PROTI  
VRÁSKÁM**



**využijte slevu 20%** na nákup v našem e-shopu  
**slevový kód: ZDRAVYZIVOTNISTYL**

\* Slevový kód je platný do 31.12.2021 na celý sortiment zboží včetně našich arganových olejů.

**[www.SAGRADA-NATURA.cz](http://www.SAGRADA-NATURA.cz)**

zinku, hořčíku či vápníku. Pomáhá zabraňovat vzniku zánětů, degenerativním procesům v organismu i předčasnému stárnutí buněk a podporuje imunitu. Určitě ho v kuchyni nepoužijte při tepelné úpravě jídla, protože má nízký kouřový bod, což znamená, že při vysokých teplotách vypouští škodlivé látky. Báječně se ale hodí do salátů, dipů či pomazánek a někteří lidé ho přidávají i do sladkých obilninových kaší nebo palačinek.

Olej z dýňových semínek se používá také při péči o pokožku celého těla. Je výborný na masáže, při nichž příjemně uvolní ztuhlé svaly, ale lze ho aplikovat také na pleť na obličej. Tu krásně zjemní, pomůže ji vyhladit a celkově zrevitalizovat. Stejně jako mandle se i dýňový olej hodí k regeneraci křehkých nehtů nebo jako vlasová kúra. Mimo jiné ho lze aplikovat přímo do pokožky hlavy a jemně vmasírovat – podpoří se tím zdravý růst vlasů.

## ARGANOVÝ OLEJ

Arganový olej, jemuž se přezdívá marocké zlato, je nadupaný vitamínem E, který platí za mocný antioxidant, a chrání tak pleť před předčasnou tvorbou vrásek. Lze ho použít pro jakýkoliv typ pleti, nicméně nejvíce se hodí pro pleť zralou, protože je to takový malý anti-age, ale často se doporučuje i při akné. Nabízí vyživující a revitalizační účinky, podporuje regeneraci a současně pleť zbavuje zarudnutí či podráždění. Vlasům pak dodává zářivý lesk a zanechává kadeře na dotek úžasně jemné a hebké.

Zda se dá argan použít i v kuchyni? Ale jistě. Ačkoliv ho většina lidí má spojený spíše s kosmetikou, je možné ho přidávat i do jídel. Arganový olej, který je určený k jídlu, je však trochu jiný. Má tmavší barvu, protože se oproti kosmetickému lisuje z pražených semen, a díky své chuti výborně doplní saláty, kuskus nebo nejrůznější dezerty. V Maroku ho ale nezdědka používají i do těstovinových jídel nebo na ryby.

## OPUNCIOVÝ OLEJ

Opunciový olej je rostlinný olej získávaný z plodů opunciových kaktusů (*Opuntia ficus-indica*).

Svou slávu si opunciový olej získává především pro schopnost vyrovnávat drobné mimické vrásky. Právě jeho přínosy jsou tím, proč je opunciový olej stále více oblíbený:

- Má mimořádné schopnosti hloubkové hydratace a vyrovnávání vrásek,
- skvěle se vsakuje a oproti jiným olejům nezanechává téměř žádný mastný film,
- je to dlouhodobě udržitelný produkt, s téměř nulovou uhlíkovou stopou a velmi pozitivním ekologickým dopadem.

Opunciový olej se může používat úplně stejně jako ten arganový, tedy na navlhčenou až mokrou pokožku.

Pleť je potřeba navlhčit především proto, aby to usnadnilo nanášení oleje. U olejů, jako jsou arganový nebo opunciový, stačí na pleť například 2 až 5 kapek (množství závisí na typu pleti). A takové množství by se těžko

po suché pleti rovnoměrně nanášelo. Když ale obličej navlhčíte, jde to snadno. Lidé, kteří olej nanášejí na nenavlhčenou pleť, také nanesou oleje příliš. Ten se pak celý není schopen vsáknout, a pleť zůstane mastná.

Vzhledem k účinkům na drobné vrásky může plně nahradit drahá oční séra nebo protivráskové krémy. Stejně jako u arganového oleje je i množství nanášeného opunciového oleje individuální, a záleží na velikosti ošetřovaného místa. Při použití pouze na oční okolí například bohatě stačí jen jedna kapka jemně vmasírovaná do kůže. Opunciový olej patří mezi takzvané suché oleje, takže nezanechává pocit mastnoty, a velmi rychle se do pokožky vstřebává. Doporučujeme nanášet alespoň dvakrát denně, aby mohl olej plně rozvinout své účinky.

## HROZNOVÝ OLEJ

Tenhle olej má kyselejší chuť i vůni a vyniká svojí výraznou zelenou barvou. Je vhodný nejen do ovocných a zeleninových salátů, ale lze jej používat i na pečení a smažení, jelikož se nepřepaluje. Díky tomu, že se řadí mezi jedny z nejsilnějších antioxidantů, chrání buňky před předčasným stárnutím, a navíc pomáhá předcházet onemocněním srdce. A co hroznový olej v kosmetice? Doporučuje se hlavně na normální až mastnou pleť a díky lehké konzistenci se velmi rychle vstřebává, aniž by pleť zanechával mastnou. Podporuje regenerační procesy a bojuje proti akné – nejenže čistí póry, ale také přispívá k hojení pupínků a zanechává pleť hezky vláčnou.

## PRAVIDLA PŘI POUŽITÍ OLEJE NA PLEŤ

Pokud budete chtít rostlinné oleje používat na pleť, nepamínejte na to, že některé z nich jsou komedogenní (tj. mohou ucpávat póry, a způsobovat tak akné), takže nejsou vhodné pro každý typ pleti. Jedná se hlavně o tyto oleje: kokosový, lněný, moringový a z pšeničných klíčků. Takže pokud máte mastnou pleť, nebo dokonce trpíte na akné, tohle jsou oleje, kterým byste se měli vyhnout.

Pravidlem, které byste určitě měli dodržovat, pokud budete chtít olej nanášet na pleť, je nepamíenout pleť nejprve navlhčit. Potom naneste pár kapiček oleje na tváře, bradu a čelo a konečky prstů olej do pleti jemně vmasírujte. V oblastech, kde je pleť tenká, je lepší olej jen lehounce vklepávat.

Rostlinné oleje lze použít také k čištění pleti. Existuje přímo „olejová čistící metoda“ (z anglického oil cleansing method, zkráceně OCM), která pleť nejen perfektně zbavuje nečistot, ale také ji pomáhá navrátit do přirozené rovnováhy. A jak na to? Použijte

1–3 čajové lžičky zvoleného oleje (pokud s metodou začínáte, volte nižší množství), čistými prsty olej naneste na obličej a krouživými pohyby masírujte ideálně až 15 minut. Následně vezměte čistou žínku, namočte ji do horké vody a přebytečný olej z pleti jemně setřete. Pamatujte na to, že se tímto postupem pleť detoxikuje, tudíž se v prvních týdnech může její stav zhoršit, zejména u pleti problematické.



Balneo Peat™

COSMETIC

Rašelinová koupel  
COOL FLORAL  
/ jasmín a frézie

Vychutnejte si  
v pohodlí domova  
Rašelinové a bylinné koupele

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

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

INZERCE

ALPA



POZNEJ LEGENDU NA VLASTNÍ KŮŽI

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



# TAKÉ VÁS BOLÍ KLOUBY?

## NENÍ KOLAGEN, JAKO KOLAGEN.

KOLAGEN JE HLAVNÍ BÍLKOVINOU POHYBOVÉHO APARÁTU, ALE NEUPRAVENÝ NEMÁ ŽÁDNOU BIOLOGICKOU AKTIVITU. PŘESTO JE TO PRÁVĚ KOLAGEN, KTERÝ SE STAL HLAVNÍ LÁTKOU VYŽIVUJÍCÍ BUŇKY KOSTÍ, CHRUPAVEK A KLOUBŮ. ABY BYL BIOLOGICKY AKTIVNÍ, MUSÍ BÝT NEJPRVE UPRAVEN. JAK?

## OD VÝZKUMU KOLAGENU KE KLOUBNÍ VÝŽIVĚ

Před rokem 1992 svět žádou kloubní výživu, pečující o naše klouby zevnitř, neznal. Ta vznikla v roce 1992 v Česku, v Ústí nad Orlicí na základě dlouholetého výzkumu prof. MUDr. Milana Adama, DrSc., který je uznávaným vědcem v oboru revmatologie a molekulární biologie kolagenu. Prof. Adam dlouho zkoušel různé přírodní látky z pojivových tkání, a tedy i různé typy kolagenu, které by podporovaly regeneraci pojivových tkání kloubů. Vycházel z přístupu „stejně léčím stejným“, tedy „kolagen kolagenem“, neboť právě osteoartróza je způsobena narušením obnovy chrupavky, tedy i chrupavkového kolagenu. Jako ty nejúčinnější rozpoznal kolagenní peptidy, tedy vhodně upravený, enzymaticky naštěpený nativní kolagen typů I, II a III. Takto připravené kolagenní peptidy se prokazatelně do kloubů dostanou, přinášejí výživu a podporují regeneraci kloubů. Důležitá je jejich molekulová hmotnost, která musí být zhruba stokrát zmenšená asi na 3000 daltonů, neboť molekula nativního kolagenu víceméně všech typů je mnohem větší, cca 300.000 daltonů.

Pro svou velikost se nativní kolagen nevstřebává, zatímco kolagenní peptidy ano. Navíc vstupují do chrupavkových a kostních buněk a ovlivňují jejich činnost. Proto jsou skutečnou kloubní výživou. Zatímco nativní, tj. neštěpený kolagen typu II působí jinak, a to přes imunitní systém. Zde nelze mluvit o výživě kloubů, neboť nativní kolagen typu II vyvolává orální toleranci kolagenu typu II při autoimunitní revmatoidní artritidě, která postihuje asi 1 % dospělé populace. Oproti tomu osteoartróza postihuje 80 % padesátiletých a 90 % sedmdesátiletých. Kloubní výživa na bázi kolagenních peptidů, která je určena všem lidem s problematickými klouby, přinesla v roce 1992 velkou změnu. Dnes už je to běžně známá věc, ale před třiceti lety nebyla. Mezitím se kloubní výživa stala předmětem velkého celosvětového byznysu. Proč?

## ZTRÁTA REGENERACE KLOUBŮ OMEZUJE POHYBLIVOST

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

choroba způsobená selháním obnovy chrupavky a dalších pojivových tkání, která trvá desítky let, ale neumírá se na ni. Jak na ni?

Desítky let je třeba bojovat o zachování pohyblivosti.

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

## KOLAGENNÍ PEPTIDY SE V PŘIROZENÉ STRAVĚ NEVYSKYTUJÍ

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

Kolagenní peptidy jsou vstřebávány speciálními enterocyty, střevními epitelovými buňkami. Malé kapénky tekutiny obsahující kolagenní peptidy jsou pohlcovány enterocyty. Kolagenní peptidy jsou transportovány ve vesikulách, malých puchýřcích, které se nacházejí v buněčné membráně. Odtud jsou pak kolagenní peptidy exocytózou vyloučeny do okolí Peyerských plaků a dále do lymfy a krve. Kolagenní peptidy jsou pak distribuovány krevním a lymfatickým oběhem a transportovány do tkání, kde ovlivňují činnost buněk, např. chondrocytů.

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



# Chcete spánek bez bolesti a otlaků?

AHORN®



Capella II



MĚKČÍ  
RAMENNÍ  
OBLAST



SNADNO  
PRATELNÝ  
POTAH



ANTI  
ALERGENNÍ  
ÚPRAVA



PRODLOUŽENÁ  
ZÁRUKA



Spíte na boku a cítíte nepříjemný tlak na ramenu? Pokud vás ráno vše bolí, potřebujete **matraci s optimální podporou** celého těla a vrstvou z líné pěny. Matrace Capella se **maximálně přizpůsobí** jeho tvaru a sníží tak tlak na vaše klouby a páteř. Díky třem nelepeným vrstvám je **ideální pro alergiky** a navíc má **dlouhou životnost**.

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



ČESKÝ VÝROBEK

## Paměťová pěna

Spěte jako v bavlnce díky paměťové (líné) pěně, která se naprosto poddá tvaru vašeho těla. Zmírní tlak na jednotlivé části a zamezí bolesti zad, kloubů a kolen.

# NESLYŠÍM A PŘECE JSEM...

HLUCHOTA PATŘÍ MEZI NEJTĚŽŠÍ A NEJHŮŘ VNÍMANÁ POSTIŽENÍ ČLOVĚKA, VYŘAZUJE JEJ ZE SVĚTA MEZILIDSKÉ KOMUNIKACE A OHROŽUJE HO I PSYCHICKY. ZEJMÉNA U DĚTÍ VE SROVNÁNÍ SE SLEPOTOU, KTERÁ OBECNĚ VZBUZUJE LÍTOST, HLUCHOTA MŮŽE VYVOLÁVAT POSMĚCH.





Hluchotu lze zjednodušeně definovat jako úplnou ztrátu akustického vnímání. Většina pacientů postižených hluchotou, tedy „neslyšících“, má však obvykle zachováno alespoň částečné vnímání intenzivních zvuků. Pro některé z nich je možností navrácení sluchu voperování implantátu, jiní potřebují kvalitní sluchadlo. Musíme si ovšem uvědomit, že kochleární implantát je poslední naděje pro lidi s velmi silnou nebo úplnou ztrátou sluchu. Dává se pouze u malého procenta sluchově postižených. U většiny se problém řeší sluchadlem. Dokonce i před implantací (která je nevratná a zničí se s ní i zbytky sluchu) je ze zákona povinnost pacientovi na určitou dobu zkusit sluchadla, zda mu nepomohou. Pojďme se podívat na obě možnosti.

## SLUCHADLO, ZÁZRAK, KTERÝ VRACÍ DO ŽIVOTA

První patent na zakřivená sluchadla k nasazování za ucho a zesilující venkovní zvuk získal v roce 1836 Angličan Alfons William Webster. V roce 1880 pak získávají patent k dalším vylepšeným verzím naslouchadla Američané M. G. Foster a Francis D. Clarke. Miller Reese Hutchinson, který v roce 1902 upravil sluchadlo do přenosné formy poháněné bateriemi a nazval jej Acousticon, tak vynalezl předchůdce elektroakustického sluchadla v dnešní podobě. Dnešní výrobce sluchadel Oticon založený r. 1904 pochází z firmy Acousticon. Naslouchadlo je malý elektroakustický přístroj, který slouží ke zlepšení sluchu při částečné hluchotě. Děje se tak pomocí zesilování a modulace zvuků v okolí.

## A JAK SI VYBRAT SPRÁVNÉ SLUCHADLO?

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

- Nejjednoduššími zařízeními jsou kapesní naslouchadla. Skládají se z pouzdra a ušního závěsu, na němž je umístěn drobný reproduktor. Pouzdro, jímž se sluchadlo ovládá, nabývá rozměrů balíčku hracích karet. Obsahuje sadu ovládacích prvků, baterii a zesilovač zvuku. Tzv. krabičková

sluchadla již dnes žádný z renomovaných výrobců nedodává. Taková sluchadla se sice dají koupit, ale bude se jednat o zastaralé věci s nekvalitním zvukem.

- Závěsná sluchadla jsou vhodná pro pacienty se širokou škálou poruch sluchu. Poradí si s lehkou ztrátou stejně dobře jako s těžkou nedoslýchavostí. Jejich zavedení je vhodné zejména v případě, kdy úzký zvukovod zneumožňuje ukrytí přístroj do útrob ucha. Pouzdro, které se nachází za ušním boltcem, obsahuje všechnu potřebnou elektroniku, ovládací prvky a baterii. Z pouzdra vede tenká plastová trubička ústící až do ucha, jež vede zvuk z naslouchadla.
- Diskrétnější variantou jsou zvukovodová naslouchadla. Umístěna jsou ve vnějším zvukovodu a vyrábějí se podle tvaru ucha pacienta. Proto je jisté, že nikde nebude nic tláčit ani bolet. Uplatňují se u lehkých i těžkých sluchových ztrát. Je na lékaři, kterou z variant sluchadla zvolí.
- Na míru pacienta jsou vyrobena i kanálová sluchadla, která patří mezi zvukovodová. Jedná se o nejmenší zařízení. Vkládají se poměrně hluboko do ušního kanálu, takže ten, kdo o daném handicapu neví, si jej vůbec nevšimne.
- Trpíte-li poruchou vzdušného vedení vzruchu, porucha kostního vedení se dá řešit operací ušních kůstek, což je vcelku běžný výkon. Poslední variantou je použití tzv. vibračního sluchadla, přitlačeného k lebce např. flexibilní čelenkou. Pokud to z nějakého důvodu není možné, nezbude obvykle nic jiného než využít kostního implantátu. Na rozdíl od předchozích pomocníků totiž zvuk přenáší pomocí vibrací. Ty rozkmitají tekutiny ve vnitřním uchu a vedou k utvoření odpovídajícího zvuku. Při použití kostních sluchadel se ovšem musíte připravit na náročnější operaci. Přístroj se ke kosti připevňuje za pomocí implantátu v podobě titanového šroubu. Ten se zasekává zhruba 3–4 mm do lebeční kosti.

## ANALOG NEBO DIGITÁL?

Druhou klíčovou otázkou představuje volba mezi digitálními a analogovými systémy. Nejstarší technologii představuje



# Chcete rozumět řeči?

# Pomůžeme Vám!

Kvalitní dánská sluchadla Oticon využívající nejmodernější technologie pro porozumění řeči v hlučném prostředí

# DobrýSluch.cz



**oticon**  
life-changing technology



nastavitelný analogový obvod. Jeho nastavení je plně v diki foniatra, jenž přizpůsobí vnitřní obvody podle potřeb pacienta. Tento typ je nejméně flexibilní, a ne každému vyhovuje. Analogová sluchadla se více méně už dnes nepoužívají.

Nejlepší volbou jsou digitální přístroje. Jedná se o nejvíce flexibilní obvody, jež mohou být programovatelné zcela dle potřeby pacienta. Pomáhají úplně redukovat zpětnou vazbu, okolní šumy a automaticky ovládají množství prostorových mikrofonů. Samozřejmostí je bezdrátové ovládání prostřednictvím ovladače nebo mobilní aplikace. Použitím digitálu dosáhnete nejvyšší možné kvality, jež se výrazně přibližuje fungování zdravé sluchové soustavy.

## SLUCHADLA PRO DĚTI

Děti se sluchovou vadou nebo ztrátou musí projít lékařskou prohlídkou před tím, než budou vybavena naslouchadly. Lékař vám také může pomoci s nejlepším typem tohoto přístroje, aby dítěti vyhovoval při jeho konkrétním problému s nedoslýchavostí. Žádné sluchadlo nemůže vyřešit každý problém sluchu nebo obnovit normální sluch, ale dnešní moderní naslouchadla jsou navržena tak, aby vaše dítě slyšelo lépe a tím i lépe rozumělo svému okolí, vnímalo zvuky okolního světa pohodlně, cítilo se i s touto pomůckou dobře a sebevědomě a jeho život byl znatelně bohatší. U dětí je třeba odhalit ztrátu sluchu a kompenzovat ji vhodnými sluchadly co nejdříve. U dětí je do zhruba 7 let věku mozek plastický k učení řeči, později se uzavře a učení je mnohem těžší.

Dnešní naslouchadla pro děti jsou zárukou nejen výborné technologie poslechu, ale nabízí i nejrůznější funkce, styly i barevná provedení, aby nejlépe vyhovovala nejen potřebám sluchu dítěte, ale i jeho osobnosti.

## ZTRACENÝ SLUCH MINULOSTÍ? KOCHLEÁRNÍ IMPLANTÁT...

Před 40 lety, 1. srpna 1978, došlo k jednomu ze stěžejních průlomů v medicíně. Australan Rod Saunders obdržel jako první člověk na světě kochleární implantát, tedy sluchovou neuroprotezu, kterou vyvinul australský vědec a lékař Graeme Clark. Nyní používá nějakou kochleární neuroprotezu celosvětově až půl miliónu lidí. V ČR se implantace poprvé uskutečnila v roce 1987, pravidelně se provádějí od roku 1993.

Existují dvě typické skupiny kandidátů pro kochleární implantaci. První jsou děti s vrozenou těžkou sluchovou ztrátou, které dostávají implantát obvykle do dvou let věku – včas na to, aby se u nich vyvinulo v mozku sluchové centrum díky podnětům z implantátu. Pokud nemají další komplikace, obvykle získají normální řeč a navštěvují běžnou školu.

Druhou skupinu tvoří ohluchlí dospělí, kteří mají zkušenost se zvukem a vyvinutou řeč. Dospělí neslyšící, kteří neslyší od narození, nejsou vhodnými kandidáty, protože vývoj sluchového centra je ukončen někdy kolem šestého roku věku. Hranice mezi jednotlivými skupinami jsou ale neostře a je nutné každého potenciálního kandidáta posuzovat individuálně. Vnější část implantátu, takzvaný řečový procesor, funguje jako mikrofon a s vnitřním mechanismem je spojen magnetem na pokožce hlavy, skrze který vysílá bezdrátově zvuk do hlemýždě. Řečový procesor se tedy nachází mimo tělo. Jeho miniaturizace pokročila tak, že v novějších implantátech se umísťuje jen jako závěsný aparát za ucho. Přístroj je určen pro úplně neslyšící, u nichž je poškozeno vnitřní ucho. Musejí však mít zachovaný sluchový nerv a jiná řešení jako sluchadla jim nedokážou pomoci.

## Jste rodič dítěte s kochleárním implantátem?

## Máte kochleární implantát, nebo jste kandidátem kochleární implantace?

Pacientská organizace SUKI (Spolek uživatelů kochleárního implantátu) pořádá pobyty pro dospělé uživatele i rodiny s dětmi, tábory pro děti s kochleárním implantátem a nově i kemp pro dospívající uživatele.

Šíříme osvětu o sluchovém postižení i možnostech jeho kompenzace. Naučíme Vás využívat inovativní technologie, poskytneme praktické informace z mnoha různých odvětví a hlavně Vás spojíme s dalšími lidmi, s kterými můžete sdílet své zkušenosti, radosti i strasti.

Podívejte se na naše webové stránky [www.suki.cz](http://www.suki.cz) nebo se s námi spojte na Facebooku [@SUKI.spolek](https://www.facebook.com/SUKI.spolek), ale hlavně:

**Staňte se členy SUKI!**

Spolek uživatelů kochleárního implantátu s podporou odborných partnerů dne 25. 2. 2021 zahajuje osvětovou kampaň s názvem **Babi, dědo, slyšíme se?**, která se uskuteční formou rozhovorů v médiích, webinářů a příspěvků na sociálních sítích.

 **Babi,  
dědo,  
slyšíme se?**



INZERCE

**NOVELLO TRADE s.r.o. ,**  
**Naslouchatko.cz** – největší výběr  
naslouchátek v České Republice.



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



Malé naslouchátko **JH-905**  
nasadíte do pravého i levého ucha.  
Má minimum funkcí a jednoduché  
ovládání, které ocení i senioři.



Naslouchátko **DZ-319**  
je uzpůsobené pro nošení  
za pravým i levým uchem.  
Dobijete ho přes nabíjecí  
stanici v počítači i v běžné  
zásuvce.

**kontakt: +420 773 180 571, [info@naslouchatko.cz](mailto:info@naslouchatko.cz), Mistřice 267, Bílovice 687 12**

# DODEJTE OČÍM SPRÁVNOU PÉČI

OKO, OKNO DO DUŠE, ŘÍKÁ STARÉ PŘÍSLOVÍ. A PRAVDOU JE, ŽE OKO JE BEZESPORU NAŠÍM NEJDŮLEŽITĚJŠÍM SMYSLEM, A POKUD NEFUNGUJE SPRÁVNĚ, JE TO VELKÝ PROBLÉM. POJĎME SE PODÍVAT, CO NÁS NEJČASTĚJI TRÁPÍ.



## PROBLÉM Č. 1 KRÁTKOZRAKOST

Pokud trpíte krátkozrakostí, nejspíš to znáte. Rozpoznat číslo na přijíždějící tramvaji nebo si přečíst nápis na vzdálenějším billboardu je obtíž. Někdy to jde, když hodně usilovně zaostříte, ale obvykle to nejde vůbec. Ale žádný strach. Jde o jednu z nejčastějších očních vad a pomoc je docela jednoduchá.

Český název krátkozrakost mluví o krátkém zraku, tedy o očích, které vidí dobře na blízko, ale na střední a delší vzdálenosti už mají se zaostřením problém. Kromě jiného je zaostřování i namáhavé a není výjimečné, že pak člověka může v důsledku i bolet hlava. Řekové dali krátkozrakosti jiný název: myopia, tedy „zavřené oči“. I tohle má své vysvětlení. Krátkozrací lidé totiž často při zaostřování mhouří oči a zužují je do podoby štěrbin.

A proč tedy někdy vidíme špatně do dálky? Obvyklou příčinou je, když to pojmem trochu zjednodušeně, že je oko moc dlouhé směrem dozadu. Místo toho, aby se světlo zaměřilo na sítnici, zaměří se o kousek před ni a věci ve větší dálce se pak jeví rozmazaně. Výjimečně mohou tenhle stav způsobit i jiné nepravidelnosti, třeba příliš silná rohovka v poměru k oku, ale „dlouhé oko“ je zdaleka nejčastější. Správně nastavené brýle nebo čočky zaostření opraví tak, aby se obraz zobrazoval na sítnici správně.

Oko je maličký orgán složený z maličkých dílků. Stačí, aby bylo oko delší o jeden milimetr a k opravě jsou potřeba tři dioptrie! To už jsou docela silné brýle...

Samotná krátkozrakost se obvykle projevuje, jak člověk roste a oko nabývá více onoho prodlouženého tvaru. Nejčastěji vzniká kolem doby, kdy dítě začne chodit do školy, tedy kolem šesti let věku. S tím, jak tělo (a s ním i oko) dál roste, obvykle se vada zhoršuje a zhruba do 25 roků se pak ustálí. Meziroční zhoršení, hlavně v období puberty, může být dost velké. Klidně i o tři a více dioptrií. Jestli tedy platí, že je dobré chodit pravidelně na měření zraku, u dětí a mladých lidí s už zjištěnou vadou to platí dvojnásob.

Pokud vám optometrista nebo oční lékař zjistí krátkozrakost, budete mít u počtu dioptrií vždy znaménko „minus“. Podle počtu pak budete vědět, o jak silnou vadu jde. Do mínus tří dioptrií jde o nízkou, do mínus sedmi o střední a pod mínus sedm už o těžkou krátkozrakost.

Přestože oční vada je velmi často dědičná, zrovna krátkozrakost se považuje i za civilizační chorobu. Důvod je prostý: moderní člověk tráví příliš času jen zaostřováním na blízko – na čtení, psaní, počítač a v posledním čase i mobil, navíc v menších místnostech. A to pak vede k fyzickým změnám v oku.

A zrovna tato vada dokáže být nejen nepříjemná, ale i nebezpečná. Hlavně když řídíte auto nebo třeba jedete rychle na lyžích z vysokého kopce, bez ostrého vidění věcí před sebou si rozhodně říkáte o malér.



## PROBLÉM Č. 2 DALEKOZRAKOST

Zatímco letící golfový míček nebo obraz lodi v dálce na moři vidíte jako ostríž, přečíst si noviny nebo knížku je problém a na mobil musíte pořádně ostřit zrak. Dalekozrakost je velmi častá vada, obvykle ale snadno napravitelná.

Dalekozrakosti se také říká hyperopie nebo hypermetropie. Jak název naznačuje, dalekozrací lidé vidí dobře do dálky, ale věci v blízkosti mají rozostřené. Tedy, přinejmenším zpočátku – při silnějším stupni dalekozrakosti už člověk nevidí pořádně ani na blízko, ani na dálku.

Čím to je? Obvykle tím, že je oko směrem dozadu o něco kratší, než by mělo být. Výsledkem je, že čočka usměřňuje světlo kousek za sítnici a obraz blízkých předmětů je neostrý a rozmazaný. Někdy také může být dalekozrakost výsledkem jiných zdravotních komplikací, například když je oko příliš malé, ale to je spíše výjimečné.

Na rozdíl od některých jiných očních vad, dalekozrakost se dost často v mladším věku příliš neprojevuje. Oční sval si totiž na blízké předměty zaostří a „srovná si obraz“. Proto mnoho lidí ani neví, že tuto vadu má. Příliš časté zaostřování ale oko namáhá a časem to vadit začne. U někoho začnou potíže dříve, u většiny lidí přijdou mezi 35. a 40. rokem, kdy sval a pružnost čočky oslabují s věkem.

Namáhané oko se pak může projevovat pálením očí, bolestí hlavy nebo celkovou únavou. A to je také často moment, kdy si dojdou poprvé nechat změřit zrak. Optometrista změří tzv. refrakci a určí, jak velká korekce je potřeba.

Měří se v dioptriích, v případě dalekozrakosti se znaménkem „+“. Podle čísla se také určuje, o jak velkou vadu jde. Do zhruba tří dioptrií jde o lehkou vadu, do dalších šesti o střední, nad tuto hodnotu už se bavíme o vysoké či dokonce těžké vadě, která se mnohdy pojí s dalšími komplikacemi.

Standardně se tato vada dá vyrovnat prostřednictvím správně vybraných brýlí nebo čoček. Je ale potřeba mít na paměti, že zrak se v čase mění a je potřeba jej měřit pravidelně, aby brýle či čočky přinášely tu správnou podporu pro ostré vidění. Standardně by člověk měl na vyšetření jít alespoň jednou za dva roky, ve vyšším věku by měl chodit už častěji.

## PROBLÉM Č. 3 ASTIGMATISMUS

První důležitá věc: astigmatismus není nemoc. Je to typ refrakční chyby způsobené nepravidelnostmi ve tvaru rohovky. Oko pak nemůže správně zaostřit, a to vede k rozmazanému nebo zkreslenému vidění. V důsledku toho pak často lidé trpí dalšími problémy, jako jsou pocit unavených či podrážděných očí, šilhání nebo bolesti hlavy. Může jít o vrozenou vadu, ale u mnoha lidí se rozvine až postupně během života. Obvykle se astigmatismus vyskytuje v kombinaci s krátkozrakostí nebo dalekozrakostí.



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



## GRAND OPTICAL

Pomáháme Vám vidět lépe

Dobré je, že není nějak obtížné jej odhalit – snadno jej při vyšetření dokáže diagnostikovat lékař či optometrista.

Nejčastější je nepravidelně tvarovaná rohovka. Oko by teoreticky mělo mít tvar dokonalé koule (v praxi tomu tak samozřejmě není a alespoň maličko zakřivené oko má skoro každý člověk), u astigmatismu je oko spíše tvarováno jako vejce. Existuje ještě jeden, méně častý typ astigmatismu, kdy je nepravidelně tvarována čočka uvnitř oka.

Jsou různé typy této vady, které se dají nejnáze popsát tak, že si představíme přední část oka jako hodiny, jejichž prostředkem prochází jedna čára shora dolů a druhá vodorovně. Těmto čarám říkáme hlavní meridiány. Někdy jsou oba meridiány prohnuté do krátkozraka, někdy do dalekozraka a někdy každý jinak. Existuje i nepravidelný astigmatismus, kdy na sebe ani nejsou hlavní meridiány kolmé.

Většina případů astigmatismu je pravidelný rohovkový astigmatismus, který dává přednímu povrchu oka oválný tvar.

Dobry optometrista zakřivení rohovky odhalí při standardním měření zraku. A jakmile víme, v čem je problém a umíme ho přesně popsát, umíme i najít řešení.

V naprosté většině případů jde astigmatismus korigovat správnými brýlemi a kontaktními čočkami. Lze ho i řešit laserovou operací, při které se změní tvar oka. To je na jedné straně dlouhodobé řešení, na druhé to s sebou nese i rizika.

V každém případě, pokud astigmatismus máte, určitě byste neměli zanedbávat pravidelné prohlídky a měření. Už proto, že zakřivení rohovky se může v čase měnit.

#### PROBLÉM Č. 4 SYNDROM SUCHÉHO OKA

Dalším problémem, který neznamená oční vadu, ale dokáže znepříjemnit život je syndrom suchého oka.

Projevuje se nejprve pálením a řezáním v očích, posléze může dojít k obtížnějším zrakovým komplikacím. Vedle zimního počasí a přetopených místností je příčinou tohoto problému také delší práce na počítači či stres.

Syndrom suchého oka se objevuje mnohem častěji u žen v období menopauzy. Řešením jsou oční kapky, gely a masti, případně umělé slzy. Nejlepším řešením je včasná prevence. V zimních měsících je vhodné používat pravidelně oční kapky. Samozřejmostí by pak používání kapek mělo být pro ty, kteří nosí kontaktní čočky.

#### SLUNEČNÍ BRÝLE PRO KAŽDÝ OBLIČEJ

Sluneční brýle se stávají nezbytnou součástí naší výbavy minimálně od jara do podzimu, pokud jste vášnivým milovníkem hor, neodložíte je ani v zimě.

Kvalitní ochranu očí vyřešíte, pokud si pořídíte brýle s vysokým UV filtrem a tzv. polarizačním filtrem. Ten je pro ochranu očí velice důležitý. Našemu oku totiž propouští pouze příjemné vertikální vlnění

světla. Díky tomu vidíme velice kontrastně, ostře, bez oslnění, a především se cítíme dobře a pohodlně. Samozřejmě na trhu již existují brýlové čočky s polarizačním filtrem. Ty se automaticky podle daného UV záření zbarví do požadované barvy podle aktuálních klimatických podmínek.

Sluneční brýle jsou stále pro většinu žen spíše designovou záležitostí. Ideální brýle by vám měly samozřejmě sedět k obličeji, být vám pohodlné a splňovat také nutný UV filtr a polarizační film, čímž vám tyto brýle ochrání zrak před nepříjemným zimním větrem či silným horským sluníčkem.

#### TIPY, JAK NA SPRÁVNÝ VÝBĚR BRÝLÍ:

- Pokud se chcete přesvědčit, že vybrané sluneční brýle mají opravdu kvalitní polarizační filtr, stačí jednoduše vzít dvoje sluneční brýle s polarizačním filtrem a dát je přes sebe. Jedny brýle pootočíme o 90° a pokud přes ně nevidíme, sluneční brýle mají skutečně polarizační film. Zkřížením totiž dojde ke splynutí horizontálního a vertikálního vlnění, a tudíž přes ně neprojde žádné světlo.

- Při výběru dioptrických brýlí je vždy potřeba se poradit s odborníkem. I přesto by měl být výběr brýlí velice důkladný. Dioptrické brýle jsou vaší každodenní součástí, proto se s nimi musíte cítit pohodlně.

- Obroučky, důležitá součást. Při výběru obrouček pamatujme na to, že by neměly být širší než vaše lícní kosti. Spodní část obroučky by se rozhodně neměla dotýkat tváře. U výběru obrouček záleží také na počtu dioptrií.

- Na materiálu záleží. Vybírejte ten, který je vám příjemný, samozřejmě nezapomeňte také na různé alergie či nesnášenlivost vůči některým materiálům. Kovové obroučky vydrží déle než plastové. Plastové jsou zase vhodnější pro alergiky.

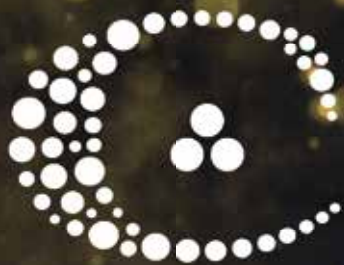
- Výběr brýlí podle tvaru obličeje. Lidem s oválným obličejem budou slušet snad všechny typy brýlí. Obličej trojúhelníkového a čtvercového typu snese zase oválný tvar. Kulatý obličej můžete díky geometrickým tvarům obrub opticky protáhnout.

- Pokud váháte s barevností brýlí, pomůže vám rozlišení barevné typologie obličejů. Ty se rozdělují příhodně do

4 kategorií podle ročního období. Jarním typům budou slušet světlé až středně tmavé barvy se žlutým podtónem.

S šedou barvou nešlápnu vedle letní typy obličejů. Podzimní typ zase může vsadit na barvy podzimního listí a pro poslední zimní typ obličeje jsou vhodné jasné a studenější barvy.





CZECH CAVIAR



ceskykaviar.cz

# TRUMF V BOJI PROTI VRÁSKÁM

100% česká věda | 100% česká kosmetika

## ČESKÝ KAVIÁROVÝ EXTRAKT

- kompletní buněčná
- výživa pro namáhanou pleť
- bohatý zdroj mastných kyselin,
- vitaminů a aminokyselin



ceskykaviar.cz



Fakulta rybářství  
a ochrany vod  
Faculty of Fisheries  
and Protection  
of Waters



# ŽENSKÉ ZDRAVÍ VE 30, 40, 50 A 60 LETECH



NA TYTO PROBLÉMY  
SI DEJTE POZOR!

ČAS NELZE ZASTAVIT A KAŽDÁ DEKÁDA PŘINÁŠÍ V ŽIVOTĚ ŽENY RIZIKO MOŽNÝCH ZDRAVOTNÍCH NEDUHŮ. NA CO BYSTE MĚLA ZAMĚŘIT SVOU POZORNOST, ABYSTE SE VYHNULA ZBYTEČNÝM KOMPLIKACÍM? PROZRADÍME VÁM, JAK PEČOVAT O SVÉ ZDRAVÍ S OHLEDEM NA AKTUÁLNÍ VĚK...

## PO TŘICÍTCĚ...

Průměrný věk prvorodiček v České republice se pohybuje okolo 30 let, proto není divu, že tuto životní etapu obvykle ovlivňuje mateřství. Pomineme-li, že v těhotenství může dojít k různým zdravotním komplikacím, také hormonální změny mohou přispívat ke změnám. Další samostatnou kapitolou je pak následné sladování pracovního a rodinného života, což může vést ke stresu – a jak je vědecky dokázáno, psychický stav je úzce spojen i s fyzickým zdravím. Dlouhodobý stres má negativní dopad na imunitní systém a rozvoj řady onemocnění.

## JAK MŮŽETE CHRÁNIT SVÉ ZDRAVÍ?

Existují různé techniky a způsoby, jak se stresem pracovat – velice důležitý je kvalitní spánek, pomoci mohou dechová cvičení či meditace, pobyt v přírodě a pohyb! Pokud jste dosud do svého života nezapojila pravidelný sport, je nejvyšší čas s tím začít – cvičením budujete svalovou hmotu, ale také pomáháte předcházet mnoha zdravotním problémům od kardiovaskulárních chorob až po potíže s klouby. Nedílnou součástí vašeho života by se měly stát rovněž preventivní prohlídky u praktického lékaře každé dva roky a také každoroční návštěva gynekologa. Přelomovou novinkou pro ženy od 35 do 45 let je zavedení HPV DNA testu zdarma v rámci preventivní prohlídky. „Test je podobný jako cytologický stěr z děložního hrdla. Je nebolestivý, udělá se krátkodobě stěr, který se pošle do příslušné laboratoře a zjistí se, jestli je dotýčný jedinec infikován lidskými papilomaviry,“ vysvětluje MUDr. Vladimír Dvořák, Ph.D., předseda České gynekologické a porodnické společnosti ČLS JEP. Právě lidské papilomaviry (HPV) jsou původcem rakoviny děložního hrdla (v 95 až 100 % případů je v těle takto nemocných žen přítomen vysoko rizikový lidský papilomavirus). Odhalení jejich přítomnosti v organismu může včas odhalit riziko onemocnění. Pokud naopak vyjde výsledek HPV DNA testu negativní, nemusíte mít obavy. Pravděpodobnost, že by se u negativní ženy starší 30 let objevil v následujících deseti letech cervikální karcinom, je méně než 1%! K rozvoji předrakovinových změn totiž dochází v průměru za 15 let od získání sexuálně přenosné infekce. Nezanedbávejte ani péči o svá žadra, jelikož rakovina prsu patří rovněž mezi častá onkologická onemocnění u žen. Ženy do 40 let jsou obvykle vyšetřovány ultrazvukem – některé pojišťovny na něj přispívají. Samozřejmě by bylo fajn i přestat kouřit. Pokud to nezvládnete, možná by stálo za to poohlédnout po možnostech, jak snížit obsah dehtu.

## PO ČTYŘICÍTCĚ...

Metabolismus se zpomaluje a už nefunguje stejně jako ve dvaceti. Navíc v důsledku hormonálních změn

(snížené produkci estrogenu) dochází k hromadění tuku v břišních partiích – a s rostoucí váhou může stoupat také riziko zvýšeného cholesterolu a s ním spojeného onemocnění cév. Ženám okolo 45 let je rovněž nejčastěji diagnostikován diabetes 2. typu, proto pokud budete pocítovat jakékoliv příznaky (únava, extrémní hlad či žízeň, časté močení...), neváhejte navštívit lékaře. „Diabetes je v dnešní době léčitelné onemocnění, které však pacienty provází celý život. Moderní postupy léčby umožňují diabetikům vést stejně kvalitní život jako zdravým lidem, v první řadě ale záleží na vůli pacienta dodržovat veškerá léčebná doporučení. Ta jsou sice individuální, každý pacient ale musí vždy důkladně porozumět tomu, proč je nutné zvýšit svoji pohybovou aktivitu, nastavit vyvážený jídelníček nebo třeba ubrat na váze,“ vysvětluje MUDr. Marta Klementová z pražské diabetologické kliniky.

## JAK MŮŽETE CHRÁNIT SVÉ ZDRAVÍ?

Nechte si u praktického lékaře provést v rámci prevence vyšetření k určení hladiny cholesterolu a tukových látek v krvi a také zkontrolovat hladiny glykemie (cukru v krvi). Po čtyřicítce byste si také každé 4 roky měla nechat natočit EKG, které může poukázat na možné kardiovaskulární onemocnění. A nadále nezapomínejte na svá prsa! Od 45. roku si každé dva roky zajděte na mamografické vyšetření. Po čtyřicítce můžete také pocítovat první příznaky presbyopie neboli věchozrakosti. Oko začne okolo 45. roku ztrácet schopnost akomodace (zaostření) do blízka, proto je možné, že u očního

lékaře „vyfasujete“ brýle nablízko, přestože jste dosud viděla jako rys. Řadu žen po čtyřicítce mohou rovněž trápit vrásky či zhoršená kvalita vlasů a nehtů. Kromě užívání zkrášlujících přípravků v podobě pleťových krémů či vlasových masek můžete jejich zdraví podpořit i zdravým a pestrým jídelníčkem, případně doplňky stravy, bohatými na účinné látky jako je methionin či olej ze světlice barvířské.

## PO PADESÁTCE...

Příchod menopauzy znamená pro většinu žen zásadní změnu. Během přechodu dochází nejen ke snižování hladiny ženského hormonu estrogenu, ale také k dalším hormonálními změnám, které ovlivňují celý organismus. Jedním z projevů bývá úbytek kostní a svalové hmoty. To se může projevit v podobě osteoporózy. Po 50. roce onemocněním trpí přibližně třetina dámské populace (zatímco u mužů je to pětina). Svou daň si řídnutí kostí vybírá v podobě zvýšené lámavosti – klesá jejich pružnost, pevnost a odolnost. Dále se mohou objevit problémy s klouby, související s rozvojem osteoartrózy, která se nejčastěji začíná

*Ženám okolo  
45 let je rovněž  
nejčastěji  
diagnostikován  
diabetes  
2. typu.*



lepší péči  
nejsme  
na to sami

méně  
starostí

veselejší  
maminku

stabilitu

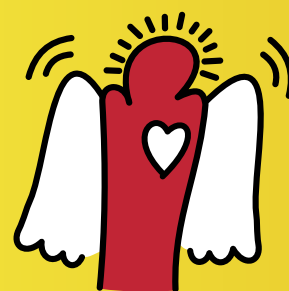


Amélka (3), Hirschsprungova choroba

# KDYŽ VÁŠ DAR ZNAMENÁ VÍC

Pro rodiny, které zasáhla vážná nemoc, představuje naději, porozumění i méně starostí. Pomáhejte s námi!

Staňte se Dobrým andělem na  
[www.dobryandel.cz](http://www.dobryandel.cz)



**DOBŘÝ ANDĚL**

projevovat právě kolem 50. roku. „Postupně se začínají objevovat bolesti či omezení hlavně nosných kloubů a většinou již diagnostikujeme artrózu nejen mírného stupně,“ uvádí specialista MUDr. Róbert Pituch.

### JAK MŮŽETE CHRÁNIT SVÉ ZDRAVÍ?

„Ideální je věnovat se prevenci, klouby správně používat, nepřetěžovat a vyvarovat se úrazům. Pokud klouby zatěžujete výrazně, je vhodné myslet i na prevenci, a to obzvláště u lidí s nadváhou, cukrovkou, či u stavů po předešlých úrazech či operacích. V těchto případech je rozvoj osteoartrózy rychlejší a přichází i v nižším věku. Čas na návštěvu ortopedické ambulance je v případě, že dochází k rozvoji bolestivosti, otoku, omezení rozsahu pohybu kloubu. Při vyšetření se zhodnotí stav kloubu a lze posoudit, jestli jsou potíže adekvátní věku či je potřeba již nastavit terapii,“ říká o artróze MUDr. Pituch. Zdraví kloubů lze podpořit také doplňky stravy s obsahem chondroitin sulfátu či glukosamin sulfátu, anebo kolagenu v přirozené podobě. Pokud jde o osteoporózu, je dobré zařadit do jídelníčku potraviny bohaté na vápník a vitamin D (vejce, tučné ryby, mléko), který lze doplňovat rovněž potravinovými doplňky. Do těla je zároveň dodáván slunečními paprsky, proto v létě vyrazte na čerstvý vzduch. Dále dbejte na pravidelný pohyb odpovídající věku, omezte konzumaci alkoholu a vyvarujte se kouření. Správným jídelníčkem snižujete i riziko nádoru tlustého střeva a konečníku, jenž se vedle již zmíněné rakoviny prsu a reprodukčních orgánů řadí mezi nejčastější nádorová onemocnění u žen. Od 55 let nezapomínejte proto každé dva roky absolvovat test na okultní (skryté) krvácení do stolice. Provádí se jednoduše a bezbolestně a lze ho provést i v pohodlí domova. Jednou za deset let se doporučuje screeningová kolonoskopie.

### PO ŠEDESÁTCE...

V tomto věku osteoartróza postihuje až 40 % populace, zejména žen. Objevují se ale i další zdravotní neduhy. Patří k nim také často tabuizované téma: inkontinence. Se samovolným únikem moči se občas setká každá třetí žena po šedesátce, denní únik může trápit až pětinu dámské populace nad tento věkový limit. Při potížích je důležité absolvovat vyšetření u urologa, který doporučí způsob léčby. „Ke konzervativním léčebným postupům patří změna životosprávy (úbytek na váze, stop kouření, pití kávy, omezení těžké fyzické aktivity), rehabilitace a fyzikální léčba,“ vyjmenovává profesor MUDr. Marek Babjuk, CSc. Navíc stále hrozí riziko rakoviny děložního čípku i prsou. Mnohé ženy, které mají po menopauze, nabudou dojmu, že se jich preventivní

gynekologické prohlídky již netýkají, zvláště pokud žijí ve stálem partnerském svazku. To je ale nebezpečný mýtus, jelikož HPV virus může v organismu držmat i desítky let. „Nepodceňujte pravidelné prohlídky a prevenci ani v pokročilejším věku, nejčastěji je pozdní stádium rakoviny diagnostikováno právě starším ženám, které prohlídky opomíjely,“ varuje prof. MUDr. Jiří Sláma, Ph.D. z Onkogynekologického centra Gynekologicko-porodnické kliniky 1. lékařské fakulty v Praze. Rovněž u rakoviny prsu jsou u starších žen karcinomy často diagnostikovány ve vyšším stádiu, než je tomu u mladších žen. Proto stále dbejte na prevenci v podobě mamografického vyšetření. Pro věkovou skupinu lidí nad 65 let je také velmi doporučováno očkování proti pneumokokovým onemocněním, které pro ně mohou mít fatální průběh.

### JAK MŮŽETE CHRÁNIT SVÉ ZDRAVÍ?

Děti jsou již odrostlé, důchod na dohled... A vy máte jedinečnou příležitost se věnovat sama sobě. Udělte si čas na své koníčky, ale i pohybové aktivity s ohledem na aktuální zdravotní stav. I v pokročilém věku lze provozovat jógu, tai-či, plavání nebo třeba nordic walking či golf. Existuje také řada možností na skupinová cvičení pro seniory, zaměřená na zpevnění a protažení těla. Pro minimalizaci rizik inkontinence posilujte vhodnými cviky také pánevní dno. Kromě pestrého jídelníčku dbejte rovněž na kvalitní pitný režim, abyste zabránila dehydrataci. A pozornost věnujte rovněž svému zraku! Po šedesátém roce je totiž frekventovaným onemocněním šedý zákal, způsobený zakalováním čočky. Takzvaná katarakta je u žen častější než u mužů a v roz-

vojových zemích může vést až ke slepotě. Ve vyspělých státech, jako je Česká republika, se naštěstí dá řešit jednoduchým operativním zákrokem, při němž se zakalená čočka vymění za umělou. „Dříve se šedý zákal operoval až v pokročilé fázi, dnes je to jinak. Čím dříve přijdete, tím bude operace jednodušší a šetrnější. Čím je šedý zákal pokročilejší, tím je oční čočka tvrdší a její odstranění je při operaci náročnější,“ vysvětluje doc. MUDr. Šárka Skorkovská, CSc. Umělá čočka zároveň řeší i problém vetchozrakosti – a pokud se pacient rozhodne si připlatit za bifokální či trifokální nitrooční čočku, která zlepšuje vidění na dvě (respektive tři) vzdálenosti, může se zbavit brýlí definitivně a mít zrak zase jako zmlada. Ani v případě, že vás zamlžené vidění

netrápí, nepodceňujte preventivní prohlídky u očaře. „Preventivní prohlídka slouží nejen k případnému stanovení dioptrií, ale i k odhalení závažných očních chorob, které dlouho probíhají nepozorovaně a pacient si jich sám nevšimne, například zelený zákal. Pokud se v takovém případě léčba promešká, může být i pozdě,“ upozorňuje MUDr. Lucie Valešová.

*Nepodceňujte pravidelné prohlídky a prevenci ani v pokročilejším věku.*





# Zkuste chránit své plíce

Přestat kouřit je těžké, ale můžete kouřit a výrazně přitom zredukovat nebezpečné látky vznikající při kouření, které vdechujete – zejména dehet. Stačí používat patentovaný STOPfiltr. Tento systém výrazně redukuje nebezpečné látky z cigaret.

Celosvětově první testovaný osmifiltrový nástavec na cigaretu, který zachycuje dehet a část karcinogenních látek. Tímto filtrem tak výrazně začnete šetřit své plíce a zdraví. Stop Filtr jednoduše nasadíte na filtr cigarety. **Redukuje dehet z cigarety až o 60 %, jeden filtr lze využít na 2–4 cigarety!**



Průměrná cena  
32 Kč/30 ks



před po použití



Zakoupíte v lékárnách, v síti tabáků GECO a na internetu.

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

INZERCE

## Kam se vlečou a co to vlastně nesou?

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

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



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

## Jak se ochránit proti přisátí

a tím i proti nebezpečné lymeské borelióze a klíšťové encefalitidě.

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

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

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

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

Nejčastěji se klíště přisaje v podkolenních jamkách, v podpaží, v 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](http://www.szu.cz)





# PÉČE O ZUBY SE VŽDY VYPLATÍ

BOLEST ZUBU NÁM DOKÁŽE SPOLEHLIVĚ ZKAZIT DEN I DOBRÝ SPÁNEK, A JEJÍM NEJVĚTŠÍM POZNÁVACÍM ZNAMENÍM JE, ŽE JAKMILE SE JEDNOU OBJEVÍ, NEJDE SE JÍ ZBAVIT. DŮLEŽITÉ PROTO JE, SNAŽIT SE PŘEDEJÍT TÉTO BOLESTI PREVENCÍ.



## JAK VZNIKÁ ZUBNÍ KAZ

I přes důslednou ústní hygienu se často stává, že některé zubní plochy se nám nedaří čistit tak efektivně, jak si myslíme. Kaz navíc může vznikat také mezi zuby, kde není tolik nápadný. Při pravidelných prohlídkách zubař většinou stihne odhalit zubní kazy v počátečním stádiu, než se dostanou hlouběji, takže ošetření je poměrně rychlé, bezbolestné, a zároveň ne tak finančně náročné, protože platíte za malou nebo středně velkou výplň. Bohužel z časových důvodů mnoho lidí preventivní prohlídky odkládá, a tím se dostávají kazy do hlubších vrstev zubu pod sklovinu, kde je zubovina a dřev. Potom už samozřejmě dochází k citlivosti zubů a je nezbytné poškozené tkáně odvrát a chybějící část zubu nahradit větší výplní. U pokročilých stádií kazu dochází nezdědka ke komplikacím, jako je zánět dřevě zubu. Děje se tak za situace, kdy kaz není včas odstraněn, proniká do dřevové dutiny k zubní dřevu, laicky řečeno k „nervu“ (živá tkáň uvnitř zubu, vyživující a inervující zub) a způsobí odumření zubní dřevě až její destrukci s rozpadem zubu, případně poškození ostatních tkání a rozšíření infekce na další zuby v dutině ústní a rozsáhlým otokům. Tento stav už je i poměrně nebezpečný pro naše zdraví. „Závažnou komplikací je průnik infekčních agens do krevního oběhu, což je nebezpečné zejména pro jedince s onemocněními srdce či ledvin, s umělými chlopněmi v srdci a jedince, u nichž je plánována operace na srdci. Proto součástí předoperačního vyšetření je i prohlídka stomatologem a rentgen k vyloučení přítomnosti zánětů zubů, tzv. skrytá ložiska infekce,“ říká zubní lékařka Petra Gregorová.

## ČÍM DĚLE TRPÍTE, TÍM VÍCE ZAPLATÍTE

Na první pohled nelogická rovnice, která je ovšem krutou realitou. Zanedbaná prevence přináší bolest i vyšší cenu za ošetření. S rozsahem poškození zubu kazem stoupá i náročnost jeho ošetření, a tedy samozřejmě také cena. Zatímco pravidelné čištění zubů a používání fluoridových přípravků řádově vyjde na pár set korun měsíčně, kvalitní ošetření kořenových kanálků v případě zubů s více kořeny může vyjít na tisíce korun. Tam, kde je zub potřeba ještě opatřit korunkou, se celkové ošetření jednoho zubu pohybuje i kolem 25 000 Kč. V případě, že o zub přijdeme a je třeba jej nahradit implantátem, můžeme zaplatit kolem 35 000 Kč. Zubní kaz a následný zánět přitom není onemocnění, které se jednoho dne samo vyléčí nebo přejde – pokud dojde ke vzniku, stav se bude pouze zhoršovat, a při úplné ignoraci problému se stane pouze to, že se vám za velkých bolestí jednou zub definitivně rozpadne.

## PREVENCE A VČASNÉ NÁVŠTĚVY JSOU NEJSNADNĚJŠÍ ŘEŠENÍ

Největším paradoxem všech velkých investic do stomatologických zákroků je fakt, že k nim vůbec nemusí dojít – na počátku všech zákroků totiž stojí vznik zubního kazu a záleží pouze na vašem rozhodnutí, do jakého stádia necháte tento stav zajít. Při pravidelné prevenci je téměř jisté, že se hluboký kaz vůbec nestihne vytvořit. V případě, kdy navštívíte zubaře už při prvním náznaku citlivosti, většinou na studené, může být zub ošetřen ještě ve fázi před vznikem



zánětu, no a pokud už se objevuje stálá bolest, ani pak vše není ještě ztraceno a kvalitní ošetření kořenových kanálků (tzv. endodoncie) dokáže zub zachránit před tím, než dojde ke zničení korunky nebo úplné extrakci. V dnešní době jsou již moderní metody používané ve stomatologii na takové úrovni, že dokážou průběh náročného endodontického ošetření nejen zefektivnit, ale poskytují zároveň vysokou záruku dlouhodobé úspěšnosti.

## JAK DOCHÁZÍ KE KOMPLIKACÍM ZUBNÍHO KAZU?

- Zubní kaz je lokalizovaný patologický proces mikrobiálního původu postihující tvrdé zubní tkáně a patří mezi nejčastější onemocnění v dutině ústní.
- Na vzniku zubního kazu se podílí více faktorů. Rozhodující úlohu však sehrávají mikroorganismy obsažené v zubním povlaku a příjem stravy se zvýšeným podílem kvasitelných cukrů (sladké nápoje a sladkosti).
- Sklovině zubů také velmi škodí konzumace kyselých potravin a nápojů. Vznik kazu tedy ovlivňují stravovací návyky, ústní hygiena, vnímavá zubní tkáň, množství a kvalita slin, příjem fluoridů a také čas.
- Pokud příznivé podmínky pro tvorbu zubního kazu přetrvávají, demineralizační procesy pokračují, dochází postupně k rozpadu sklovinu a kariézní proces proniká až do dentinu. Následkem neošetřeného zubního kazu dochází k jeho komplikacím.

## JAK SI SPRÁVNĚ ČISTIT ZUBY

Jak už jsme si řekli, nejdůležitější je prevence. Od dob, kdy nás ve škole učili čistit si správně zuby se leccos změnilo. Zamysleli jste se nad tím, zda si opravdu čistíme správně zuby a jaké jsou další neřesti, kterých se dopouštíme na naší dutině ústní. Je skutečně základem mechanika čištění a fungují bělicí pasty? Mezi naprosté základy patří čištění zubů ráno a večer. Už naše maminky říkávaly: ráno pro krásu – večer pro zdraví. A platí to. Večer si s čištěním dejte největší práci. Čistěte si zuby večer po posledním jídle. Čištění zubů může mít také skvělý dopad, pokud chcete omezit večerní požívání u televize. Jakmile si vyčistíte zuby, už vás mlsná nebude honit. Vedle pravidelného čištění jsou naprostým základem také zubní pomůcky. Zubní nit, mezizubní kartáčky a případně ústní voda. Základ, který nesmí chybět ve vaší koupelně. Stále ale platí, že klasický zubní kartáček je nejučinnějším nástrojem pro odstranění zubního plaku.

## CHYBY PŘI ČIŠTĚNÍ ZUBŮ

1. čištění trvá příliš krátce
2. nečistíte vnitřní stranu zubů
3. používáte příliš tvrdý kartáček
4. na kartáček tlačíte
5. nečistíte jazyk
6. čistíte zuby bezprostředně po jídle
7. nepoužíváte mezizubní kartáčky a nitě
8. zbytečně utrácíte za speciální pasty

## VÝBĚR KARTÁČKU

Na výběr kartáčku sází nejen výrobce, který se snaží vymyslet unikátní a designové provedení. Nicméně vedle popisků

# FLUORIDACE PROČ A JAK

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

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

## **KDYŽ DVA DĚLAJÍ TOTÉŽ, NENÍ TO TOTÉŽ**

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

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

## **CO JSTE MOŽNÁ NEVĚDĚLI O FLUORIDACI?**

### **1. Může vyléčit počínající zubní kaz**

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

### **2. Nenahrazuje čištění zubů**

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

### **3. Lze ji snadno aplikovat i doma**

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

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



**elmex**

**PODÍVEJTE SE SVÉMU ÚSMĚVU NA ZOUBEK.**

**elmex<sup>®</sup> gelée**

Dentální gel



**1x TÝDNĚ  
SNADNÁ  
APLIKACE**

Prevence zubního kazu

Léčba počínajícího zubního kazu

Ošetření citlivých zubů



Lék k použití v dutině ústní.

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

[www.elmex-gelee.cz](http://www.elmex-gelee.cz)

na etiketě byste se měli zaměřit na několik základních prvků, které by měl každý kartáček splňovat. To, zda si zvolíte elektrický či ekologický ze dřeva, je čistě na vás, nicméně vždy by měl splňovat základní dentální prvky dle odborníků. Z hlediska velikosti hlavy samotného kartáčku je lepší menší hlavice, vlákna mohou

být spíše měkčí, nikdy ne tvrdá. Nejlepší jsou kartáčky s velkým množstvím hustě poskládaných vláken. I přesto, že dříve byly designové trendy zastřížení kartáčku všelijaké, odborníci se shodují na ideálním rovném zastřížení vláken. Z hlediska výdrže kartáčeků se doporučuje měnit je každé 3 měsíce. Vždy je lepší se s výběrem kartáčku poradit se svým zubním lékařem či dentálním hygienistou. Pro někoho je vhodnější tvrdší či jinak uzpůsobený kartáček, proto obecné pravidlo pro výběr zubních kartáčeků neexistuje.

Vedle tohoto klasického kartáčku je novinkou v péči o ústní dutinu a zuby tzv. SOLO kartáček. Tedy kartáček s jedním svazkem štětin. Velice malý kartáček je speciálně navržený pro čištění každého zubu zvlášť. Velkým pozitivem tohoto typu kartáčku, jako doplňku ke klasickému, je čištění bez pasty. Tudíž nemusíte čistit pouze v koupelně.

### PRVNÍ IONIZAČNÍ ZUBNÍ KARTÁČEK – NOVÁ TECHNOLOGIE V ČIŠTĚNÍ ZUBŮ

Na evropském trhu se také představila nová kategorie ionizačních zubních kartáčeků. Díky ionizaci je plak odpuzován od povrchu zubů podobně jako při použití magnetu a čištění je významně efektivnější, a to i v těžko přístupných místech. Významná zlepšení v oblasti kontroly plaku, zubního kazu a nemoci dásní potvrzují i klinické studie. Byla provedena podrobná studie, která přímo hodnotila účinnost nově vyvinutého ionizačně-sonického elektrického zubního kartáčku při odstraňování plaku a snižování zánětu dásní. Výsledek byl v souladu s dalšími studiemi, které prokázaly, že ionizačně-sonický kartáček byl při odstraňování plaku a snižování zánětu dásní po 1 týdnu používání účinnější než manuální zubní kartáček. To naznačovalo, že ionizačně-sonický kartáček se snadno používá a má subgingiválně efektivní účinek. Další přidanou hodnotou je, že není zapotřebí používat zubní pastu. Ionizační kartáčky existují jak manuální, tak sonické. Právě unikátní spojení ionizační a sonické technologie umožňuje prověřené efektivní uvolnění zubního plaku a jemná sonická vibrace plak jednodušeji odstraní. Ionizační zubní kartáčky jsou cestou ke zdravým zubům.

### VÝZNAMNÍ POMOCNÍCI

Klasický kartáček pro dokonalý a zdravý úsměv ale nestačí. Na trhu tak jsou pomocníci, které bychom měli všichni mít ve svých koupelnových skříňkách. Zlatými pomocníky jsou zubní nit a mezizubní kartáčky. Právě v mezizubních prostorách se tvoří 90 % problémů, ať už způsobených plakem či jiným zánětem. Výběr mezizubních kartáčeků je vždy na vašem stomatologovi, který doporučí velikost a měkkost kartáčku podle vašich individuálních proporcí zubů. Čistit mezizubní prostory bychom měli vždy jednou denně, a to před hlavním čištěním pomocí zubního kartáčku. Mezizubní prostory čistíme kartáčkem pod šikmým úhlem, jakmile zasuneme kartáček do mezery, lehce provedeme jemné pohyby tak, abychom vyčistili veškeré nečistoty a plak. Čistíme jak z přední strany, tak z vnitřní a v průběhu oplachujeme vodou.

*Zlatými pomocníky jsou zubní nit a mezizubní kartáčky. V mezizubních prostorách se tvoří 90 % problémů.*

Dalším pomocníkem za zdravým úsměvem je zubní nit. Jednoduchý způsob, jak efektivně vyčistit všechny mezizubní prostory. Uchopte nit mezi dva ukazováčky a jemně projíždějte mezi prostory zubů. I s nití musíte zacházet velice opatrně, abyste si nepoškodili dásně. Dnes se vyrábí zubní nitě s mentolovými příchutě-

mi či s obsaženými prvky, které chrání před kazem či umí vybělit i těžko vyčistitelná místa. Novinkou v oblasti zubních nití je tzv. expandující nit. Tato nit má uzpůsobená vlákna velice těsně u sebe, její objem je malý, avšak po zasunutí do mezizubních prostorů se objem nitě roztáhne a vyčistí tak všechny prostory.

Ústní voda patří k dalším doplňkům dentální hygieny. Často látky obsažené v ústní vodě napomáhají osvěžit dech, zničit bakterie v ústech a samozřejmě i zklidnit dásně po čištění. Ústní voda napomáhá snížit riziko vzniku zánětu dásní a zubního kamene. Vyzkoušet můžete například bylinné ústní vody či speciální bělicí ústní vody.

Pokud se zajímáte o novinky v oboru dentální hygieny, určitě vám neutekla informace o čím dál více populární ústní sprše či tzv. irigátoru. Tyto sprchy účinně odstraňují zbytky jídla a plaku z mezizubních prostorů. A to díky nástavci, který díky trysce s vysokým tlakem vody odstraní plak a nečistoty. Vybírat si můžete z několika intenzit tlaku vody, nižší tlak poslouží jako masáž dásní. Nejnovější technologie ústních sprch vytváří také mikroskopické bublinky, které ničí bakterie. Místo vody lze také použít ústní vodu. Ti z vás, kteří trpí zánětem dásní, krvácením dásní či máte malé mezizubní prostory nad touto stomatologickou novinkou budou žasnout. Tito pomocníci za krásným úsměvem vám jen pomohou s odstraněním těžko vyčistitelných míst, osvěží dech či zklidní dásně, nicméně rozhodně žádný z těchto doplňků nenahrazuje čištění mechanickým kartáčkem, které by mělo být samozřejmostí.

### JAK VYBRAT ZUBNÍ PASTU

Říká se, že zubní pasta je jen doplněk k zubnímu kartáčku. Co se týče výběru není nutné řídit se striktními pravidly jejího výběru. Důležité je, aby vám pasta vyhovovala, ať už chuťově, pěnovostí či svěžestí. Samozřejmě vhodná zubní pasta, obsahující potřebné prvky dopomůže například k léčbě citlivosti zubů či krvácení dásní. Pro silně citlivé zuby se doporučují pasty s vysokým obsahem fluoridů, které napomáhají k uzavírání citlivých kanálků. Pasty na zmírnění krvácení dásní zase obsahují více antibakteriálních složek jako chlorhexidine. Populární jsou také bělicí pasty, či nejmodernější černé pasty s aktivním černým uhlím. Nicméně tyto pasty nebyly odborníky prokázány jako účinné ani jako závažné, proto toho zatím o jejich účinnosti moc nevíme.

Obecně lze pasty rozdělit na dvě skupiny: První z nich jsou terapeutické pasty. Ty obsahují nejvíce fluoridu (1800 do 2500 ppm F), který se používá jednou za týden. Druhý typ past jsou běžné každodenní pasty, též kosmetické, které mají obsah fluoridu nižší, do 1500 ppm F. Dále se určuje kvalita zubní pasty pomocí tzv. míry abrazivity. Ta ukazuje, jak moc pasta obrušuje zuby. Nižší míra je vhodná po bělení zubů či pro citlivé zuby.

Úsměv je nejkrásnějším módním doplňkem. Mnozí z nás se na tom samozřejmě shodneme a i přesto, že cesta za krásným úsměvem není vždy lehká, rozhodně každého potěší fakt, že má zdravé a krásné zuby.



## PEČUJEME O VAŠE ZDRAVÍ

JIŽ **25** LET



### DÁREK PRO VÁS

**Sleva 25%**

Na všechny produkty  
z řady **IPC KOMPLEX**  
pro držitele PHARMACARD\*



\*Blíží informace naleznete na [www.ipcgroup.cz/cz/pharmacard](http://www.ipcgroup.cz/cz/pharmacard)

 Vše pro zdraví...

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

INZERCE

## IONICKISS™

アイオニック

### První ionizační zubní kartáček

### Revoluce v čištění zubů



Made in Japan

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

# POSTAVME SE COVIDU – **NA JAŘE JEDEME DO LÁZNÍ**

PANDEMIE KORONAVIRU STVOŘILA ZBRUSU NOVOU KATEGORII NEMOCNÝCH – TZV. POSTCOVIDOVÝCH. JSOU TO LIDÉ, KTEŘÍ PO PRODĚLÁNÍ NEMOCI STÁLE BOJUJÍ S JEJÍMI NÁSLEDKY, JSOU DUŠNÍ, UNAVENÍ, NEMAJÍ ČICH A CHUŤ, NEMOHOU SPÁT A STÁLE JE BOLÍ HLAVA, NESOUSTŘEDÍ SE. PRÁVĚ TĚMTO LIDEM, JIMŽ ZDRAVOTNÍ TRÁPENÍ S COVIDEM NESKONČILO, NABÍZÍ DOLÉČENÍ MNOHO LÁZEŇSKÝCH DOMŮ...





Celá řada lidí, kteří prodělali covid-19, se i po jeho skončení potýká s obtížemi, většinou plicního rázu. Tito lidé by nejprve měli navštívit plicního lékaře a poté je obvykle velmi aktuální doléčení v některém z lázeňských zařízení. Drtivá většina lidí, která vyhledá plicního, si stěžuje na únavu. Na vině obvykle bývá nedostatečná okysličenost. „Pacienty, kteří prodělali covid-19, pošle pneumolog vždy na rentgen plic, provede tzv. spirometrii – tedy funkční vyšetření plic včetně difuze, změří nasycení krve kyslíkem jak v klidu, tak po zátěži,” popisuje prim. MUDr. Ivana Čierna Peterová, předsedkyně Sekce ambulantních pneumologů. Jak dále uvádí, v její plicní ambulanci je z nově přichozích přibližně třetina „postcovidových”. Podobně je tomu i v pražském plicním zařízení. „Je nás zde osm lékařek a každý týden vyšetříme asi 40 nově přichozích postcovidových pacientů. Naštěstí jsme zatím téměř u nikoho neshledali závažné poškození plic, a to ani u těch, kteří byli na ventilátoru. Jen u nízkého procenta se objevují jisté patologie – mají například sníženou plicní difuzi či ventilační poruchu a v takových případech řešíme, zda léčit nebo sledovat, jestli se porucha sama časem nezlepší,” říká doc. MUDr. Václava Bártů, Ph.D.

Plicní lékaři pevně stanovili pravidla, kterými se v péči o nemocné řídit. „Toho, kdo prodělal těžkou formu koronavirového postižení s léčbou v nemocnici, by měl pneumolog vidět 6–12 týdnů od stanovení diagnózy a pak po dalších šesti měsících po dobu tří let podle klinického stavu. Lidé, kteří prodělali covid-19 ambulantně a zvládli jej doma, by měli k plicnímu lékaři zajít, pokud se po 2–3 měsících od infekce stále potýkají s respiračními obtížemi. Pacienty by měli sledovat i praktici, a pokud mají podezření, že se nezotavují dostatečně, poslat je k nám,” doplňuje doc. MUDr. Vladimír Koblížek, Ph.D., přednosta Plicní kliniky Fakultní nemocnice a Lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Hradci Králové. Právě tato fakultní nemocnice nově otevřela Centrum postcovidové péče. „Většina přichozích jsou zcela noví pacienti bez předchozích potíží, nejčastěji ve středním věku, mezi 40–60 lety. Nejčastěji u nich vidíme poruchy plicní difuze a poruchu okysličení krve zejména při zátěži. Zajímavé je, že se vyskytují i lidé, u nichž se na CT plic objeví fibrotické změny, a oni nepocítují, že by se jim hůře dýchalo. Covid je bohužel nová a zrádná nemoc, která se mnohdy podceňuje. Denně vidíme lidi, zejména starší, kteří na covid umírají,” uvádí pneumolog MUDr. Michal Kopecký, vedoucí královéhradeckého Centra postcovidové péče. Plicní lékaři postcovidové pacienty sledují a rozdělují do čtyř základních skupin podle projevu a průběhu nemoci. Vytváří pro ně léčebné postupy, případně předávají do péče dalších specialistů. „To, co covid-19 v plicích provádí, se vzdáleně podobá působení

závažných forem chřipky nebo virového onemocnění SARS, které zde bylo v minulosti. Při těchto nemocích však na rozdíl od covidu nevznikají krevní sraženiny, které jsou velmi nebezpečné. Zvláště když se dostanou do plic a způsobí život ohrožující plicní embolii,” dodává doc. Koblížek. Z celé skupiny těch, kteří onemocněli covid-19, má podle něj přetrvávající potíže přes 10 % nemocných, výjimkou nejsou ani mladší ročníky.

## CO JE TO POST COVID SYNDROM?

Jde o soubor příznaků a chorobných změn, které postihují nejen plíce, ale i řadu jiných orgánů a tkání. Jedná se o změny způsobené:

- hypoxemií (nízkým obsahem kyslíku v krvi), zejména hypoxií (nedostatku kyslíku) v orgánech a tkáních při covid pneumonii a syndromu akutní dechové tísně
- zánětlivou a koagulační (srážecí) fází akutního covid a post-akutního covid
- přímým účinkem viru
- intenzivní péčí

## CO NÁM MŮŽE POMOCI?

Řada postcovidových pacientů potřebuje i dlouhodobou lázeňskou péči. Potřebují inhalovat, ale i pravidelně rehabilitovat. Kam se za zdravím můžete vypravit a jaké procedury vám mohou pomoci?

## KOMBINOVANÉ KOUPELE

Tradičními lázeňskými procedurami, jež v sobě spojují léčivé a relaxační účinky, jsou koupele všeho druhu, ať již se jedná o přísadové s různými bylinkami, minerálními látkami či tzv. peloidy, nebo klasické hydro-masáže, jako jsou vířivá koupel nebo perličková lázeň. A právě perličková koupel s přísadou bylinných extraktů se ukrývá pod názvem kombinovaná koupel. Ta svými vlastnostmi spadá mezi tzv. mírně hypertermní vodní procedury s teplotou vody okolo 37 °C. Samotná lázeň probíhá ve speciální vodoléčebné vaně s roštem a tryskami, z nichž vychází přehřáté bublinky vzduchu, jež jemně masírují pokožku. To způsobuje její prokrvení a celkově urychluje látkovou výměnu. Bublinky zároveň výrazně zlepšují krevní oběh, tkáně jsou lépe zásobeny kyslíkem i živinami a mohou tak lépe reagovat.

## ZÁZRAČNÉ BYLINKY, OLEJE A DALŠÍ PŘÍZNIVÉ LÁTKY

Velmi příznivé účinky na oslabený organismus mají i jednotlivé bylinné přísady, ať již se jedná o bylinky na povzbuzení či naopak k relaxaci. Pro zklidnění se často používá meduňka, levandule, protizánětlivý je žebříček, tymián, na problémy s pocením se indikuje šalvěj, koncentraci zase podporuje rozmarýn. Použití bylinek je obecně rozmanité stejně jako indikace jednotlivých koupelí.

*„Toho, kdo prodělal těžkou formu koronavirového postižení s léčbou v nemocnici, by měl pneumolog vidět 6–12 týdnů od stanovení diagnózy a pak po dalších šesti měsících po dobu tří let podle klinického stavu.“*

# Vaše plíce do kondice!

Zvolte si vyhledávanou léčbu ve Schrothových klimatických lázních.

## KOMPLEXNÍ LÁZEŇSKÁ PÉČE plicních onemocnění v délce 21 nebo 28 dnů

**Hrazeno zdravotní pojišťovnou.**

**Poskytujeme specializovanou plicní rehabilitaci:**

- pro pacienty s astmatem a CHOPN
- po komplikovaném zánětu plic a po COVID-19
- po operacích horních a dolních cest dýchacích
- po transplantaci plic
- při poškození hrtanu a hlasivek
- při bronchiektazií
- při opakujících se zánětech dolních cest dýchacích

## SAMOPLÁTECKÝ LÉČEBNÝ POBYT – ZDRAVÉ PLÍCE 7 denní v ceně od 8 776 Kč

**S možností využití státního  
vouchery v hodnotě 4 000 Kč,  
po slevě od 4 776 Kč.**

**Pobyt obsahuje:**

6 x ubytování s polopenzí

**Léčebný program:**

22 léčebných procedur včetně  
vstupní a výstupní konzultace  
s lékařem:

Inhalace, masáže, klimatoterapie,  
individuální cvičení, střídavé  
nožní koupele, uhličitě koupele



Do lázně je ovšem možné přidávat další příznivé látky, jako jsou rašelina, aromatické oleje, sůl z Mrtvého moře, chmel, čokoláda, výtažky z konopí, chmele, švestek, brusinek, zázvoru atd.

## OXYGENOTERAPIE

Oblíbenou součástí lázeňských procedur pro postcovidové pacienty bývá i oxygenoterapie neboli léčba kyslíkem, jejímž cílem je maximální zprůchodnění kapilárního řečiště a s ním spojené lepší prokrvení a výživy tkání. Oxygenoterapie se významně podílí i na regeneraci všech buněk lidského organismu, především mozku. Celkově urychluje myšlení a celkově se pozitivně podepisuje na psychice dotyčného jedince stejně jako na metabolismu organismu. Z tohoto pohledu tato procedura zpomaluje stárnutí. A jak terapie probíhá? Před aplikací se podávají vitamíny a kalium a v průběhu aplikace je vhodné popíjet minerální vodu. Samotný kyslík se aplikuje nosní sondou či maskou a samotný proces zpříjemňují účinky relaxační hudby. Doporučený počet inhalačních kúr se pohybuje mezi pěti až deseti sezeními, které trvají od jedné hodiny do dvou. Dlouhodobý je následný účinek procedury, jenž vydrží i rok. Opět se tedy jedná o terapii, jež přinejmenším stojí za zvážení.

## SOLNÁ JESKYŇĚ

Na dýchací problémy pozitivně působí i solná jeskyně. Tzv. haloterapie neboli léčba solí je prospěšná především při onemocnění dýchacích cest, trávicího traktu, kožních onemocněních, ale i při neurózách a psychologickém stresu, vyčerpanosti a depresích. A jak to funguje? Solná jeskyně funguje na principu suché inhalace, tedy na dýchání vzduchu plného mikročástic suché soli. Při stavbě jeskyně se používá sůl, která obsahuje i důležité minerály jako například železo, vápník, brom, jód, draslík či hořčík. Prostory jsou izolovány od vnějšího okolí, díky čemuž vzniká zároveň hypoalergenní prostor, vhodný i pro lidi trpící různými alergickými reakcemi. Inhalační sůl má navíc antibakteriální účinek, takže ve vašem těle zabíjí mikroby. Solná jeskyně tak už při 45 minutovém pobytu dokáže nahradit zdravotní účinky dvou až tří denního pobytu u moře. Účinky solné jeskyně jsou příznivé pro všechny, bez rozdílu věku – od malých dětí až po seniory. Solnou jeskyni disponuje většina lázeňských domů. Můžete ji tak navštěvovat třeba v pauzách mezi ostatními procedurami.

## REGENERAČNÍ MASÁŽ

Zdraví i celkovou pohodu velmi pozitivně ovlivňuje i regenerační masáž, která působí na hlouběji uložené svaly, uvolňuje jejich napětí a pomáhá tak obnovit přirozenou pružnost těla. Po sportovním výkonu tak je nejlepším způsobem, jak zregenerovat organismus. Masáž ovšem působí i preventivně proti stárnutí pokožky či ukládání tuků v podkoží. Při masírování speciálními oleji dochází k uvolnění pórů kůže a odplavování toxinů a jiných odpadních produktů do lymfatického



systemu. Masáž tak celkově zlepšuje krevní oběh, funkce jednotlivých orgánů stejně jako celkovou psychiku masírovaného.

## AROMAMASÁŽE

V současné době nejoblíbenější a nejžádanější masáže postavené na kvalitních rostlinných a éterických olejích ideálně šitých na míru konkrétnímu problému jsou aromamasáže. Paleta vůní většinou obsahuje třicet čistě přírodních olejů s důrazem na relaxaci těla i duše, ke které dopomáhá i relaxační

hudba a lehké přitmě. Oleje a silice masér vybírá po konzultaci s klientem na základě cíleného účinku. Jinou silici zvolíme pro stimulaci, jinou pro maximální uvolnění. Jsou silice, které okamžitě zlepší náladu nebo uvolní ucpaný nos. A poradí si i s dýchacími problémy.

A kam nejlépe vyrazit?

## PŘINÁŠÍME NĚKOLIK TIPŮ NA DOKONALÝ POSTCOVIDOVÝ RELAX

### TREE OF LIFE, LÁZNĚ BĚLOHRAD

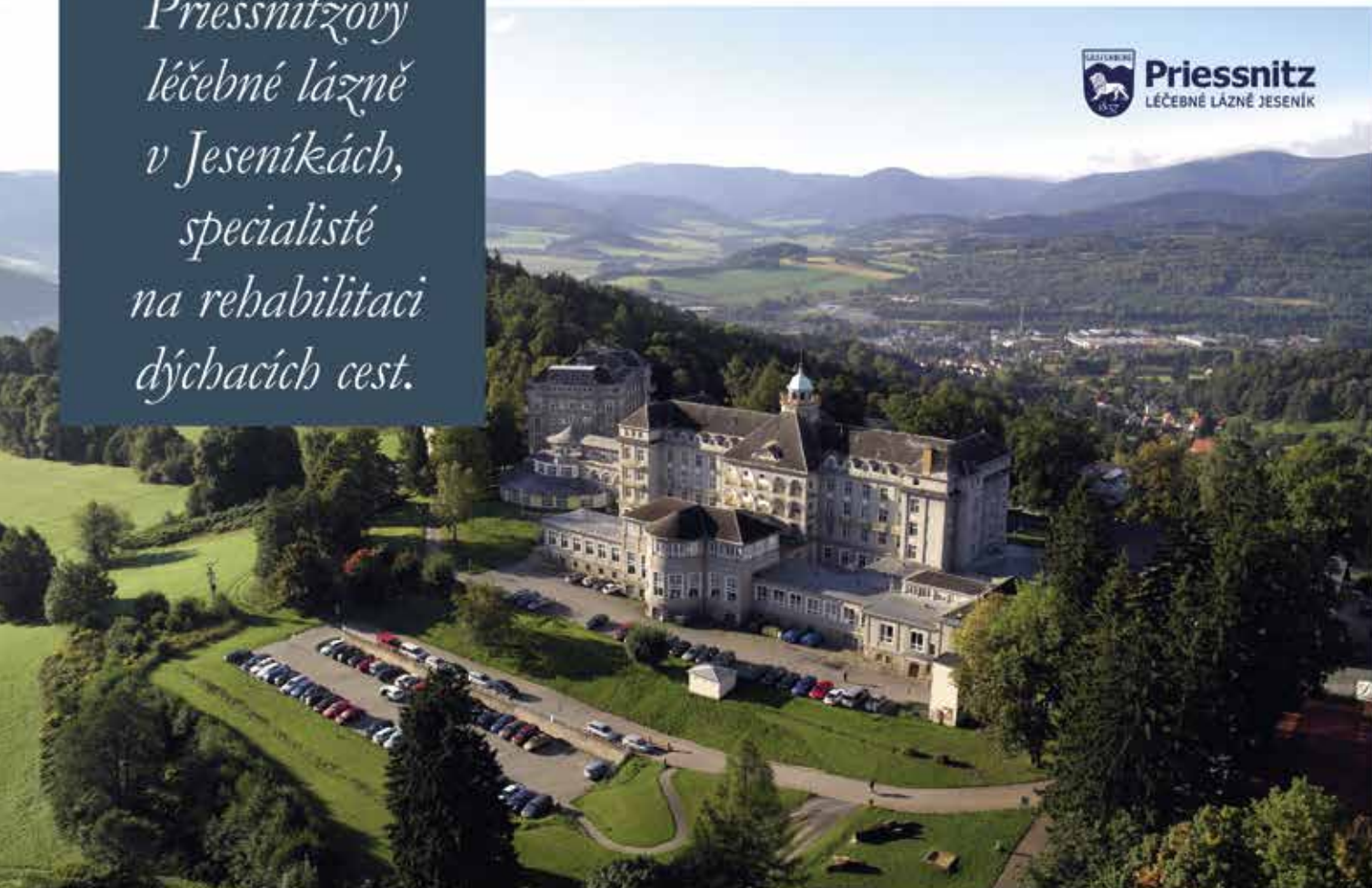
Tree of Life (v překladu Strom života) je moderní čtyřhvězdičkový lázeňský resort v městečku Lázně Bělohrad. Dopřát si zde můžete zážitek plynoucí ze spojení bohaté léčebné tradice, čisté přírody, alternativní i klasické medicíny a výborných služeb. Tree of Life používá vodu z vlastního zdroje, těží svou léčebnou slatinu z ložiska nedaleko lázní a stojí v oblasti s minimálním znečištěním vzduchu a prostředí. To z něj činí ideální místo k regeneraci těla i mysli. Čekají tu na vás slatinné procedury, koupele, masáže, ajurvédské masáže, zábaly, fototerapie, oxygenoterapie, zážitkové masáže, kosmetické zábaly a další. V těchto lázních přímo připravují program na míru pro postcovidové pacienty.

### LÁZNĚ DOLNÍ LIPOVÁ – SCHROTHOVY LÉČEBNÉ LÁZNĚ

Schrothovy léčebné lázně v Dolní Lipové jsou malebným místem na rozhraní Hrubého Jeseníku a Rychlebských hor. Již jejich poloha je předurčuje k tomu, aby byly dokonalým zařízením pro léčbu dýchacího ústrojí a chorob s tím spojených. Tradiční lázeňská péče je založena na využití přírodních léčivých klimatických podmínek, unikátních Lipovských bylinných směsí v kombinaci s klasickými a nejmodernějšími léčebnými a rehabilitačními metodami. Je zaměřena převážně na léčbu neinfekčních kožních chorob (především lupenky), nemocí z poruch výměny látkové a nemocí dýchacího ústrojí. Díky své tradici léčby dýchacího ústrojí je přímo předurčena k péči o postcovidové pacienty, kterým nabízí možnost pobytu pro samoplátce i pobytu hrazeného pojišťovnou.

Jen pro zajímavost, Lázně v Dolní Lipové založil v roce 1829 sedlák a lidový léčitel Johann Schroth. Léčebný ústav vyrostl nedaleko lázní slavnějšího jesenického konkurenta Vincenze Priessnitzova. Zatímco Priessnitzova léčba byla založena na studené

*Priessnitzovy  
léčebné lázně  
v Jeseníkách,  
specialisté  
na rehabilitaci  
dýchacích cest.*



Dlouholetá tradice Jesenických lázní a jejich bohatých zkušeností s léčbou onemocnění dýchacího ústrojí umožněné výjimečnými klimatickými podmínkami představují ideální místo pro lidi po infekci Covid-19.

Cílem pobytu je návrat ke zdravému dýchání, zlepšení celkové psychické a fyzické kondice a posílení imunity.

**Možnost využití státem dotovaného vouchera.**



*Návrat  
ke zdravému  
dýchání  
rehabilitace dýchání*

**Slevový voucher v hodnotě 4000,- Kč můžete využít i na tyto pobyty:**



**Lázeňský léčebný pobyt s voucherem** - kombinace léčebného pobytu se zaměřením na prevenci, regeneraci a obnovu vitality v prostředí horských lázní s jedinečným klimatem. | **Posílení duševního zdraví** - léčebný pobyt, který bude mít pozitivní vliv na Vaše psychické a tělesné zdraví, pomůže Vám najít ztracenou duševní rovnováhu a umožní Vám se znovu „nadechnout“. | **Týden pro zdraví** - pobyt zaměřený na zdraví, vitalitu a úlevu od bolesti zad a kloubů, která patří k nejčastějším zdravotním problémům. | **Lázeňský pobyt pro seniory** - speciální program pro starší generaci, který je zaměřený na celkovou regeneraci Vaše těla i duši. Účelem pobytu je probudit novou životní energii a optimismus. | **Léčebně preventivní pobyt** - speciální program dle individuálního stavu pacienta. Vhodné například pro pacienty trpící astmatem, diabetem, onemocněním srdce a cév nebo psychosomatickým onemocněním.

Vyberte si na [www.priessnitz.cz](http://www.priessnitz.cz) z široké nabídky pobytů od léčebných přes hotelové až po wellness.

vodě včetně jejího vydatného pití, Schroth používal vlhké a teplé obklady a na pití místo vody „ordinoval“ víno.

## PRIESSNITZOVY LÉČEBNÉ LÁZNĚ

Priessnitzovy léčebné lázně leží ve svahu nejvyššího výběžku Rychlebských hor asi 2 km od města Jeseník v průměrné nadmořské výšce 620 metrů nad mořem. Jejich areál, citlivě zasazený do krajiny, tvoří dominantu širokého okolí a je odtud jedinečný výhled na celý hlavní hřeben Hrubého Jeseníku. Jsou zde mimořádně příznivé klimatické podmínky: ze tří stran, ze severu, západu a jihu, je chrání vysoké hřebeny hor, pouze směrem na východ je údolí otevřeno do polských rovin. Zdejší mikroklima je velmi vhodné pro léčení horních a dolních cest dýchacích, potíží krevního oběhu, nervové soustavy a vegetativního nervstva. Vzhledem k zaměření lázní a prostředí mohou velmi přispět k léčbě plicních komplikací spojených s covidem.

Tyto lázně navíc jako velmi významný představitel léčebné rehabilitační péče, který se zaměřuje již od svého založení na léčbu psychických a psychosomatických onemocnění, mohou v oblasti jak preventivní, tak léčebné nabídnout ucelený léčebně rehabilitační program směřující k minimalizaci nebo naprosté eliminaci dopadů pandemie.

## LÁZNĚ SLATINICE

V malebném prostředí obce Slatinice, na úpatí přírodního parku Velký Kosíř, se na půli cesty mezi Olomoucí a Prostějovem nachází Lázně Slatinice.

Přírodním léčivým zdrojem Lázní Slatinice je středně mineralizovaná voda s obsahem sirovodíku, využívaná k léčbě pohybového aparátu, nemocí nervových, kožních, onkologických a nemocí oběhového ústrojí. Ubytování je zajišťováno v lázeňských domech Balnea, Hanačka, Mánes nebo Penzionu Majorka. Služeb a zázemí léčebných lázní využívají samoplátcí i pojištěnci zdravotních pojišťoven, kteří do Slatinice přijíždějí na komplexní a příspěvkovou lázeňskou léčbu či do odborného léčebného ústavu. V odborném léčebném ústavu se léčí pacienti po totálních endoprotézách, těžkých úrazech, operacích páteře nebo s revmatologickými a neurologickými onemocněními. Lázně Slatinice zajišťují i pobyty pro širokou veřejnost. Vybrat si lze z pestré nabídky léčebných, relaxačních a speciálních pobytů.

Díky léčivým pramenům s obsahem sirovodíku Lázně Slatinice navštíví tisíce lidí ročně z celé České republiky. V krásném prostředí si klienti užívají špičkovou lázeňskou péči. Nejsou to ale jen prostředí a blahodárné složení místní vody, které si hosté tak oblíbili. Vybrat si můžete z rozsáhlé nabídky lázeňských procedur pro zdraví i odpočinek. V nabídce jsou sirné i další typy koupelí, lázeňské masáže, různé varianty obkladů a zábalů, bazény, sauny a privátní SPA a mnoho dalších lázeňských procedur.

K lázeňskému prostředí patří také kulturní život. Proto jsou po celý rok pořádány desítky koncertů, hudebních a tanečních večerů, tematických a vlastivědných vycházek, výstav, přednášek, workshopů a mnoho dalších akcí. Přestože rok 2020 těmto společenským a kulturním akcím příliš nepřál, povedlo se v Lázních



Slatinice uspořádat několik velmi úspěšných a povedených akcí. Za zmínku jistě stojí červnový večerní koncert Kateřiny Brožové, Daniela Hůlky a Petra Tomečka, vystoupení zástupců Moravského divadla Olomouc a také dvoudenní festival Slatinická struna a paleta, zakončený koncertem skupiny Rangers – Plavci. Poslední akcí letošní letní sezóny byl Den zdraví. Den zdraví v Lázních Slatinice je pořádán každý rok, a příští rok tomu nebude jinak. Letos byl závěr celodenního programu zamě-

řené na prevenci a zdravý životní styl doplněn vystoupením bubenické skupiny Groove Army a koncertem Františka Nedvěda.

## LÁZNĚ MŠENÉ

Skryté v údolí Mšenského potoka na okraji obce Mšené-lázně, najdete pouhých 40 km severně od Prahy, nedaleko města Roudnice nad Labem. Sedm lázeňských pavilonů je obklopeno rozsáhlým lázeňským parkem, který volně přechází v lesní porost lemovaný soustavou rybníků až k Budyni nad Ohří. Lázně Mšené byly založeny již v roce 1796 a tradičně se zde léčí pohybové ústrojí. Dnes jsou lázně pro výhodnou polohu nedaleko Prahy vyhledávány stále větším počtem lázeňských hostů.

V dnešní době Lázně Mšené nabízejí pochopitelně také odpočinkové, wellness lázeňské programy pro všechny své pohodové klienty, kteří si chtějí odpočinout, nabrat sílu do dalších všedních dnů v příjemném prostředí udržovaných českých lázní, kde na všechny dýchne genius loci, historie a opravdu netradiční pohoda a klid. Pro klienty je v nabídce více než 100 druhů lázeňských procedur, oblíbených tradičních i exoticky působících masáží, bahenních zábalů, mnoho druhů přísadových i perličkových koupelí, individuální i skupinové cvičení v tělocvičně i v rehabilitačním bazénku. I zdejší relaxační pobyty rádi využívají klienti, kteří se potřebují zotavit po covidu.

## LÁZNĚ BOHDANEČ – SLATINNÉ LÁZNĚ V TĚSNÉ BLÍZKOSTI PARDUBIC

Léčebné lázně Bohdaneč leží v nádherném prostředí polabské nížiny, vzdálené pouhých 8 km od Pardubic.

Vynikající specialisté vám pomohou nejen při léčbě pohybového aparátu s orientací na zánětlivá revmatologická onemocnění, artrózu, vertebrogenní syndromy a Bechtěrevovu nemoc, ale i při léčbě dlouhodobých potíží, předoperačních i pooperačních stavech a poúrazové rehabilitaci. Velmi dobrého jména dosáhly bohdanečské léčebné lázně v oblasti rehabilitace totálních endoprotéz.

Široká nabídka léčebných procedur, masáží, zábalů a léčebných či relaxačních pobytů vás přesvědčí o správné volbě i v případě, že se potřebujete zotavit po onemocnění covid-19.

## SMRAĐAVKA, LÁZNĚ LEOPOLDOV

Sírnaté lázně na Smraďavce, které jsou součástí Buchlovic, se nacházejí v malebném údolí Chřibů nedaleko buchlovského zámku a hradu Buchlova.



ČAS NA ODPOČINEK:

## PROŽIJTE JARO V TŘEBOŇSKÝCH LÁZNÍCH

- Týdenní léčebně rehabilitační pobyty
- Léčebně rehabilitační velikonoční pobyt
- Léčebně rehabilitační pobyt po covidu

Na všechny pobyty využijte  
váš slevový voucher ve výši 4000 Kč.

Nabídka platí pouze do 30. 4. 2021



LÁZNĚ TŘEBOŇ  
POHLADÍ TĚLO I DUŠI...



**LÁZNĚ  
TŘEBOŇ**

WWW.LAZNETREBON.CZ



## LÁZEŇSKÁ POHODA

Pečujte o sebe v malebném lázeňském resortu  
nedaleko Prahy během týdenních léčebných pobytů.

**Délka pobytů:** 7 dní / 6 nocí  
**Ubytování:** komfortní jednolůžkové nebo dvoulůžkové pokoje  
**Stravování:** plná penze



## LÁZNĚ S PODPOROU

\*Uvedená cena je včetně  
zákoně sazby DPH.



### Pobyt VITALITA za pecka cenu s lázeňskou péčí:

- ✓ 1x vstupní lékařská konzultace
- ✓ 1x Calmonalová koupel
- ✓ 1x perlivá celková koupel
- ✓ 1x klasická masáž zad
- ✓ 1x kondiční plavání v bazénu (30 minut)
- ✓ 1x parafínový zábal na ruce
- ✓ 1x LTV židle, míče

**S podporou již od 4.000 Kč/osoba\***



### Léčebný pobyt s KONOPÍM s lázeňskou péčí:

- ✓ 1x vstupní lékařská konzultace
- ✓ 1x konopná koupel
- ✓ 1x slatinný zábal zad
- ✓ 1x konopná bylinná masáž zad
- ✓ 1x koupel a masáž plosek nohou
- ✓ 1x parafínový zábal na ruce
- ✓ 1x skupinové cvičení
- ✓ 1x plavání v rehabilitačním bazénu

**S podporou již od 5.890 Kč/osoba\***



Další nabídka lázeňských pobytů s podporou na

**www.msene.cz**

INZERCE

Lázně byly založeny v roce 1805 proslulým lidumilem Leopoldem Berchtoldem, který pobýval na zámku v Buchlovicích a v údolí Chřibů na Smradavce v Loveckém zámečku, kde také zemřel.

Vanové koupele probíhaly ve vedlejší budově Loveckého zámečku pod lékařským dohledem. Po určité době lázně zanikly a lázeňské budovy sloužily k rekreačním a relaxačním účelům. Znovuobnovení lázní a koupelí v sirnaté vodě se podařilo v roce 2012 na základě historie.

Nyní jsou tyto lázně vyhledávaným místem pro relaxaci fyzickou i psychickou. Přírodním léčivým zdrojem je zde minerální voda středně mineralizovaná, geochemického typu  $\text{HCO}_3\text{-Na}$ , s irná, studená, hypotonická. A jaké má účinky?

Sírné vody mají protizánětlivý, protibolestivý a desinfekční účinek, dochází k uvolnění svalových spazmů, pozitivnímu ovlivnění pojivové tkáně a zlepšení prokrvení, nastává útlum alergických reakcí a vzestup nespecifické imunity. Účinek je tedy celostní a zahrnuje pozitivní vliv na kůži i celý pohybový aparát, výrazné bývá i ovlivnění únavového syndromu. Při léčbě postcovidových pacientů je lze jen doporučit.

### LÁZEŇSKÝ HOTEL PERLA – LÁZNĚ LEDNICE

Lázeňské léčebné pobyty v Lázních Lednice využívají k léčbě účinků přírodní jodobromové minerální vody, která je doplnována rehabilitačním cvičením, různými masážemi a dalšími léčebnými procedurami. Tato léčba je zaměřena především na pohybový a oběhový systém, na neurologické nemoci, ale i na gynekologické potíže a stavy po popáleninách. Nově se zaměřují i na pacienty oslabené covidem. Všechny procedury jsou poskytovány na základě lékařských doporučení a konzultací.

Obec Lednice leží na jižní Moravě, asi 6 km od Břeclavi. První písemná zmínka o obci pochází již z roku 1222. V polovině 13. století přešla do majetku rodu Lichtenštejnů a patřila jim až do roku 1945. Rod Lichtenštejnů vytvořil v okolí měst Lednice a Valtice bohaté architektonické dědictví, které je od roku 1996 zapsáno na Seznamu světového kulturního dědictví UNESCO.

Lednicko-valtický areál má rozlohu 283 km<sup>2</sup> a skládá se z areálů zámků Lednice a Valtice a jejich okolí, které tvoří převážně zahrady, rozlehlý krajinářský park a lužní lesy v nivě řeky Dyje. Mezi další skvosty tohoto areálu patří nádherné romantické stavby, unikátní lednický zámecký skleník, Minaret, Janův hrad a další. V roce 2009 byl přidělen místním lázním status

lázeňských hotelů, čímž se stala Lednice naším nejmladším lázeňským místem.

### TERMÁLNÍ LÁZNĚ, LÁZNĚ PIEŠŤANY

Lázně Piešťany jsou nejnámější slovenské lázně, a to především díky léčivým účinkům termálních minerálních vod a sirnatého bahna, které prospívají i unaveným a chronicky nemocným klientům. Piešťany patří k nejteplejším a nejslunečnějším místům Slovenska, leží uprostřed širokého údolí řeky Váhu v nadmořské výšce 162 m n. m. a kromě vlastního lázeňského centra nabízejí i možnosti sportovního vyžití v nedalekém jezeře Slňava. V Piešťanech najdete 10 zřídél přírodních léčivých sírano-uhličítych, vápenato-sodných a sírných termálních vod s teplotou od 67 do 69 °C s vysokým obsahem minerálních látek, které se využívají k vanovým (36–38 °C) i bazénovým koupelím – tzv. zrkaliskám (38–40 °C). Některé zdroje je možno aplikovat k pitné kúře. Dalším zdrojem je sírné bahno, které patří k nejkvalitnějším peloidům na světě, jehož zdrojem jsou usazeniny Váhu v místech, kde vyvěrají termální prameny. Bahno má velmi jemnou strukturu, vysoký obsah organických látek, má mazlavou, máslovitou konzistenci, šedomodrou až černou barvu a výborné termální vstřebávání (ochlazuje se čtyřikrát pomaleji než voda).

### SPA RESORT LIBVERDA, LÁZNĚ LIBVERDA

Lázně Libverda, bývalé šlechtické sídlo Clam-Gallasů jsou dnes moderními a všestrannými láznemi s celoročním využitím. Léčebné pobyty v těchto lázních mají vliv na pohybové ústrojí, srdce, cévy a samozřejmě zlepšují i stav pacientů po covidu. A k tomu všemu vám pomůže čerstvé ovzduší Jizerských hor.

První zmínka o Lázních Libverda je z roku 1381, jejichž původními obyvateli byli místní pastýři. Jako léčivé místo vešly v známost již v 15. století, kdy se rozšířily pověsti o léčivosti zdejšího pramene. Tuto zprávu dostal i August I., saský kurfiřt z Drážďan, který si nechal poslat pár soudků léčivé vody z Libverdského pramene. Nebyl jediný, o několik desítek let později si ji nechal zasílat také Albrecht z Valdštejna, a to i na svá vojenská tažení. Lázně však začaly vznikat až v druhé polovině 18. století. V té době byly stavěny léčebné domy a zařízení.

Návštěvníky Lázní Libverda byly osobnosti jako císař Josef II., velkokněžna Anna Fjodorovna, Carl Maria von Weber, Josef Jungmann, Franz Kafka, Jan Masaryk a mohli bychom jmenovat mnohem dále...





# Léčebné lázně jsou bezpečné!

  
Lázně Slatinice  
A.D. 1526

- komplexní lázeňská péče
- příspěvková lázeňská péče
- odborný léčebný ústav
- léčebné pobyty
- wellness pobyty
- individuální pobyty
- pobyty pro skupiny

Přijímáme  
státní vouchery  
na slevu  
**4.000 Kč**

## Podpora imunity

Pobyt zahrnuje:

- 6x ubytování s plnou penzí
- 1x vstupní lékařské vyšetření
- 3x individuální léčebnou tělesnou výchovu
- 2x reflexní terapii plosky nohy
- 1x klasickou částečnou masáž
- 2x celkovou sirnou přísadovou koupel se suchým zábaelem
- 3x celkovou sirnou koupel se suchým zábaelem
- 3x oxygenoterapii
- 2x inhalace Vincentkou
- 1x ovocnou mísu na pokoji



cena od  
**8.370 Kč**

## v dTestu mezi nejlepšími



značka kvality  
dTest



značka kvality  
dTest



Kvalitu doplňků stravy s obsahem vitamínu D na českém trhu prověřilo nedávné nezávislé testování v odborných laboratořích a zkušebnách. Jak zveřejnilo OZ spotřebitelů TEST prostřednictvím časopisu dTest, testování deklarovalo vysokou kvalitu „děček“ kanadské firmy Jamieson vyráběných patentovanou technologií **Quali-D™** z čistého lanolinu získaného z vlny ovcí chovaných na slunečních pastvinách Nového Zélandu. **Mezi nejlepšími** se umístili doplňky stravy Jamieson s obsahem vitamínu D3 pro dospělé, jakož i pro děti. **Žádejte ve své lékárně.**



## 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“.



## Medistus® Antivirus

Chraňte se na místech s vysokým rizikem infekce

Chcete se bránit před viry a bakteriemi důmyslně? Užívejte pastilky Medistus® Antivirus, zdravotnický prostředek se 100% přírodní aktivní složkou Kistosyn® 200, která na sliznici úst a hltanu vytváří ochrannou bariéru pro podporu prevence před infekcemi.



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

## Imudon® Neo plus zinek

Podpořte svou imunitu

Unikátní doplněk stravy Imudon® Neo plus zinek je připraven speciální technologií z nejčistějších bakteriálních původců onemocnění dýchacích cest, dutiny ústní a hrdla. Navíc obsahuje vitamín C a zinek, které přispívají k normální funkci imunitního systému. Peprnomátové aroma napomáhá ke svěžímu dechu.



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

## Silverex sprej

Antibakteriální a dezinfekční síla patentovanou stříbrnou pěnou z 99,99% čistého stříbra.

Vyrobte si koloidní stříbrnou vodu bez chemikálií, přísad a elektrolyzů! Stačí přidat vodu a nastříkat!

Společnost Silverex vyvinula převratnou metodu použití nanostříbra. Uvnitř spreje se nachází zhuštěná pěna z 99,99% stříbra, která až 6000krát zvyšuje jeho kontaktní účinek a maximalizuje jeho silné antibakteriální působení. Silverex sprej dokáže během 30–60 minut do běžné vody uvolnit ionty stříbra a stane se tak bohatým koloidním roztokem. Testy provedené korejským výzkumným ústavem prokázaly, že tato stříbrná pěna zcela zabije do 24h pneumokok, stafylokokový aureus nebo super bakterie MRSA.

**Možnosti použití:** dermatologické potíže, dezinfekce sanitárních ploch, přírodní antiperspirant, náhrada vody po holení, osvěžení a hydratace obličje, na chodidla proti plísním...

[www.ondrejvobchudek.cz](http://www.ondrejvobchudek.cz),  
obchod@ondrejvobchudek.cz, tel.: 776 397 843



## Kosmetika Capri

Dokonale vyvážené české recepty z kozího mléka, tvarohu, syrovátky, kolostra, které jsou bohaté na hydratační látky, aminokyseliny i minerály. Díky tomu produkty vyžijí vují a omlazují naši pleť.

Na [www.kosmetikacapri.cz](http://www.kosmetikacapri.cz) vyberte dárky pro své blízké v podobě vánočních balíčků či poukázek ve znamení zvěrokruhu. Všechny dárky Vám doručíme domů zdarma.

## Akutol™



Doplňte si lékárníčku českými produkty první pomoci pro celou rodinu.

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

**Jamieson™**  
NATURAL SOURCES  
Since 1922

# Dopřejte si pořádnou dávku vitamínu D



Doplňky stravy

Prestížní časopis **dTest** podrobil testu kvality doplněk stravy **Vitamin D3 1 000 IU**, 100 tbl., s výsledkem velmi dobře s umístěním mezi nejlepšími a **Vitamin D3 Kids 400 IU**, 100 tbl., též s výsledkem velmi dobře, nejlepší mezi dětskými doplňky stravy s obsahem vitamínu D3.

## Quali-D™ Kvalita pro váš život

Vysoce účinný vitamín D – Quali-D™ – se vyrábí z nečistšího lanolinu na světě, extrahovaného z ovčí vlny. Lanolin je bohatý a obnovitelný zdroj vitamínu D. Získává se ze sluncem zalité vlny ovcí, které žijí na vysočinách Austrálie a Nového Zélandu.

Zpracování probíhá důmyslným patentovaným výrobním postupem, jehož výsledkem je čistá přírodní forma vitamínu D.

Ochranná značka Quali-D™ je garancí vysoké kvality a čistoty výrobků.

Zvyšte si svou imunitu s vitamínem D3



Dovoz a distribuce v ČR:  
BENEPHARMA CZ, spol. s r.o.  
Bělehradská 18, 140 00 Praha 4, Česká republika

**Žádejte v lékárnách!**

WWW.JAMIESON.CZ  
facebook.com/KanadskePrirodniVitamins



# KYSLÍKOVÝ KONCENTRÁTOR HELTES OLV-5A

CE

Výrobek je určen k podávání vysoce čistého kyslíku pacientům. Koncentrátor mohou používat lidé ve středním věku i starší, těhotné ženy a jiné osoby trpící nedokysličením různého stupně a původu. Zařízení pomáhá při léčbě kardiovaskulárních onemocnění, cévních onemocnění mozku, onemocnění dýchací soustavy, zápalu plic atd. Je určeno k použití ve zdravotnických zařízeních i v domácím prostředí.

Zdravotnický prostředek  
notifikován na Státním  
ústavu pro kontrolu  
léčiv – SÚKL.

- Velký LCD displej – prezentuje stav práce zařízení
- Nastavitelné množství – průtok kyslíku
- Dodává kontinuální proud kyslíku
- Funkce nebulizace k aplikaci léků či zvlhčení sliznic
- Vzduchový filtr předchází průniku nečistot do zařízení (HEPA a pěnový filtr)
- Dobrá mobilita díky kolečkům i nízké váze
- Funkce alarmu nízké koncentrace kyslíku
- Snadná obsluha zařízení



**25.900 Kč** vč. DPH

KE KAŽDÉMU KONCENTRÁTORU ZÍSKÁTE **ZDARMA OXYMETR PRO MĚŘENÍ NASYCENOSTI KRVE KYSLÍKEM A BEZKONTAKTNÍ TEPLoměR!** Akcční nabídka platí do vyprodání zásob.

↓  
**IHNED  
K ODBĚRU**



## CHARAKTERISTIKA VÝROBKU:

- Velký LCD displej.
- Novátorská konstrukce, snadná obsluha, stabilní provoz.
- Vytváření kyslíku fyzikálními metodami – vzduch je jedinou surovinou, kterou zařízení využívá – nízké provozní náklady.
- Max. intenzita průtoku kyslíku – 5 l/min.
- Koncentrace kyslíku 93% ± 3%.
- Má funkci měření času, minutku.

- Funkce alarmu nízké koncentrace kyslíku, poruchy a nízkého napětí.
- Automatický vypínač.
- Hlasová funkce.
- Funkce nebulizace.
- Záruka 36 měsíců.

Každý  
zakoupený  
koncentrátor  
v případě  
Vašeho zájmu  
osobně doručíme  
a uvedeme  
do provozu.

Výhradní dovozce Variopharma s.r.o., Vinohradská 343/6, Vinohrady, 120 00 Praha 2 [www.variopharma.cz](http://www.variopharma.cz).

V případě zájmu nás, prosím, kontaktujte na telefonním čísle +420 728 875 325, nebo emailem na adrese [kyslik@variopharma.cz](mailto:kyslik@variopharma.cz)