

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

JARO/2024

PŘÍLOHA
MÁMA A JÁ

JAK BÝT NA JAŘE FIT



CUORENERO DONUTY S POLEVOU

- bez lepku
- vyrobeny v Itálii
- pečené, nikoliv smažené
- krabička obsahuje 3 ks jednotlivě balených donutů – ideální na cesty
- laskomina pro radost

PŘÍCHUTĚ

- Slaný karamel
- Kakao
- Jahoda
- Pistácie
- Vanilka

V prodeji: Globus, Kaufland, Tesco, Rohlík.cz, Lekarna.cz

obsah / editorial



22



114



138

- 4 Jak zatočit se stresem
- 10 Jak být na jaře fit
- 16 Vybíráme správné léky
- 22 Mějte astma a alergii pod kontrolou
- 30 Jarní detox vás nakopne energií
- 36 Zdravá pokožka je krásná
- 42 Výživa pro naše vlasy
- 48 Letos chci být krásnější a cítit se lépe ve svém těle
- 54 Posilte svoji imunitu, tělo i duše vám poděkují!
- 66 Když klouby bolí...
- 74 Oční vady
- 78 Potravinová alergie
- 86 Suché oko
- 92 Vitální houby
- 98 Péče o zuby
- 104 Vytuňte své intimní partie
- 108 Jak zlepšit trávení
- 114 Jak zatočit s bolestí
- 120 Zánět močového měchýře
- 126 Osmdesátiletý kardiak, pracující čtyřicátník nebo student-mileniál – telemedicína umí se zdravím pomoci každému z nich
- 130 Jarní výlety do lázní anebo procedury, které pomáhají
- 138 Co těhulku trápí
- 144 Máme doma miminko
- 152 Když děti něco trápí...
- 158 Kosmetika pro děti

Máte před sebou naše jarní číslo, kde vám hned v úvodu poradíme, jak zatočit se stresem, kterého máme teď kolem sebe opravdu mnoho. Navážeme radami, jak být na jaře fit, a nezapomeneme samozřejmě ani na jarní restart těla i mysli, což je téma, které s jarním stresem přímo souvisí – pokud nezměníme něco sami v sobě, nikdy se nezmění náš život. Samozřejmě si řekneme i něco o krásné pleti a zdravých vlasech, o chorobách, které nás mohou na jaře potrápit, případně o tom, do jakých lázní se vydat, pokud potřebujete opravdu intenzivně relaxovat. Doufáme, že budeme vaším průvodcem při krásných jarních toulkách a že náš časopis bude společníkem nejen v ordinaci lékaře, ale i třeba při pátečním večerním posezení či při relaxu ve wellnesu.

Moc děkujeme vám, našim čtenářům, kteří nám posíláte své nápady a připomínky. Snažíme se náš časopis vylepšovat, aby se vám co nejvíce líbil. Kromě zdravotních článků přinášíme i poradnu zdravého životního 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

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

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

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

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

Titulní foto: Shutterstock.com



JAK ZATOČIT **SE STRESEM**

SE STRESEM SE V MODERNÍ DOBĚ SETKÁVÁME DNES A DENNĚ. ASI I VY SAMI VÍTE, JAKÉ TO JE, KDYŽ JSTE TZV. POD TLAKEM. Z KRÁTKODOBÉHO HLEDISKA TO NEMUSÍ BÝT NIJAK ŠKODLIVÉ, AVŠAK TRVÁ-LI TAKOVÝ STAV DELŠÍ DOBU, MŮŽE VÉST K MNOHA ZDRAVOTNÍM PROBLÉMŮM. JAK SE TEDY STRESU ZARUČENĚ ZBAVIT?

CO JE TO STRES

Stres je zcela přirozenou reakcí organismu na různé podněty z vnějšího, ale i vnitřního prostředí. Pomáhá nám přežít a zpracovat náročné situace – a to už od nepaměti. Když to vezmeme z evolučního hlediska, dříve bylo pro lidi stresem zejména to, zda si seženou potravu nebo vytvoří bezpečné prostředí pro své potomky. K příčinám stresu ale patří i fyzikální faktory jako hluk či ostré světlo, psychologické faktory jako termíny úkolů či nedostatek financí nebo sociální faktory jako konflikty či nevěra.

FYZICKÉ PROJEVY STRESU

Jsme-li pod tlakem, tělo zpomaluje některé přirozené funkce, např. trávení či imunitu, aby se mohlo plně soustředit na ty životně nejdůležitější procesy. Během stresu se s tělem děje toto:

- zvyšuje se krevní tlak a tepová frekvence
- zrychluje se dýchání a je mělké
- svaly jsou napjaté a stažené
- zvyšuje se stav bdělosti (důvod, pro nemůžete usnout)
- mozek není schopný konstruktivně myslet

PODLE JAKÝCH FYZICKÝCH I PSYCHICKÝCH PŘÍZNAKŮ DÁLE POZNÁTE, ŽE JSTE VE STRESU?

- vnímáte bolest na hrudi
- máte bolesti hlavy
- jste celkově unavení
- máte potíže se spánkem
- trápí vás zažívací obtíže
- pociťujete snížení libida
- máte problémy s menstruací

JAK SE STRESU ZBAVIT

Existuje nespočet způsobů i speciálních technik, které mají za cíl snížit stres. Mnohé z nich jsou velmi jednoduché, a navíc účinkují hned – tedy naprostý ideál. Samozřejmě je potřeba myslet na to, že jsme každý jiný. Tudiž může nějakou dobu trvat, než najdete tu pravou techniku přímo pro sebe.

MEDITACE JE ČÍSLO JEDNA

Jestli v žebříčku protistresových technik něco zcela s přehledem vede, pak je to meditace. Právě při ní totiž dle výzkumů dochází k tomu, že se snižuje srdeční frekvence, normalizuje se krevní tlak a prohlubuje se naše dýchání. Mimoto se prokazatelně snižuje hladina stresových hormonů (kortizol, adrenalin) a z dlouhodobého hlediska se posiluje činnost imunitního systému a zároveň se snižuje zánět v těle. Forem meditace je více a záleží zcela na vás, kterou z nich si vyberete.

STRES SE DÁ PROSTĚ VYDÝCHAT

Ve chvílích, kdy je toho na vás moc, obraťte na chvíli pozornost sami k sobě. Zavřete si oči, pomalu se nadechněte a počítejte při tom do pěti. Poté udělejte krátkou pauzu a následně na šest dob vydechněte. Celý tento postup několikrát zopakujte. Už po pár opakováních zjistíte, že jste o dost klidnější, protože právě hlubokým dýcháním se v těle aktivuje parasympatický nervový systém.

PRYČ OD STRESUJÍCÍCH SITUACÍ

Jestliže o určitých místech či situacích víte, že vás zbytečně stresují a vy se jim můžete vyhnout, tak se jim prostě vyhýbejte. Pokud je vám například nepříjemné chodit na rodinné sešlosti ke tchýni, pak poproste partnera, aby



HLEDÁTE KOMPLEXNÍ OCHRANU PROTI VNĚJŠÍM I VNITŘNÍM PARAZITŮM ZA PŘÍZNIVOU CENU?

Od UŠÍ
až po
OCAS

Ataxxa®

Permethrinum / Imidaclopridum

Účinný proti



Klíšťatům a blechám

Vhodný pro



psy

Nevhodný pro



kočky

Repeletní efekt proti klíšťatům, komárům a muškám



FYPRYST®

Fipronilum

FYPRYST® combo

Fipronilum / S-Methoprenum

Účinný proti



Klíšťatům, blechám
(jejich vývojovým stádiím)*
a všenkám

*pouze Fypryst combo

Vhodný pro



kočky, fretky a psy

Dehinel®

Pyranteli embonas, Praziquantelum

Dehinel® Plus

Febantelum, Pyranteli embonas, Praziquantelum

Účinný proti



Hlísticím a tasemnicím

Vhodný pro



kočky a psy



Fypryst 50 mg roztok pro nakapání na kůži – spot-on pro kočky, Fypryst 67;134;268;402mg roztok pro nakapání na kůži – spot-on pro psy s účinnou látkou Fipronilum jsou vyhrazené veterinární léčivé přípravky dostupné v balení po 1 pipetě. Použití dle váhy zvířete. Nepoužívat u králíků. **Fypryst Combo** 50/60 mg roztok pro nakapání na kůži – spot-on pro kočky a fretky, Fypryst combo 67/60,3;134/120,6;268/241,2;402/361,8mg roztok pro nakapání na kůži – spot-on pro psy s účinnými látkami Fipronilum a S-Methoprenum jsou vyhrazené veterinární léčivé přípravky dostupné v balení po 1 pipetě. Použití dle váhy zvířete. Nepoužívat u králíků. **Ataxxa** 200/40;500/100;1250/250;2000/400mg roztok pro nakapání na kůži – spot-on pro psy s účinnými látkami Permethrinum a Imidaclopridum jsou vyhrazené veterinární léčivé přípravky dostupné v balení po 1 pipetě. Použití dle váhy zvířete. Nepoužívat u koček. **Dehinel** 230 mg/20 mg potahované tablety pro kočky s účinnými látkami Pyranteli embonas a Praziquantelum je volně prodejné veterinární léčivé přípravky dostupné v balení po 2 tabletách. 1 tableta na 4 kg živé váhy. Nepoužívat během březosti. **Dehinel plus** tablety, 1 tableta na 10 kg živé váhy a Dehinel Plus XL tablety pro psy, 1 tableta na 35 kg živé váhy jsou volně prodejné veterinární léčivé přípravky s účinnými látkami Febantelum, Pyranteli embonas a Praziquantelum dostupné v balení po 2 tabletách. Nepoužívat u gravidních fen v průběhu prvních dvou třetin gravidity. **Před použitím všech přípravků si pečlivě přečtěte příbalový leták. Pouze pro zvířata.**

Krka ČR, s.r.o. | Sokolovská 192/79, 186 00 Praha 8 – Karlín, Tel.: +420 221 115 115, www.krka.cz, info.cz@krka.biz

Logic Emotion 3/2023, Czech Republic, 2023 I-V-A4-14

KRKA

na návštěvy chodil bez vás. Nebo když je pro vás stresující dělat po večerech účetnictví, tak si jednoduše najděte člověka, který to bude dělat za vás.

DENÍK VDĚČNOSTI

Jsou dny, kdy máte pocit, že nic nedává smysl, a nejradši byste se schovali doma pod peřinu? V těchto momentech vám pomůže „deník vděčnosti“. Můžete ho klidně používat každý den, i když zrovna nemáte náladu pod psa. Každý večer si najděte pár minut a запиšte si do deníku alespoň jednu věc, která se vám v daný den povedla/za kterou jste ve svém životě vděční. Zaměřte se tím na příjemné věci, které se vám v životě dějí, a snáz se díky tomu vyrovnáte s tím, že je vám právě teď uveřej.

PRÁCE S IMAGINACÍ

Věděli jste, že náš mozek nerozlišuje mezi tím, co je skutečnost a co je naše pouhá imaginace? Například jen z představy, že před sebou máme kousek dortu, se nám sbíhají sliny. Nebo naopak když si vybavíme, že jsme u zubaře na vrtání, cítíme, že je naše tělo ve stresu. Využijte to pro své dobro. Jakmile je toho na vás moc, zavřete oči a představte si nějaké hezké místo. Jak to tam vypadá, co slyšíte, ale třeba i cítíte. Váš mozek to vyhodnotí tak, že na nějakém místě opravdu jste, takže z vás stres za chvíli opadne.

A HURÁ DO FITKA

... nebo na lekce jógy. Záleží na tom, co vám bude vyhovovat. Pravidelný pohyb je každopádně jedním z nejlepších léků proti stresu i úzkostem. Při fyzické aktivitě se v těle uvolňují endorfiny, známé také jako hormony štěstí. Konkrétně jóga se však doporučuje nejvíce, protože je zaměřená na propojení těla a mysli. Mnoho klinických studií navíc ukázalo, že lidé, kteří se jí věnují pravidelně, pozorují významné zlepšení nejen psychického, ale i fyzického zdraví.

MAGICKÁ MOC PŘÍRODY

Že se necítíte na to, chodit třikrát týdně na hodinu do fitka? Pak místo toho vyzkoušejte pobyt v přírodě. I během půlhodinové procházky krásně vyventilujete stres a nabere novou energii. Pokud si při tom ještě trochu zacvičíte, zabijete dvě mouchy jednou ranou. Pobyt na čerstvém vzduchu už ale sám o sobě významně snižuje hladinu stresu a příznivě ovlivňuje kognitivní funkce. Po procházce do přírody budete večer lépe usínat,

a když bude zrovna svítit sluníčko, jako bonus doplníte do těla zásoby vitamínu D. Ten mimochodem hraje při redukci stresu také významnou roli.

VANOU PROTI STRESU

Po dlouhém, náročném dni není nic lepšího než si naordinovat horkou vanu. Nebo alespoň sprchu. Pokud máte více času, dopřejte si koupel s trochou voňavého oleje – proti stresu je ideální levandule nebo třeba bergamot, které mají uklidňující účinky. Teplá voda poskytuje teplo a pocit pohodlí a příjemně uvolňuje svaly celého těla. Jen se na závěr nezapomeňte pořádně opláchnout, abyste z pokožky smyly nečistoty a přísady do koupele.

VHODNÉ DOPLŇKY STRAVY

Když už jsme u toho vitamínu D, pojďme se krátce zastavit i u dalších vitaminů či minerálních látek, které pomáhají navozovat duševní pohodu. Z vitaminů jsou to kromě děčka i vitaminy B1, B6 a B12 neboli tiamin, pyridoxin a kobalamin. Co se minerálních látek týče, tam je zcela klíčový hořčík. Kromě kapslí ho seženete i ve formě oleje (spreje), který se do těla vstřebává přes kůži, velmi rychle, a navíc bez vedlejších účinků. U kapslí pak volte nejlépe tzv. chelát, což je velmi účinná forma s výbornou vstřebatelností a využitelností.

CELKOVÁ ŽIVOTOSPRAVA

Všechno souvisí se vším. Takže pokud jdete na masáž, ale hned potom si zaběhnete do fastfoodu pro cheeseburger a velké hranolky, svému duševnímu zdraví zrovna dvakrát neprospějete. Říkáte si, že je to blbost? Jak by to, co jíte, mohlo ovlivňovat vaši psychiku? Jak ukázaly mnohé výzkumy, nezdravá strava (nemysleme teď občasný dortík ke kávě) dokáže dlouhodobě ovlivnit pocity deprese. A asi ani nemusíme připomínat, že když každý den sníte sáček

brambůrků nebo tašku čokolády, tak ten pohled do zrcadla také po nějaké době nebude moc příjemný...

TERAPIE POHOVOREM

Sdílená radost je dvojnásobná radost, sdílená bolest je poloviční bolest. Jestliže tedy máte nějaké trápení, nesnažte se ho za každou cenu řešit o samotě. Zbytečně byste z toho byli ještě více skleslí. O problémech naopak mluvte. Ať už s kamarádkou u kafe, nebo s terapeutem – opravdu není ostuda zajít čas od času za vyškoleným odborníkem.

*Jestliže máte nějaké trápení,
nesnažte se ho za každou cenu
řešit o samotě.*



asombroso[®]

by Osmanyho Laffity

JARNÍ TIPY

Jaro je tu! Dopřejte si proto radost a péči od Asombroso, ikonické značky známého návrháře Osmanyho Laffity.

Vaši jedinečnost podtrhne nejnovější vůně The Noble pro ženy i muže, která víří ve vášnivých rytmech Kuby.

Pleť ocení bestseller, intenzivní liftingový krém The One Snake Cream se syntetickým hadím jedem Syn-ake. Krém pleť dokonale regeneruje, hydratuje a zabraňuje předčasnému stárnutí.



Více info a ceny najdete na webu www.asombroso.cz.

INZERCE



DHARMAGAIA
Nakladatelství DharmaGaia

Audioknihy pro inspiraci a seberozvoj

KE STAŽENÍ NA WWW.DHARMAGAIA.CZ

ČTE TOMAŠ KLUS

AUDIOKNIHA
Klidná mysl



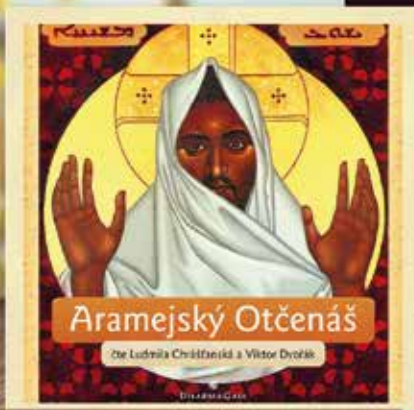
čte Tomáš Klus

ČTE MARTINA MELOUNOVÁ

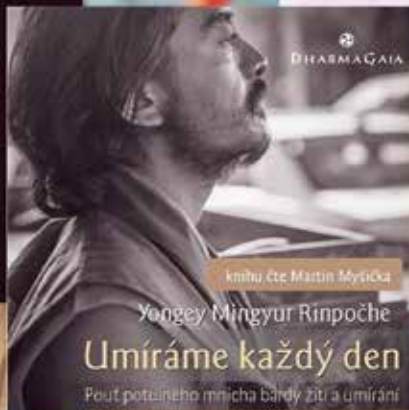
Mariánská pouť do nitra
Martina Melounová



řetazov - Čína Meloun, Marie Magdaléna, Jana ze Sáby - 16 vzrostů na objevnou cestu do nitra, svých svých vnitřích



ČTE LUDMILA CHRÁŠTANSKÁ
& VIKTOR DVOŘÁK



ČTE MARTIN MYŠIČKA

TITULY JSOU U NÁS V ESHOPU K DOSTÁNÍ TAKÉ V KNIZNÍ PODOBĚ.

JAK BÝT NA JAŘE FIT

NA ZAČÁTKU JARA KDEKOHO Z NÁS PŘEPADNE ÚNAVA, JSME PODRÁŽDĚNÍ A BEZ ELÁNU A DO NIČEHO SE NÁM NECHCE. ZKUSTE SE LETOS ZAMĚŘIT NA SVŮJ JÍDELNÍČEK, KTERÝ VÁM SPOLU S PŘIMĚŘENÝM POHYBEM ČI VHODNĚ ZVOLENÝMI BYLINKAMI VLIJE NOVOU ENERGII DO ŽIL.



JARNÍ HARMONOGRAM

Co všechno dělat pro to, abyste se po dlouhé zimě cítili zase svěží a plní energie? Nezapomínejte na následující:

- dopřejte tělu očistnou kúru – stačí dva nebo tři dny
- dbejte na pitný režim – během dne pijte až tři litry tekutin (čistá voda, bylinkové čaje)
- zkuste si udělat alespoň malou pauzu od kávy a alkoholu
- v průběhu dne si vyhradte čas na odpočinek, chodte včas spát
- chodte každý den ven a „sosejte“ sluneční paprsky
- nezapomínejte na pravidelný, přiměřený pohyb
- pochutnejte si na první jarní zelenině, sbírejte bylinky

ŘIĎTE SE PŘIROZENÝMI BIORYTMY

Na chvíli se zastavte, zaměřte pozornost na své tělo a navnímejte si, po čem touží. S největší pravděpodobností mu teď po dlouhé zimě chybí energie, touží nacytat první jarní paprsky a prahne po stravě, která mu dodá vitaminy a minerály. Kromě toho je naše tělo přirozeně naprogramované na jarní očistu, kterou doporučují i odborníci na výživu. Není ale potřeba jít do extrémů, jako je několikátýdenní hladovka. Zkrátka naslouchejte svému tělu a řiďte se biorytmy přírody.

CO JSOU TO TY BIORYTMY

Biorytmy jsou jednoduše řečeno pravidelné rytmy veškerého života na zemi a souvisí nejen s přírodními zákony, ale i pohybem vesmírných těles, především Slunce. Právě biorytmy jsou tím, co řídí odlet ptáků do teplých krajín, ženský menstruační cyklus, ale třeba i náš spánek. A pokud naše chování není v souladu s našimi vnitřními hodinami, koledujeme si nejen o fyzické, ale i psychické problémy.

BIORYTMY A JARNÍ ÚNAVA

Ptáte se, jak biorytmy souvisí s jarní únavou? Velmi úzce. A sice z toho důvodu, že zima je dlouhá a máme během ní málo denního světla, takže jsme pak po těch dlouhých chladných měsících celkově bez energie. Samozřejmě je to ale velmi individuální, protože lidé, kteří jsou i přes zimu aktivní a tráví hodně času venku, nemusí něco jako jarní únavu vůbec zaznamenat. Vše se dá navíc ovlivnit také kvalitní stravou.

JAK SI PORADIT S JARNÍ ÚNAVOU

Dny jsou zase delší, příroda se pomalu probouzí a sluneční paprsky nabývají na síle. Že se i přesto cítíte unavení? Je to jednoduše proto, že váš organismus nemá z čeho brát, protože

přes zimu vyčerpá zásoby vitaminů. Ale nebojte, se zákeřnou jarní únavou se dá snadno zatočit.

PŘÍČINY JARNÍ ÚNAVY

Nedostatek denního světla či nepříznivé počasí a jeho výkyvy se podepisují nejen na naši psychiku, ale i fyzické kondici. Co dalšího může stát za tím, že se cítíte na jaře unavení:

- stále krátké dny, a naopak dlouhé noci
- rychlé životní tempo (zrychlený režim)
- nedostatek spánku (méně než 7 hodin denně)
- nezpracovaný stres z období Vánoc
- zvýšená konzumace nezdravých jídel
- nedostatek vitaminů a minerálních látek
- nadměrná konzumace alkoholu, kouření
- nedoléčené chřipky či nachlazení
- oslabený střevní mikrobiom

PROJEVY JARNÍ ÚNAVY

Příznaky únavy, která je tolik typická právě pro období jara, může mít jak fyzické, tak psychické projevy. Patří mezi ně:

- pocit únavy a vyčerpání
- malátnost, celková otupělost
- problémy s pamětí a koncentrací
- pesimistická nálada, lehké „deprese“
- svalové křeče, tiky v očních víčkách

CHCE TO ODPOČINEK I POHYB

Jak získat ztracenou energii? Odpověď je jednoduchá: chce to nejen dostatečně odpočívat, ale i sportovat. Chodte co nejvíce do přírody, na čerstvý vzduch – o víkendu využijte volna a vy-

dejte se třeba na hory. Co nejvíce se vystavujte jarnímu sluníčku, abyste tělu dodali vitamin D, vyzkoušejte různé dechové techniky a zároveň si každý den vyhradte alespoň nějaký čas na odpočinek a své koníčky. A co dokáže zázraky – naučte se myslet pozitivně a brát věci s humorem. Mnohem lépe pak zvládnete nejen únavu, ale i různé starosti, které vás v každodenním životě potkají.

ČAS NA OBMĚNU STRAVY

Jaro nemusí být nutně o drastických dietách. Chybu ale neuděláte, když trochu obměníte svůj jídelníček. Přeci jen, v zimě jsme si mohli dovolit větší množství tuků pro zahřátí organismu, ale teď s narůstajícími denními teplotami je potřeba trochu brzdít. Snižte zejména přísun živočišných tuků a spíše je nahraďte těmi rostlinnými v podobě kvalitních, za studena lisovaných olejů.



Se zákeřnou jarní únavou se dá snadno zatočit.

Štěstí přeje připraveným

DNEŠNÍ POVÍDÁNÍ S KARTÁŘKOU JANOU SMOLOVOU, KTEROU MNOZÍ ZNAJÍ JAKO KARTÁŘKU JANU PATRICII Z ČESKÝCH BUDĚJOVIC, BUDE VE ZNAMENÍ JARA A TOHO CO NÁS V TOMTO KRÁSNÉM OBDOBÍ ČEKÁ...

Jani, říkaly jsme si, že tento rok bude ten vytožený hezký, pro mnoho lidí ale je ten začátek roku obtížný, čím to?

Minulý rok pod vládou vodního zajíce byl velmi náročný, nejistý, hektický a v mnoha ohledech komplikovaný. I v začátcích nového roku si s námi zajíc pohrával a pokoušel nás, ale teď už přestane. Jeho energie nebude mít vliv na další nadcházející měsíce a bude se na co těšit, to mohu slíbit. Brzy nastane čas stability, lásky i nové naděje.

Přijde to hezké až teď po začátku čínského roku Draka?

Jednoznačně ano. 10.2.2024 nastal rok dřevěného draka, což je symbol císaře, který představuje mužskou sílu, plodnost a pozitivní energie ve všech ohledech. Zvláště drakům narozeným v roce 1964 a 1988 (což jsem i já) bude letošní rok vyloženě dopřávat. V pracovní oblasti přijde povýšení, nové začátky v podnikání, svatby a doporučuji i zvážit investice do nemovitostí. Jen si musíme hlídat více zdraví. Konečně je na obzoru rok, který si společně užijeme. Není na místě čekat, jednejte a riskujte, letos se to vyplatí.

Počátek roku s sebou přinesl záplavy, jak na tom budeme přírodními katastrofami tento rok?

Ani letos nás bohužel několik přírodních katastrof a pohrom nemine, bude i přibývat teroristických útoků a útoků heckerů.

Na co bychom si měli dát pozor?

Zejména v únoru a březnu budme opatrní na finance, smlouvy a různé úvěrové možnosti. Na to správný čas není.

Máte pocit nějaké změny za ten čtvrtrok, co jsme se neslyšely?

Určitě vnímám víc klidu mezi klienty, optimismu a radosti, vidím odvahu pouštět se do větších životních změn. Lidé se přestávají bát a posouvají se. I ta velká dávka negativity z minulých let se pomalu ale jistě vytrácí. Asi už to pozitivní naladění draka začíná lehce působit.

Je pro vás osobně letošní rok zatím hezký?

Je. Bojím se to říct nahlas, ať to nezakřiknu, ale patřím mezi ty šťastlivce, kteří si nemají aktuálně na co stěžovat... Mám to štěstí na úžasné klienty, mezi kterými jsem po tak dlouhé době (20let) spolupráce našla i blízké přátele. Vlastně je pro mě největší radostí sledovat, jak klient přichází, jak rozkvétá a rozkvetlý ode mě odchází. Jsem naplněná.

Co v tomto roce chystáte na poli osobním i pracovním?

Naplánovala jsem si po náročných minulých letech více odpočinku a klidu s moji velkou rodinou. Dceru Emmu, která má, bohužel, sluchovou vadu obou oušek čeká letos nástup do první třídy a syn Patrik se pomalu bude chystat na přijímací zkoušky (podle mých předpovědí vystuduje medicínu). Ráda bych oběma byla velkou oporou a maximálně je podpořila.. Pracovně chystám a plánuji nové kurzy, hlavně regresních terapií. Terapeutů je málo a jsou potřební, pevně věřím, že mi to čas dovolí změnit. Jinak se těším v našem salonu Rituál na spoustu zajímavých přednášek a hostů a samozřejmě nevynechám ani výklady karet a také se těším na magické rituály např. Beltain – Keltský svátek na který obvykle pálíme čarodějnice. Rituály nám dokáží v mnoha věcech ulevit a posunout nás dál tím správným směrem.

Stane se během jara něco, co nás překvapí?

Neřekla bych že můžeme očekávat velká překvapení, myslím, že jsme si jich užili v minulých časech víc, než bylo nutné. Pojďme si užívat přicházející jaro. Budeme pracovat i tvořit s radostí. Budeme chtít měnit sebe a měnit lidi i věci kolem. Tento rok přinese mnoho možností ke změně, růstu a seberealizace, drak podpoří odvahu a nové nápady. Štěstí přeje přípravným! Nebojte se toho.



JANA SMOLOVÁ

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

Na duchovní cestu ji přivedla maminka a později teta. S prvními kartami se setkala ve svých 14 letech a od té doby je nedala z ruky.

Ze začátku je vykládala kamarádkám, známým a lidem kolem sebe. Později ji osud znovu přivedl k myšlence zabývat se duchovnem a odhalit jeho sílu.

Potkala tehdy svého prvního partnera, který měl v té době vážné zdravotní problémy. Hledala cesty a možnosti, jak mu pomoci.

Celé období pochopení posunu, karmy, minulých životů a odčinění karmických dluhů trvalo dlouhých 12 let...

www.janasmolovaterapie.cz

ASPOŇ TROCHU ODLEHČIT

Kromě živočišných tuků je vhodné teď na jaře omezit konzumaci výrazně kořeněných jídel, abychom nezatěžovali játra. Zkuste ubrat i na mase či mléčných výrobcích, a naopak si dopřejte potraviny, které jsou přirozeně kyselé, jako je citronová či zázvorová šťáva nebo šťáva z kysaného zelí. Tyto potraviny jsou pro první jarní dny ideální, protože jsou příjemně osvěžující a dodají vám energii.

SVĚŽÍ JARNÍ TALÍŘ

Začněte do jednotlivých pokrmů přidávat zelené natě, naklíčená semínka nebo výhonky. Máte-li vlastní zahrádku, během jara už se také dočkáte první sklizně. Ledový salát, ředkvičky, chřest, polníček nebo rukola, všechna tato zelenina představuje vitaminovou bombu, která vaše tělo po dlouhé zimě příjemně nakopne. A krásně budou na talíři vypadat i čerstvé bylinky – ať už ty divoké, nebo ty, které si snadno vypěstujete i v panelákovém bytě na parapetu.

HLÍDEJTE SI PŘÍSUN VITAMINŮ

Jarní únava může velmi úzce souviset s nedostatkem některých vitamínů a minerálních látek. Prvním z nich je vitamin A, jehož nedostatek se může kromě únavy projevovat i sklonem k zánětům. Do těla ho spolehlivě doplníte díky rybám, mrkvi, špenátu či vaječným žloutkům. Velmi zásadní je samozřejmě i vitamin C, který je důležitý nejen pro energii, ale i pro silnou imunitu či správnou krevotvorbu. Velmi bohatá je na něj acerola či kiwi, z českých zdrojů můžete sáhnout po nasušených šípících z podzimu, černém rybízu nebo zelí.

Když se řekne jarní únava, dost možná se vám vybaví nedostatek slunečního záření, který jde ruku v ruce s nízkými hladinami vitaminu D. Ty se kromě únavy projevují i zhoršenou kvalitou spánku, problémy s kostmi, a dokonce i depresemi. Kromě slunečních paprsků vám ho do těla dodají i tučné ryby, vaječný žloutek nebo tresčí játra.

ČAS NA OČISTU TĚLA

Chcete-li být na jaře plní energie a mít pozitivně naladěnou mysl, pak vůbec není od věci dopřát tělu detoxikaci. Neznamena to ale, že byste dva týdny měli být o čisté celerové šťávě. Podobné extrémy jsou naprosto nesmyslné, což potvrzují i výživoví specialisté. Na dokonalé pročištění těla vám s klidem postačí dva až tři dny – třeba víkend. Z jídelníčku vynechte kromě masa také produkty z bílé pšeničné mouky, cukroviny, veškeré polotovary, sýry a vejce. Kofein výrazně omezte.

DETOXIKAČNÍ JÍDELNÍČEK

Jak má vypadat správný očištný jídelníček? Určitě do něj

zařadte obiloviny jako žito, oves nebo pohanku. Z příloh volte rýži, těstoviny (kromě pšeničných) či brambory, nebojte se sójových produktů a ke každému pokrmu přidejte dostatek čerstvého ovoce a zeleniny. Mezi ryze detoxikační potraviny patří červená řepa, kapusta, zelí, špenát, česnek nebo petržel. A přidejte i koření – pro první jarní dny je výborná kurkuma, kmín, koriandr nebo medvědí česnek, který si navíc můžete sami nasbírat.

PŘIZVĚTE NA POMOC BYLINKY

Ať už bojujete s jarní únavou, nebo chcete podpořit detoxikaci těla, zkuste přizvat na pomoc bylinky. Tyto dary přírody umí téměř doslova zázraky a postarají se o to, abyste zase byli fit.

PRO DODÁNÍ ENERGIE

Bylinky sami o sobě samozřejmě nenahradí dostatek spánku ani kvalitní stravu, ale i tak umí v mnohém pomoci. Z těch, které si můžete sami nasbírat ve volné přírodě, stojí za zmínku listy pampelišky či medvědího česneku. Spolu s polníčkem a dalšími jarními saláty chutnají opravdu báječně a zároveň pomáhají nastartovat trávení apod. Z bylinek, které jsou výtečné proti jarní únavě, můžete sáhnout třeba po tzv. adaptogenech. Ženšen, guarana, rhodiola nebo reshi. To jsou jen příklady přírodních pokladů, které vás příjemně nakopnou, posílí výkonnost i celkovou odolnost organismu a současně podpoří rekonvalescenci po nějakém tom jarním nachlazení.

NA OČISTU TĚLA

K jaru patří pořádná očista těla od toxinů, díky níž se tělo znovu nastartuje. Kromě pustu můžete vyzkoušet i detoxikační bylinky. Takové čerstvé kopřivy (jak listy, tak kořeny), mladé březové lístky nebo pýr plazivý určitě najdete někde blízko svého bydliště. A pokud ne, pořídte si tinktury či bylinné čaje z ostropestřce mariánského, rozmarýny lékařské či jasanu. Ty se pro své vynikající očištné účinky používají už tradičně. Bylinky jako juka, vilcacora nebo kudzu pak kromě očištných účinků vynikají i tím, že podporují činnost imunitního systému.

VYZKOUŠEJTE „ZELENÁČE“

O zelených superpotravinách už jste dost možná někdy slyšeli. Patří mezi ně zelený ječmen, mladá pšenice a řasy jako chlorela či spirulina. Jsou výtečným zdrojem vitamínů i minerálních látek, ale především podporují očistu důležitých orgánů – jater, střev a ledvin – a také vám dodají energii. Tyto superpotraviny seženete jak ve formě kapslí, tak ve formě prášku, z nějž lze připravit smoothie nebo ho jednoduše přidat do jídla.



Pure by MONIN®

NOVÁ NESLAZENÁ GENERACE
PŘÍCHUTÍ PRO VAŠE NÁPOJE
A ZDRAVÝ PITNÝ REŽIM

BEZ CUKRU
BEZ KALORIÍ*



PŘÍCHUTĚ:

MANGO & MARACUJA

ČERVENÉ PLŮDY

BRŮSKEV & MERUŇKA

MÁTA

TIP NA DRINK:

FRUITY WATER

10 ML PURE BY MONIN
DLE VÝBĚRU,
250 ML VODA / SODA,
LED

Oficiální distribuce produktů v ČR:
ZANZIBAR s.r.o. | zanzibarshop.cz
*Při dodržení doporučeného dávkování.

(NE)DOSTATEK LÉKŮ

JISTĚ JSTE SAMI ZAŽILI SITUACI, KDY VÁM LÉKAŘ NAPSAL LÉK A VY JSTE ZJISTILI, ŽE V LÉKÁRNĚ NENÍ DOSTUPNÝ. NAŠTĚSTÍ TO OBVYKLE NEZNAMENÁ ŽÁDNOU TRAGÉDII - VĚTŠINA VÝPADKŮ LÉKŮ SE DÁ SNADNO VYŘEŠIT NÁHRADOU ZA JINÝ PŘÍPRAVEK A PACIENT PROBLÉM VŮBEC NEPOCÍTÍ. V LOŇSKÉ SEZONĚ RESPIRAČNÍCH ONEMOCNĚNÍ ALE CHYBĚLA ZÁKLADNÍ ANTIBIOTIKA, KTERÁ ZNÁME A POUŽÍVÁME DESÍTKY LET. PŘÍČINOU JE MOZAIKA MNOHA UDÁLOSTÍ, KTERÉ SAHAJÍ DALEKO ZA HRANICE NAŠÍ ZEMĚ...



LÉK MÁ VÝPADEK. PROČ?

Většinou nejde o jeden důvod. Nejčastěji je to kombinace několika problémů, a to hlavně ve výrobě či zpoždění při transkontinentální přepravě. To bylo také častým důvodem výpadků léků během pandemie covidu-19, když byla po určitou dobu ochromena světová doprava. Stačí totiž zpoždění nebo problém u jednoho dodavatele celého řetězce, a výroba se zpomalí.

Další příčinou je i vyšší spotřeba a předzásobování domácností u některých volně prodejných léčiv, což byl problém třeba loni u dětských sirupů proti horečce. Následně pak může dojít až k dominovému efektu, protože se prodej momentálně nedostupného léku přesune na jiný lék, který sice výpadek nemá, ale tyto nenadálé prodeje jsou vysoko nad předpokládanou skladovou zásobou, a velmi rychle se tak vyprodá i tato náhrada. A nakonec jsou to i omezené výrobní kapacity, naproti kterým stojí stále se zvyšující poptávka ve světě. Důvodů je ale ještě mnohem víc.

JE VÝPADEK VÍC NEŽ DŘÍV?

Občasné výpadky léčiv byly vždy a nikdy nebude možné je úplně vyloučit. Pojďme ale na téma nahlédnout optikou čísel. V minulých letech bylo u nás měsíčně na Státní ústav pro kontrolu léčiv hlášeno asi 150 výpadků léků, ale na českém trhu se obchoduje přes 6000 variant léků, výpadky tak tvoří asi dvě procenta trhu. Jde tak o potíže úzkého segmentu trhu. Jinak řečeno, není to o četnosti výpadků, ale o tom, zda existuje náhrada za nedostupný lék. A většina nedostupných léků má alternativu.

Když půjdeme v datech ještě dál, tak z těch zhruba 150 léků bývá nenahraditelných či velmi těžko nahraditelných jen zloemek, většinou do deseti či dvaceti léků. Bohužel jsou to někdy velmi důležité léky a jejich výpadek může být citelný. V takovém případě může náhradu vyrobit lékárník ze surovin přímo v lékárně nebo může lékař pacientovi změnit preskripci, to znamená předepsat lék s obdobnou účinnou látkou nebo

jinou cestou podání (tableta, sirup, mast, infuze aj.), ale je možné dovést do Česka i cizojazyčné šarže nedostupných léků. Tak jako se loni ze zahraničí dovážela antibiotika, která byla původně určena pro jiný trh.

LÉKY A SVĚTOVÁ POLITIKA

Na první pohled to tak nemusí vůbec vypadat, ve skutečnosti však události za našimi hranicemi ovlivňují i dostupnost některých léků v Evropě. Například Ukrajina je jedním z dodavatelů hliníku pro výrobu blistrů („platiček“). Teď je ale země už dva roky ochromena válkou, dodávky se tak narušily. Další potíž byl i nedostatek obalového materiálu na léky, skla pro výrobu lahviček, ampulí a dóz. Část výrobců tak musela hledat nové dodavatele, a termíny dodání se prodloužily o mnoho týdnů. A nakonec to jsou i vyšší ceny surovin, nárůst inflace a energetická krize. To všechno má na výrobu léků vliv stejně jako na výrobu jakéhokoli jiného zboží, třeba automobilů, jejichž výrobcům chyběly čipy. Farmaceutické firmy ale udělaly všechno proto, aby opakování podobné situace eliminovaly a postupně navyšovaly zásoby z průměrných dvouměsíčních zásob až na roční zásoby.

PROČ CHYBĚLA ANTIBIOTIKA?

V lékárnách lidé na přelomu předloňské a loňské sezony těžko sháněli hlavně antibiotika penicilinová, ale pravdou je, že v určité době chyběly prakticky všechny druhy antibiotik. Na začátku byl ale opět problém ve výrobě a k tomu zvýšená nemocnost po období covidu-19, když jsme sejmuli roušky, které nás předtím dva roky chránily před přenosem virů a bakterií. Lékaři tak v reakci na nastalou situaci museli předepisovat jiná antibiotika, ale i ta se časem vyprodala. A to mělo zase dominový efekt. Jenže plánování výroby léků není o tom, vyrobit co nejvíc za každou cenu, ale smysluplně plánovat, aby se pak nevyužitá léčiva nemusela zbytečně likvidovat. Farmaceutické firmy proto plánují výrobu podle dat o objemu poptávky z minulých let a k tomu jsou schopny vyrobit o deset či dvacet procent více, než se spotřebovalo v minulém





- Česká asociace farmaceutických firem (ČAFF) sdružuje hlavní výrobce a dodavatele generických a biosimilárních léků v České republice, včetně domácích výrobců léčiv.
- ČAFF sdružuje 27 členských společností.
- Deset členských firem ČAFF má výrobní závod v České republice. Výrobní farmaceutický průmysl u nás tak přímo vytváří více než 13 tisíc pracovních míst.
- Členské firmy ČAFF dodávají asi 3900 druhů léčivých přípravků a uvádějí na český trh 117 milionů balení ročně.
- 9,8 miliardy korun ušetřila generika a biosimilars českému zdravotnickému systému jen za období 2016-2020.

**ČESKÁ ASOCIACE
FARMACEUTICKÝCH FIREM**

www.caff.eu



období. Žádná firma však nedokáže pokrýt spotřebu, pokud stoupne o padesát, či dokonce sto procent z roku na rok, a navíc zcela neplánovaně. A to přesně se stalo.

KDE SE VYRÁBĚJÍ LÉKY?

Po celém světě, včetně Česka. Je ale rozdíl v tom, CO se vyrábí. Nejcennější složkou každého léku je totiž účinná látka, a právě výroba této esenciální složky neprobíhá ve většině případů v Evropské unii, nýbrž v zemích třetího světa. Faktem tedy je, že přes 60 procent těchto substancí pochází z Asie, především z Indie a Číny. Takže když Čína v počátcích covidové pandemie zavedla přísná opatření, jako karantény, zavírání přístavů a továren, docházelo i k případům, že se kvůli několika nakaženým zaměstnancům zavřela na dva týdny celá chemická či farmaceutická výroba. V přístavech se hromadily kontejnery se zbožím určeným pro Evropu i jiné kontinenty, protože doprava byla ochromená. Některé výpadky trvaly dva až tři týdny, ale v celém dodavatelském řetězci to způsobilo několikaměsíční zpoždění v dodávkách.

Další suroviny pro výrobu léku, jako různé pomocné látky a směsi, obalový materiál a další pak často pochází od desítek dodavatelů z celého světa. Samotná výroba léků navíc zahrnuje více fází, které mohou probíhat v různých závodech, dokonce i na různých kontinentech. Jde tedy o dlouhý a komplexní výrobní proces a jakékoliv selhání jednoho článku řetězce vyvolává kaskádu zdržení výroby až do fáze finální kompletace léku.

LÉKY Z ASIE

Mnoho léků, se kterými denně přicházíme do kontaktu, pochází ze zemí mimo EU. Je to proto, že tlak států EU na co nejnížší cenu léku je enormní, v Evropě je navíc vysoká cena

CO S NEVYUŽITÝMI LÉKY?

Vrátit do lékárny! Léky nevyhazujeme do koše či popelnice ani nesplachujeme do záchodu. Stačí zajít do jakékoliv lékárny, kde od vás nepoužité léky převzou. Samozřejmě zdarma. Každá lékárna předá léky k likvidaci. Vracená léčiva shromažďuje do tzv. sběrné nádoby a pak je předá certifikované firmě, která je ekologicky zlikviduje. Náklady na odvoz a likvidaci lékového odpadu z lékáren hradí stát prostřednictvím příslušných krajských úřadů.

Co do lékárny nevracet?

- Kosmetiku (včetně parfémů),
- vitamíny, doplňky stravy a zdravotnické prostředky,
- kontaktní čočky vč. roztoků,
- injekční jehly a stříkačky (odevzdávají se lékaři, který je předepisuje).

práce či přísné požadavky na ochranu životního prostředí při výrobě. To všechno činí evropský výrobní farmaceutický průmysl nekonkurenceschopným ve srovnání se zeměmi třetího světa.

Evropa je nesoběstačná i ve výrobě účinných látek, když polovinu z účinných látek používaných v EU vyrábí pět či méně výrobních míst na světě a každá šestá se v EU vůbec nevyrábí. Dobrým příkladem může být třeba jeden konkrétní druh penicilinového antibiotika, který byl nedostatkový v minulých sezonách. Jeho klíčová surovina se vyrábí v šesti závodech na světě, z toho čtyři jsou v Číně.

LÉKY Z ČESKA

Tradice výroby léků v českých zemích je dlouhá stovky let. Počíná v lékárnách, jako byly lékárna „U Černého orla“ na pražské Malé Straně či opavská lékárna „U Bílého anděla“, a ty postupně přešly na výrobu tovární, a to včetně chemické výroby. Po znárodnění z nich v tehdejší Československu vznikly národní podniky jako SPOFA či Východočeské chemické závody, další závod byl v Bratislavě.

I nyní ale v Česku stále léky vyrábíme. Denně se u nás vyrobí desítky milionů dávek léků a přípravků pro diagnostiku onemocnění. Je to víc než tisíc druhů, léky na recept i volně prodejné. Léky výrobců, kteří na území Česka zaměstnávají více než 13 tisíc lidí, pomáhají v kardiologii, neurologii či kožním lékařství. Vyrábí se zde i léky na rakovinu či základní antibiotika, léky na horečku či vitamíny. V diagnostické závažných onemocnění pomáhají špičková česká radiofarmaka. U nás se ale vyvíjejí i léky nových generací či diagnostické přípravky. Ovšem udržení výroby léků bez podpory EU a členských států bude v ČR nejspíš stále obtížnější.

Jedním z prvních kroků směrem k větší soběstačnosti Česka tak je vytvoření sektorové analýzy farmaceutického průmyslu. Letos v únoru ji zveřejnilo Ministerstvo průmyslu a obchodu



ČR, a díky tomu nyní stát zná výrobní kapacity na našem území, ví, že výroba se soustředí především na generika či že většina léčiv vyrobených v ČR putuje do zahraničí. Bez těchto dat by se ale změna dala udělat jen těžko.

CENU LÉKU STANOVUJE STÁT

Výrobci léků mají oproti ostatním výrobním odvětvím odlišnou startovní pozici. Zatímco výrobci běžného zboží si cenu za svůj výrobek stanovují sami, u léků cenu určuje stát. Přesněji, Státní ústav pro kontrolu léčiv (SÚKL) stanoví maximální cenový strop, za který může výrobce či dodavatel lék do Česka dodat. Pokud výrobce není schopen lék za tuto cenu vyrobit, nemůže lék na trh dodat. SÚKL při stanovení cenového stropu využívá takzvané „země referenčního koše“. To je dvacet zemí EU kromě největších a nejmenších států jako Malta či Kypr. V těchto dvaceti zemích zjišťuje, za jakou cenu tam výrobce lék dodává. Poté ze tří nejnižších cen spočítá průměr, který je následně maximální cenou výrobce pro český trh. Tato cena je pro výrobce závazná. Jenže v poslední době je problém, že většina léků je už na tomto cenovém stropě a není prostor pro navýšení. Ceny vstupních surovin, energií, platy zaměstnanců nebo pohonné hmoty stále rostou, roste i inflace, ale maximální cena léků zůstává stejná, případně klesá. SÚKL totiž pravidelně ceny reviduje, a to většinou směrem dolů. Některé život zachraňující léky jako třeba antibiotika tak stojí pár desítek korun a výrobci již nemohou zvýšené náklady do ceny promítnout.

ZASE DOPLATEK...

Skoro každý pacient už zažil situaci, že musel v lékárně doplatit za lék, který mu předepsal lékař. Tento doplatek vzniká, pokud je mezi reálnou cenou léku a částkou, kterou za pacienta hradí zdravotní pojišťovna, nějaký rozdíl. Pro určité skupiny pacientů by ale doplacení za léky mohlo být až příliš finančně náročné, proto u nás máme „ochranné limity“. Ty zajišťují, že když pacient překročí při platbách za léky celkovou roční částku na doplatky, zdravotní pojišťovna mu vrátí to, co zaplatil navíc.

OCHRANNÉ LIMITY

- Lidé starší 70 let, lidé v invalidním důchodu s invaliditou třetího stupně a lidé, kteří s invaliditou II. a III. stupně bez výplaty invalidního důchodu doplácí na léky do celkové roční výše 500 korun.
- U dětí mladších 18 let a u pojištěnců starších 65 let je roční ochranný limit 1000 korun.
- Všichni ostatní mají ochranný limit 5 000 korun.

Do ochranného limitu se započítávají doplatky za nejlevnější lék ve skupině. Pokud tedy k léku existují například tři alternativy, do ochranného limitu se zapíše doplatek za nejlevnější lék.

Proč se v lékárnách liší výše doplatku?

Je to stejné, jako když zaplatíte za stejné zboží ve dvou obchodech jinou cenu. Zatímco částka, kterou za lék hradí pojišťovna, je v každé lékárně vždy stejná, cena, za kterou lék nakoupí lékárník, se může lišit.

V LÉKÁRNĚ NEMAJÍ MŮJ LÉK. CO S TÍM?

Lékárník vám pravděpodobně nabídne jiný lék, tzv. generickou náhradu. Nabídnutý alternativní lék je shodný s tím předepsaným – obsahuje stejnou účinnou látku, stejnou cestu podání (ústí, kožní podání...) i lékovou formu (tableta, mast...). Má to ale svá PRAVIDLA.

- S touto změnou musíte vždy souhlasit.
- Lékař na lékařském předpise může vyznačit, že na daném léku trvá, a v té chvíli vám lékárník náhradu nabídnout nemůže.
- Pokud má alternativní lék jiné množství léčivé látky, upraví lékárník dávkování tak, aby odpovídalo dávkování, které stanovil lékař.
- Lékárník vám může nabídnout také léčivý přípravek s jinou léčivou látkou s obdobnými účinky nebo v jiné lékové formě. Tuto změnu ale musíte odsouhlasit vy i váš lékař.
- Pokud lék nemá náhradu, může se například nechat objednat cizojazyčná šarže nebo využít specifický léčebný program.
- S konkrétním řešením vám poradí lékárník, který vše může prodiskutovat s vaším lékařem.

LIKVIDACE LÉKŮ

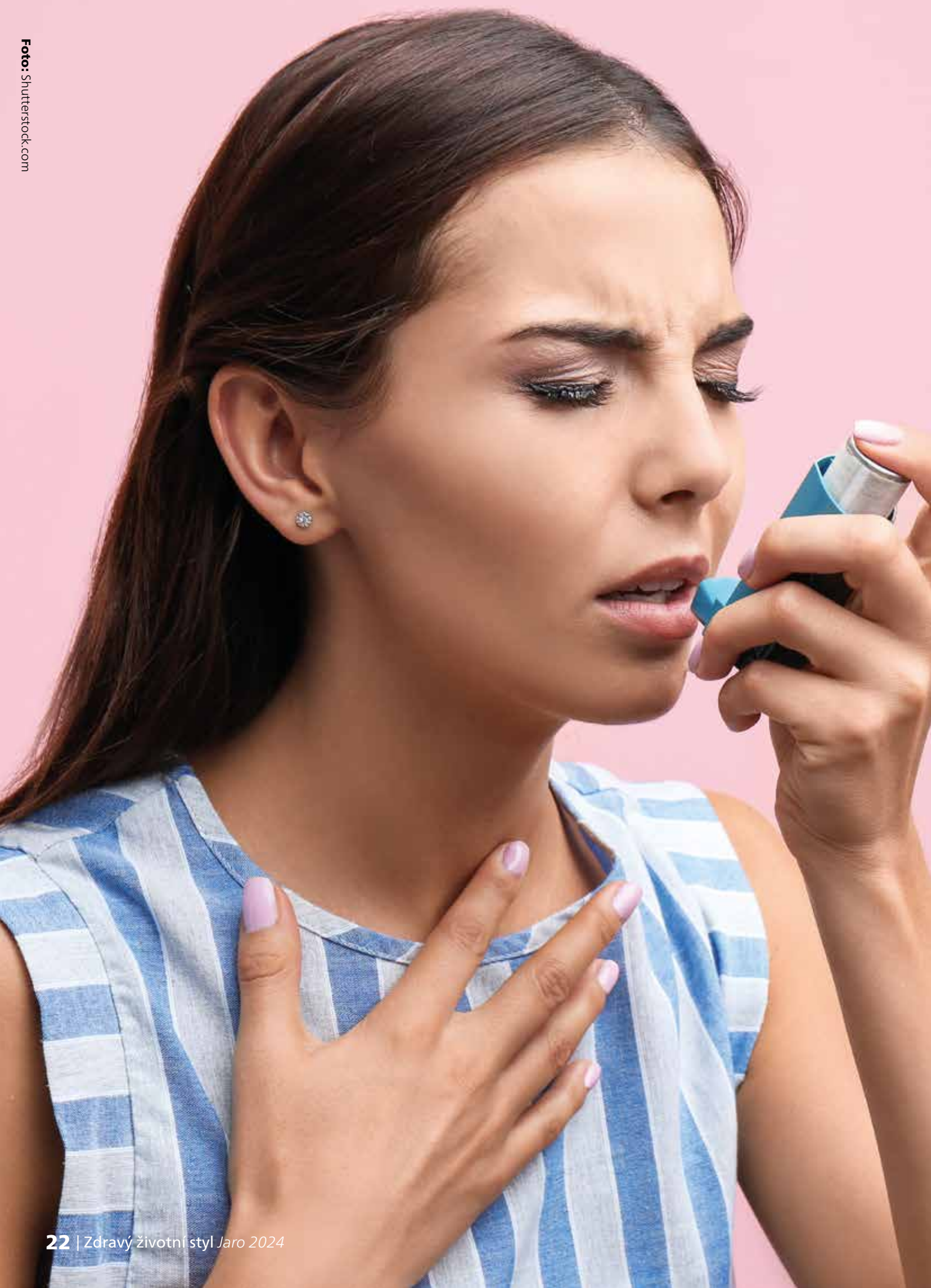
Mít vždy přístup ke své léčbě je základ. Pacientům mají být léky dostupné. Zároveň je ale třeba s léky neplýtvat. Pokud hovoříme o výrobě léků, musíme mít také na paměti i smysluplné plánování, které vychází z průměrné spotřeby z minulých let. Není ekonomické, ekologické, ale ani správné, pokud by se vyrobilo maximum možného, ale kvůli blížící se expiraci se musely léky následně zlikvidovat, proto farmaceutické firmy vždy pečlivě plánují, kolik léčiv vyrobí. Léky totiž neobjednává stát a ani neurčuje objem dodávek. Vše závisí na plánování výrobců léků. A pokud farmaceutická firma zajistí dodávky, které se nakonec nevyužijí, musí je na své náklady sama zlikvidovat. To se bohužel děje běžně a likvidace nevyužitých zásob se dotkla v minulých letech i antibiotik.

ALTERNATIVA LÉKU NEBO LI GENERIKUM A BIOSIMILARS

Možná právě minulý rok se mnoho z nás setkalo v lékárně s otázkou, zda si vezmeme jiný lék než ten, který nám předepsal lékař. Přesně to je situace, kdy se nedostupnost jednoho léku řeší generickou náhradou. To znamená, že lékárník nabídne pacientovi místo léku, který není k dostání, jiný lék s jiným názvem, ale se stejnou účinnou látkou, stejnou cestu podání (ústí, kožní podání aj.) i ve stejné lékové formě (tablety, mast aj.). To nemusí být spjato jen s tím, že

původní „není k dostání“, může to být prostě i tím, že jiný je levnější než ten původní.

Ve specializovaných centrech, kde se podává biologická léčba, se můžete setkat s názvem biosimilární lék. To je biologicky podobná alternativa originálního léku. Tedy, biologický lék velmi podobný jinému biologickému přípravku. Biosimilární lék je pak s původním (originálním) biologickým lékem identický v účinnosti i kvalitě. Jeho významný benefit je v tom, že díky nižší ceně je pro pacienty dostupnější, a biologickou léčbu tak může dostat více nemocných. V praxi se pacient ale může setkat i s pojmem „switch“, to je převedení z původního biologického léku na biosimilární lék. Efekt léčby to nemění.





MĚJTE ASTMA A ALERGII POD KONTROLOU

PŘESTOŽE POČET ASTMATIKŮ V ČESKU I CELOSVĚTOVĚ STOUPÁ, POVĚDOMÍ O PREVENCI A DLOUHODOBÉ LÉČBĚ STÁLE POKULHÁVÁ. AČKOLI ASTMA ANI ALERGII NELZE VYLÉČIT, JE MOŽNÉ JE VHODNĚ ZVOLENOU LÉČBOU A REŽIMEM ZVLÁDAT – A UDRŽOVAT TAK JEJICH PŘÍZNAKY POD KONTROLOU.

Astma a alergie se objevují u dětí i dospělých a provázejí pacienta po celý život. Jejich výskyt v populaci dramaticky narůstá, a to i v důsledku zhoršování životního prostředí a životního stylu. Počet alergiků v České republice se odhaduje na 2,5 milionu, astmatem u nás trpí přibližně 800 000 lidí. Očekává se, že tyto počty budou i nadále stoupat, a podle některých prognóz bude mít do roku 2025 nějakou formu alergie dokonce každý druhý obyvatel EU.

ALERGIE JAKO PŘEDSTUPEŇ ASTMATU

Na vzniku alergie se podílí kombinace faktorů, jako jsou genetické predispozice, vývojové vlivy a vnější prostředí. Jedná se o „přehnanou“ reakci imunitního systému vyvolanou cizorodými látkami, které se běžně vyskytují v našem prostředí. Do těla se mohou dostat přes sliznice dýchacích cest, spojivky, kůži nebo trávicí trakt. Výsledkem nepřiměřené reakce imunitního systému jsou pak typické alergické příznaky, jako je kýchání, rýma, kašel, zarudlé a pálící oči nebo zarudnutí a svědění kůže. V případě potravinové alergie se mohou objevit také bolesti břicha, křeče nebo průjem. Spektrum alergických reakcí je ovšem velmi široké – od běžné rýmy až po velmi závažné problémy.

Vůbec nejčastějším alergickým onemocněním je tzv. alergická rýma, která postihuje dýchací cesty. Pokud se alergický zánět dlouho neléčí, postupně postihuje průdušky, což může vést až k rozvoji průduškového astmatu a dál i k vývoji život ohrožujících stavů – dechové insuficienci apod.

ATOPICKÝ EKZÉM

Nejprve se podívejme na atopický ekzém. AE je onemocnění s velkou variabilitou projevů – od akutních stádií (zánětlivé pupínky a puchýřky, mokvání, stroupky) až po chronická stadia (zhrubnutí, barevné změny, olupující se plochy). Nepříjemné jsou tzv. krusty, které rozpraskávají.

První ložiska se začínají objevovat již po narození, někdy mezi třetím a šestým měsícem. Obvykle můžete najít první malé ložisko ekzému (vyseté kolem kloubů, na zádech, na obličeji, případně na krku). Je dobře, když se bez odkladu poučíte

o stravě s nízkým obsahem histaminu (HIT dieta, bezhistaminová strava) a zvážíte vyřazení dětského oblečení a ložního z jiných než přírodních materiálů. Pokud kojíte, je možné, že lékař zmíní eliminační dietu i pro vás. Ta se může leckdy zdát jako velice přísná nebo stresující. Nebojte se proto poradit s rodiči dalších atopiků.

JAK ATOPICKÝ EKZÉM VYPADÁ?

Atopický ekzém je neinfekční zánět kůže charakteristický střídáním období klidu a zhoršení. Jaro a podzim bývají pro lidi s touto chorobou náročnější hned z více důvodů, komplikace přináší zejména aktuální stav pylu v ovzduší. V zimě je zase kůže přesušována vytápěním a střídáním teplot při přechodech ze zimy do tepla a naopak. Úlevy se atopici dočkají obvykle v létě, sluneční paprsky a málo vrstev oblečení jim prospívají. U velmi malých dětí může první flíček vypadat jako opruzenina (na zvláštním místě). Místo může být zarudlé nebo s výsevem pupínek, které připomínají potničky. Ložisko bývá znatelně ohraničené a může být šupinaté. Ve starším věku může zesvětlát, ale kůže v daném místě může připomínat struhadlo.

ZÁZRAČNÉ KRÉMY A MASTIČKY

U malých dětí se může atopický ekzém zhoršovat při běžných infekcích, po očkování i při růstu zubů. Máte-li podezření na infekci kůže, proberte se svým lékařem možnost stěrů z inkriminovaných ložisek ekzému. Když u malého ekzematika propukne herpes virus, impetigo nebo je-li rána infikována bakteriálně, je nutné zažehnat tuto komplikaci bezodkladně a účinně. Součástí takové léčby je také harmonizace vnitřního prostředí těla a doplňování minerálů a vitamínů, které mohou chybět tím spíše, čím striktnější jídelníček dítě má. U větších dětí se mohou zjišťovat další informace o zdravotním stavu také díky krevním testům a testům na potravinové alergie. Samotné krémy, mastičky a tinktury vaše dítě zázračně nespasí. Mohou ale ulevit v kombinaci s dalšími opatřeními. Lokální léčbu kortikoidy nechejte pro závažné stavy.



INDULONA®

ATOPIREDU

PRO POKOŽKU SE SKLONEM K ATOPII

NOVINKA



96%*
ZARUDNUTÍ
REDUKOVÁNO

KLINICKY
TESTOVÁNO

96%*
SVĚDĚNÍ
ZKLIDNĚNO

+43%**
HYDRATACE

100%*
KOMFORT

PROKÁZANÁ ÚČINNOST OD 1. POUŽITÍ

K dostání ve vybraných lékárenských e-shopech
a drogeriích



ROSSMANN



*% pozitivního hodnocení, in vivo klinické sebehodnocení
**Maximální výsledek in vivo klinického instrumentálního testu

HYGIENA KŮŽE

Kůže ekzematika, neschopná účinně vázat vodu, se snadno vysušuje, je dráždivá a zranitelná. Proto je třeba šetrná hygiena (včetně častého stříhání nehtů, aby se do porušené kůže nezanesla infekce). Klasická mýdla ani koupelové pěny se při AE neužívají. Vhodná jsou hypoalergenní tekutá mýdla (tzv. syndety), mycí kostky/tablety bez obsahu mýdla nebo hypoalergenní šampony či sprchové gely, vše bez parfemace, s neutrálním nebo lehce kyselým pH. Do koupele lze přidávat sprchové léčebné oleje.

U dětí se osvědčilo „pravidlo tří minut“: Koupel či sprcha do 3 minut (voda nemá být příliš teplá), pak kůži zlehka a šetrně osušíme a do 3 minut promažeme vhodným kosmetickým přípravkem. Optimální frekvence koupání dítěte je pak ob 3 dny.

Při péči o atopickou pokožku musíme dát velký pozor i na práci prášky, které používáme, stejně tak jako na všechny čistící prostředky. Jejich správná volba může být právě vstupenkou ke zdravé kůži.

PŘÍRODNÍ PRODUKTY VHODNÉ K PROMAZÁVÁNÍ

Při výběru bylinných přípravků a přírodních produktů byste se měli řídit obecnými pravidly platnými pro jakékoli kosmetické produkty. Jejich hlavní funkcí by mělo být zvláčnění pokožky. Přírodní kosmetické přípravky ale obsahují různé druhy bylin, které mohou problematickou pokožku dráždit. Setkáte se s produkty, které obsahují např. čajovníkový olej (tea tree oil), heřmánek lékařský, škumpu jedovatou, měsíček lékařský, kmínový olej, na které může vzniknout alergická kožní reakce.

Nejedná se však o pravidlo, naopak řada atopiků bylinné přípravky spokojeně využívá.

OČNÍ ALERGIE

Specifickou kapitolu tvoří oční alergie. Nejčastějším projevem oční alergie je sezónní a celoroční alergický zánět spojivek. Jde o zánět tenké blanky, která se táhne z okraje víčka po jeho vnitřní straně. Obvykle je součástí širšího alergického syndromu a sezónní zánět bývá spojen často se sennou rýmou. Vyskytuje se hlavně na jaře, kdy je v přírodě množství různých pylů, a na podzim z podráždění plísněmi. Při samostatném výskytu je následkem přímého kontaktu oka a látek roznášených vzduchem (pyl, spóry hub, prach, zvířecí alergen, a další). Alergická konjunktivitida může vzniknout u lidí s alergickou dispozicí při zanesení chemických látek prsty do očí (kosmetické pudry, laky, oční léky jako antibiotika, antiglaukomatika apod.). Často dráždí konzervační látky těchto přípravků.

PŘÍZNAKY OČNÍ ALERGIE

Výrazné svědění, zvýšené slzení, spojivky jsou oteklé, zarudlé, pocit cizího tělíska v oku, pálení, řezání a zarudnutí očí. Zvýšená tvorba slz je snahou oka vymýt dráždivou látku.

LÉČBA OČNÍ ALERGIE

Léky na předpis

Lokální léčba antihistaminiky pomůže výrazně zmírnit doprovodné příznaky citlivých, unavených či alergických očí.



V akutní fázi se léčí antihistaminiky, pro pozdější fázi léčby se používají kapky, které stabilizují buňky alergické reakce. Lokálně se používá také kombinace antihistaminik a vazokonstriktiv. Některé z těchto léků jsou dostupné i bez lékařského předpisu. Je možno podávat i antihistaminika celkově, neboť blokují působení histaminu, což je látka tvořící se ve chvílích podráždění organismu vlivem alergenu, a tím zmírňují průběh alergické reakce.

V akutních fázích se mohou podávat krátkodobě lokálně kortikosteroidy (nepoužívat při samoléčbě, vzniká riziko steroidního glaukomu).

Přírodní a doplňková léčba

Je třeba omezit kontakt s alergenem a podpořit imunitní systém. Používají se oční kapky, tzv. umělé slzy, které vyplachují oční alergeny a stabilizují slzný film. Někdy lze zpočátku použít i antiseptika, jako je karbethopendeciniumbromid.

Pro posílení imunity je důležitá celá řada vitamínů (vitamín A, vitamíny skupiny B, vitamín E, K). Nejdůležitější je však vitamín C. Používá se i beta glukan, echinacea, enzymoterapie apod.

PŘÍČINOU ASTMATU NEMUSÍ BÝT JEN ALERGIE

Astma je chronické onemocnění dýchacích cest, při kterém dochází k opakovanému zúžení průdušek v reakci na různé podněty. Přestože se nejčastěji objevuje v dětském věku a děti z rodin, kde se již astma nebo alergie vyskytují, mají vyšší riziko, může se projevit i v dospělosti nebo ve starším věku. Při vzniku astmatu tedy hrají významnou roli genetické predispozice, spouštěčem alergických stavů, třeba alergické rýmy nebo atopického ekzému, pak bývají jak běžné alergeny (pyly, prach, roztoče, srst zvířat apod.), virové infekce dýchacích cest, tak i negativní faktory prostředí, jako je smog, plísňe nebo cigaretový kouř.

Pokud vás trápí suchý či vlhký dráždivý kašel, opakovaně kýcháte nebo máte zarudlé oči a slzíte, kontaktujte svého praktického lékaře. Obrátit se můžete také na lékaře ze služby Lékař online 24/7, se kterým se můžete spojit prostřednictvím chatu nebo videohovoru.

Astma se projevuje opakovaným pískotem při dýchání, dušností, tlakem na hrudi a kašlem. Důvodem je nejčastěji alergický zánět ve stěně průdušek (nejvíce je postižená sliznice

*Pokud vás trápí suchý
či vlhký dráždivý kašel,
opakovaně kýcháte
nebo máte zarudlé oči
a slzíte, kontaktujte
svého praktického
lékaře.*



průdušek), který vede k její zvýšené dráždivosti. Příznaky se obvykle zhoršují brzy ráno a večer. U alergického astmatu jsou potíže vyvolány kontaktem s alergenem. „Ačkoli je astma často spojováno s alergií, není to podmínkou. I těžké astma může být zcela nealergické. Za těmito obtížemi stojí také zánět v průduškách, který je ale vyvolán jiným mechanismem než alergií,“ vysvětluje MUDr. Andrij Karašivskij, plicní lékař.

DETAILNĚJŠÍ DIAGNOSTIKA PRO EFEKTIVNĚJŠÍ LÉČBU

Alergii lze potvrdit laboratorním vyšetřením. Mezi zajímavé novinky patří tzv. komponentní diagnostika přístrojem ImmunoCAP ISAC, s nímž lze ze dvou kapek krve identifikovat více než sto různých alergenů. Přístrojem lze mimo jiné předpovědět také možné riziko anafylaktického šoku. „Přístroj ImmunoCAP ISAC dokáže odhalit ty nejběžnější alergeny, jako je mléko, ořechy, lepek, pyl nebo roztoči, ale také alergie na chemické látky, latex, jed hmyzu nebo různé zkříženě reagující determinanty,“ říká MUDr. Petr Podroužek, CSc.

Jedinečnost tohoto typu diagnostiky ale spočívá především v tom, že je mnohem podrobnější, protože se zkoumají tzv. alergenní komponenty. „V alergenním zdroji, jako je pyl břízy, jsou stovky bílkovin, ale jen některé z nich způsobují pacientovi alergii, což je pro další léčbu velmi důležité. Můžeme-li totiž léčit primární příčinu – třeba u pylové alergie specifickou vakcínou – máme naději až na 80% úspěšnost léčby. Pokud ale léčíme zkříženě reagující alergen, který nemusí být ve vakcíně přítomen, nebo je v neznámé koncentraci,

je úspěšnost léčby mnohem nižší,“ vysvětluje MUDr. Andrij Karašivskij.

UDRŽOVAT NEMOC POD KONTROLOU

Alergii ani astma nelze zcela vyléčit. Hlavním cílem léčby je proto udržet onemocnění pod kontrolou a v případě astmatu především snížit riziko nebezpečných záchvatů. Preventivní léčba je však často zanedbávána a mnoho pacientů řeší problém až ve chvíli, kdy se jejich obtíže zhorší. Neléčené alergie a astma však omezují běžné denní aktivity pacienta a způsobují trvalé poškození průdušek a plic. Léčba proto musí být pravidelná a dlouhodobá.

Kromě vhodné medikace je také důležité rozpoznat faktory, které alergie nebo astma vyvolávají, a vyvarovat se jich. Při správné léčbě tak mohou tito pacienti vést plnohodnotný život bez větších omezení.

EXISTUJE PREVENCE ALERGIE?

Hlavní prevencí je vyhýbání se alergenům, což může být v mnoha případech obtížné, především v případě alergenů zevního prostředí. Pokud se však zadaří, obtíže u alergiků jsou obvykle minimální.

Zde je několik tipů, jak kontakt s alergeny minimalizovat, a zlepšit si tím kvalitu života:

- Využívejte pylový kalendář či předpověď, např. Pylové informační služby, a uzpůsobte své plány a aktivity;
- mějte zavřená okna či nainstalujte protipylové sítě, větrejte v ranních hodinách či po dešti, kdy je intenzita pylu v ovzduší nižší;
- používejte sluneční brýle a pokrývku hlavy, abyste minimalizovali přímé působení polétavého pylu;
- po příchodu z venku se osprchujte, důkladně propláchněte oči, převlečte se do čistého oblečení, protože pyl si přinášíte domů na oblečení, pokožce a vlasech;
- v ložnici nenechávejte oblečení, které jste měli venku na sobě;
- vlasy umyjte a dobře opláchněte, abyste v noci z polštáře, na kterém ležíte, zbytečně nevdechovali pyl uvolněný z vlasů;
- provádějte výplachy nosu – lze použít mořské vody, které odstraní pyl a na sliznici vytvoří ochranný film;
- používejte bariérové masti, které se nanášejí na okolí nosních dírek a pod obočí a fungují jako filtr alergenů, které se tak nedostanou na sliznice;
- v pylové sezóně dbejte na častější praní oblečení, oblečení sušte uvnitř;
- eliminujte v domácnosti lapače prachu, které mohou zachytávat pyl (koberce, plyšové hračky, dekorativní polštáře apod.);
- zvažte využití čističky vzduchu s tzv. HEPA filtrem, který odstraňuje škodliviny (pyly, roztoče, viry, plísňe apod.); samozřejmě by měli být antibakteriální vysavače, které odstraní velkou část škodlivin.

ZKUSTE LÁZNĚ

Lázeňská léčba je u alergie a astmatu používána s úspěchem již desítky let. Astma je výrazně ovlivňováno okolním prostředím i celkovou fyzickou a psychickou kondicí pacienta. Pobyt v lázních zajistí nejen kvalitní a čisté životní prostředí, vytrhne také pacienta z jeho zažitých stereotypů a pracovního nebo jiného stresu. Pro atopiky je zase velkým přínosem léčivá voda. Například nejkonzentrovější sírná voda v Evropě a sírné bahno, které najdeme v Lázních Smrdáky, jim dali světový věhlas v léčbě kožních onemocnění. Právě příznaky vlekých a těžko léčitelných chorob, jako je lupénka, artritická psoriáza, ekzémy nebo akné, jsou pomocí sírné vody zmírňovány, častokrát zcela vyléčeny. Také léčba pohybového aparátu je za pomoci místních léčebných zdrojů vhodná. Úleva tu čeká na klienty všeho věku – dospělé i děti. Díky idylické krajině, lázeňskému parku a příznivému klimatu zde hosté nacházejí také potřebné uvolnění a psychickou pohodu.

Lázeňské městečko leží nedaleko česko-slovenských hranic na úpatí Bílých Karpat, asi 80 km od Bratislavy a 30 km od Hodonína. O Lázních Smrdáky se proslýchá, že na světě neexistuje místo vhodnější pro léčbu chronických kožních onemocnění. Přesvědčte se, zda přírodní léčivé zdroje, které jsou vzácným dědictvím z dob třetihor, mají onu sílu, která dělá z Lázní Smrdáky skutečný unikát v srdci Evropy.

Mezi lázně s nejčistším vzduchem, kde se velmi dobře daří astmatikům, zase patří Karlova Studánka. Tyto lázně mají nejčistší vzduch, proto je to nejlepší místo k prevenci dýchacích potíží.

Lázeňské kúry v Mariánských Lázních jsou zaměřeny především na léčbu chronických zánětů, jako je bronchitida, dále průduškového astmatu, alergické rýmy a stavů po operacích dolních cest dýchacích. K léčbě jsou využívány inhalace minerálních vod, ke kterým jsou v případě potřeby přidávány přírodní soli nebo odvary z bylin. Blahodárně působí také sauna a minerální koupele s přísadou soli z mrtvého moře.



Účinná ochrana očí proti alergenům

BAUSCH + LOMB

Oční kapky

Vividrin[®] ectoin[®]

Prevence a léčba alergického zánětu spojivek přirozenou cestou

- Bez oku škodlivých látek
- Bez omezení věku a délky užívání
- Bez obavy z nežádoucích účinků

Zdravotnický prostředek.
Pečlivě čtěte návod k použití.



Ideální pro děti i dospělé

Bausch + Lomb, (součást PharmaSwiss Česká republika s.r.o. - divize společnosti Bausch Health),
Jankovcova 1569/2c, 170 00, Praha 7

www.vividrin.cz



VIVCZ2208-0113

INZERCE

Cukr pod kontrolou – více na www.diachrom.cz



Lékař mi zjistil mírně zvýšený cukr
v krvi a doporučil omezit cukr.
Můžu místo něj sladit DiaChromem?
B.Č. Boršice u Blatnice

Ano, toto sladidlo Vám umožní na-
dále konzumovat sladká jídla, mít
příjemný pocit z oslazené kávy nebo
čaje a přitom nepřijímat zbytečný
cukr. Náhradou cukru se výrazně
sníží i celkový denní energetický
příjem. DiaChrom je dodáván buď
ve formě tablet k slazení nápojů ne-
bo v sypké formě vhodné na pečení.
Na výběr jsou i různé sladící složky.
U zákazníků je DiaChrom oblíbený
právě pro svoji výbornou chuť.

Žádejte v lékárnách nebo na www.diachrom.cz



DiaChrom[®]

DiaChrom je stolní sladidlo obohacené aktivní formou
trojmocného chrómu, který přispívá k udržení normální
hladiny glukózy v krvi a k normál-
nímu metabolismu makroživin
(tuky, cukry, bílkoviny).

DiaChrom má vynikající chuť
podobnou cukru bez nepří-
jemných pachutí. Je vhodný
nejen pro diabetiky, ale i pro
všechny osoby, které
omezují příjem cukru
a chtějí sladit zdravě.



Sladké pečení – místo cukru DiaChrom

Bublanina



Suroviny

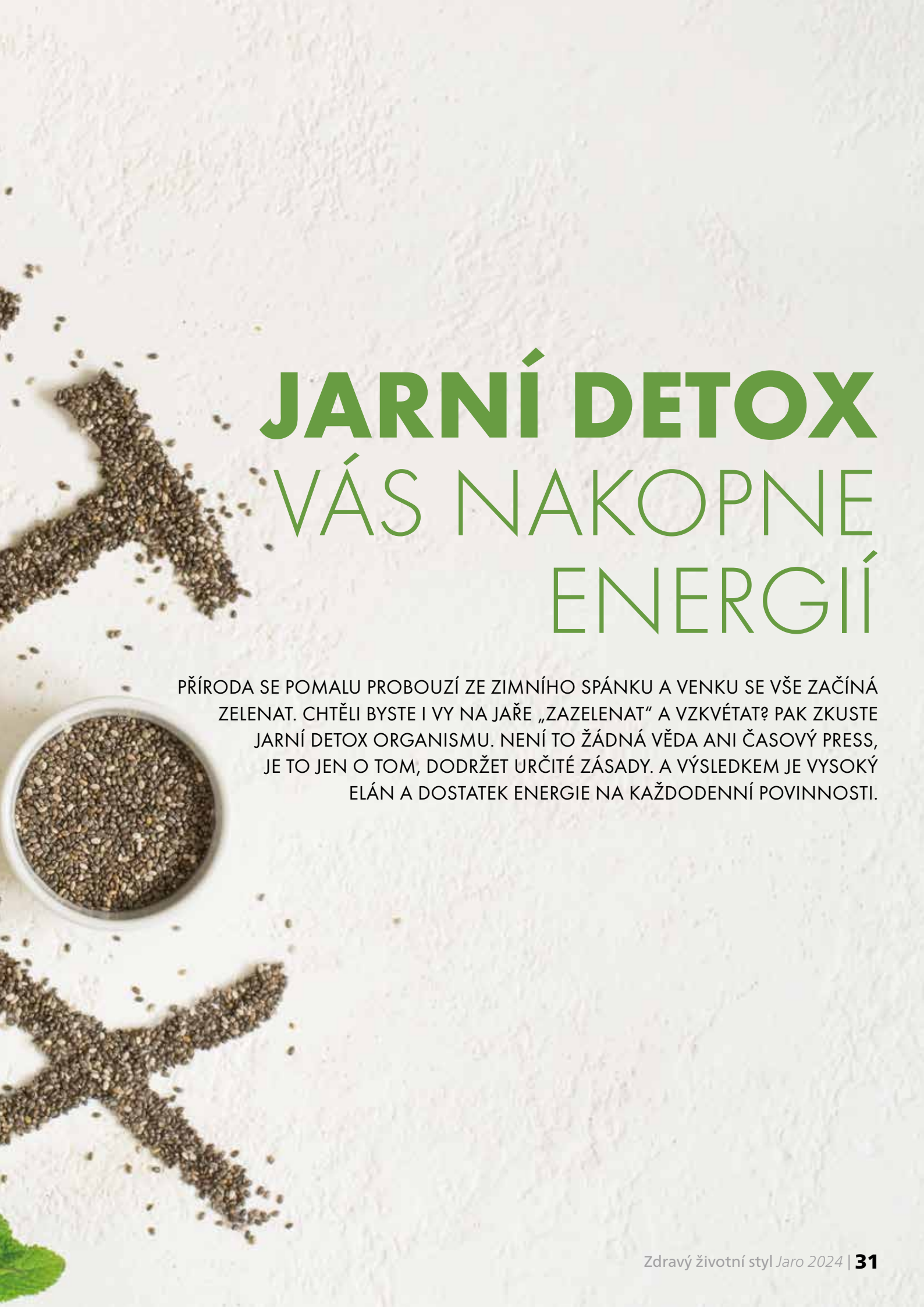
200 g špaldové mouky, 200 g ovesných vloček, 2 dcl mléka, 1 dcl oleje, 3 vejce, 1 prášek
do pečiva, 20 g DiaChrom sypký se sukralózou, kokos, skořice, 50 g jahod, 50 g borůvek

Postup:

Do vyšší nádoby si rozklepeme 3 vajíčka, přidáme DiaChrom, mléko, prášek do pečiva a olej.
Společně vše vyšleháme. Potom do směsi lehce vmícháme špaldovou mouku a ovesné vločky.
Směs nalijeme na plech vyložený pečícím papírem nebo do dortové formy vymazané máslem.
Na bublaninu naskládáme ovoce podle chuti a pečeme v troubě vyhřáté na 180 stupňů 25 minut.
Na závěr lehce poprášíme kokosem a skořicí.

Více receptů: www.diachrom.cz





JARNÍ DETOX VÁS NAKOPNE ENERGIÍ

PŘÍRODA SE POMALU PROBOUZÍ ZE ZIMNÍHO SPÁNKU A VENKU SE VŠE ZAČÍNÁ ZELENOT. CHTĚLI BYSTE I VY NA JAŘE „ZAZELENOT“ A VZKVÉTAT? PAK ZKUSTE JARNÍ DETOX ORGANISMU. NENÍ TO ŽÁDNÁ VĚDA ANI ČASOVÝ PRESS, JE TO JEN O TOM, DODRŽET URČITÉ ZÁSADY. A VÝSLEDKEM JE VYSOKÝ ELÁN A DOSTATEK ENERGIE NA KAŽDODENNÍ POVINNOSTI.

KDYŽ SE ŘEKNE DETOXIKACE

Detoxikaci alias očistu organismu je ideální realizovat jednou až dvakrát ročně. A na jaře je ten správný čas. Očistíte organismus od škodlivin, toxinů a nánosů získaných znečištěným životním prostředím, nepříliš zdravým životním stylem a nevhodnou stravou s éčky a konzervanty, nebo vzniklé stresem, infekcemi a nemocemi. To vše má vliv na dobrou imunitu a imunita znamená odolné tělo. Detoxikací na jaře to své tělo činíte odolnějším.

VÍTE, ŽE...

...detoxikace vašeho organismu rapidně zlepší i nejen kvalitu vaší pokožky, pleti, ale i vlasů, nehtů a psychiky?

JAK NA JARNÍ DETOX?

- Nehladovět, jíst střídavě ale pestře
- Zařadit do jídelníčku ty správné potraviny včetně tzv. superpotravín
- Cílit na očistu jater, omezit pití kávy i množství léků
- Dodržovat pitný režim
- Být psychicky i fyzicky v pohodě
- Dopřát si dostatek spánku a hýbat se
- Detoxikovat i pokožku a pleť

NEHLADOVĚJTE, JEZTE STŘÍDMĚ ALE PESTŘE

Záměrem jakéhokoli detoxu včetně jarního není hladovět a držet půst. I když krátký půst (například půldenní) patří mezi prospěšné aktivity detoxikace organismu. Je však nutno při takovém půstu dodržet zvýšený pitný režim, ideálně s detoxikačními čaji (ostropestřec, kopřiva, pampeliška atp.) a čistou vodou.

Je jasné, že nezdravé stravovací návyky vašemu tělu potažmo celému organismu jako celku velmi škodí. Obzvláště

v dlouhodobém horizontu, kdy mají nevhodné potraviny díky nadměrnému cukru, soli, s éčky a nezdravými tuky podíl na zvýšené hladině cholesterolu, vysoké nebo kolísavé hladině cukru, vysokém tlaku a srdečních obtížích. Proto je jarní detoxikace organismu nesmírně přínosná. Nejenže vyčistí vaše tělo, ale dodá vám elán a vytríbí ducha a mysl. Je tudíž užitečná celému tělu.

ZAŘAĎTE DO JÍDELNÍČKU TY SPRÁVNÉ POTRAVINY

Pestrý, výživný a zároveň na vitamíny bohatý jídelníček je základem pevného zdraví. Proto zařaďte do jídelníčku hodně ovoce a zeleniny, zelených salátů, přírodních šťáv, luštěnin, libového drůbežího, rybího a hovězího masa, ořechů a semínek. To vše obsahuje pro tělo tolik potřebné vitamíny, minerály a stopové prvky včetně omega 3-6-9 mastných kyselin. Naopak se vyhněte takzvaně zánětlivým potravinám. Z jejich pojmenování je jasné proč se jim vyhnout. Patří sem cukry a umělá sladidla, tučná a těžká jídla, smažené pokrmy, a potraviny, které jsou pro mnohé alergenními (např. sója, mléko, potraviny obsahující lepek).

Do svého detoxikačního jídelníčku můžete zařadit i některé ze superpotravín jako je hlíva ústříčná, chlorela, spirulina, zelený ječmen, mořské řasy jako jsou Nori, Dulce a Wakame atp. Ty vám dodají mnoho výživných látek, a protože jsou zároveň silnými antioxidanty, tělo detoxikují.

VÍTE, ŽE...

...mezi jednu z rozumných metod detoxikace patří odlehčovací den? Vyberete si jeden den v týdnu, nebo 1x za 14 dní či měsíc, kdy budete konzumovat jen a pouze ovoce a zeleninu, ve formě čerstvé, syrové, jako smoothie či čerstvě lisovanou šťávu.



DIETA ŠITÁ NA MÍRU VAŠIM OSOBNÍM VÝŽIVOVÝM PORADCEM

**RYCHLÁ
PŘÍPRAVA**



**Podloženo
LÉKAŘSKÝMI
STUDIEMI**

Studie DiRECT

Výsledky prokázaly, že krátkodobá nízkoenergetická dieta může lidem s diabetem 2. typu pomoci nejen k výraznému úbytku váhy, ale také k odstranění projevu cukrovky.

**OSOBNÍ VÝŽIVOVÝ
PORADCE**



SPOLU KILA DOLŮ

www.spolukiladolu.cz

THE 1:1 DIET

by Cambridge Weight Plan®

DÍKY EFEKTIVNÍ REDUKCI VÁHY SE OTEVÍRÁ CESTA K OSVOBOZENÍ OD DIABETU II. TYPU.

Pro pacienty s touto formou diabetu a nadváhou přichází vhodné řešení ve formě snížení hmotnosti, ideálně o 10-15 kg, jak ukázaly studie DiRECT a DIADEM. Úspěšné redukce hmotnosti mohou pacienti dosáhnout třemi různými způsoby, ke kterým patří bariatrická chirurgie, farmakoterapie a do třetice ta nejméně invazivní metoda: dietní intervence neboli úprava stravy.

Podle odborníka Lukáše Vrány je klíčové si uvědomit, že proces je dlouhodobý a vyžaduje edukaci a změnu životního stylu. Studie DROPLET zdůrazňuje, že hubnutí s pravidelnými kontrolami, vedenými výživovými poradci, je úspěšnější. Odpovědné řízení procesu přináší pacientům zlepšení zdraví a dlouhodobou perspektivu bez diabetu II. typu.



**RADĚJI PREVENCE NEŽ ZDRAVOTNÍ
KOMPLIKACE A DRAHÁ LÉČBA**

Více informací na www.diabetesjinak.cz

Je to jako kouzlo, díky němuž pak aktivní látky z ovoce a zeleniny putují zrychleně do vašeho krevního oběhu a „nadopují“ vás živinami a antioxidanty.

ZAMĚŘTE SE NA OČISTU JATER

Na jaře, kdy se vše probouzí, bychom se měli zaměřit na jeden orgán, skrz nějž se po 24 hodin denně filtrují toxiny, tuky, éčka a děje se v něm veškerá přeměna látek v těle. A tím orgánem jsou játra. Bez přehánění lze říci, že lidská játra jsou jakousi chemickou továrnou organismu. A když jim posíláte do těla stále dokola hodně konzervantů, bílé mouky, cukrů, tuků, tučných a smažených jídel, alkohol a další toxiny, mají tedy játra co dělat, aby stihaly látkovou přeměnu. A někdy už to prostě sama játra nestačí.

I proto je kladen důraz na lepší stravování včetně pravidelného detoxu organismu. K očistě jater kromě střídavé stravy napomáhá nejvíce ostropestřec mariánský, ve formě semen, oleje nebo čaje. Ten k jarní detoxikaci určitě patří. Když k tomu ještě zakomponujete menší konzumaci kofeinu, tedy počet hrnků kávy denně, i časté nadužívání léků (bez předpisu a s přemírou nejrozumnějších výživových doplňků), ulevíte játrům ještě víc.

DODRŽUJTE DŮSLEDNĚ PITNÝ REŽIM

Ano, pitný režim je základem detoxu. Protože správná detoxikace organismu nemůže proběhnout bez zvýšeného příjmu tekutin. Ideálně pijte při jarním detoxu 3 litry vody (vodu z kohoutku nechte před vypitím odstát, aby se odpařil chlór, nebo využijte filtrační konvici). Kromě vody jsou ideálními adepty bylinné čaje, nejlépe také detoxikačního typu, jako je ideálně ostropestřec, kopřiva, sedmikráska, pampeliška, tymián. A tekutiny popíjejte v menších dávkách a průběžně po celý den.

VÍTE, ŽE...

...můžete zkusit i tzv. dopingové pití? A že je tvoří při detoxu ovocné a zeleninové šťávy, které hydratují organismus a zároveň mu dodají potřebné vitamíny, minerály a stopové prvky?

BUĎTE PSYCHICKY I FYZICKY V POHODĚ

Psychika a fyzika dělají své. A platí, že pokud jste psychicky v pohodě, vyrovnaní a pozitivně ladění, tak i fyzika se zvládá lépe a snáze. U detoxu to platí dvojnásob. Nenechte se proto rozhodit lidmi a situacemi okolo vás, naučte se být asertivní, dívejte se na svět jako na místo možností a ne překážek.

Pohled na svět dle úsloví že „sklenice je napůl plná, a ne napůl prázdná“ je zde na místě. Vypovídá o náhledu na situaci a život obecně. K posílení psychiky, potažmo těla vyzkoušejte relaxační a meditační cvičení, poslech hudby, pěstování nějakého hobby, pobyt v přírodě a smích. Smějte se a usmívejte se rádi a často. Nic to nestojí a je to příjemné. Pro vás i okolí.

DOPŘEJTE SI DOSTATEK SPÁNKU A POHYBU

Bez dostatečného spánku by to nešlo. Proto spěte pěkně do růžova. Ideálně 7–9 hodin denně. S tím se pojí tzv. spánková hygiena – chodit spát stále ve stejný čas, v zatemněné a dobře vyvětrané místnosti, bez rušivých elementů v podobě počítače, notebooku, tabletu, mobilu a wifi sítě.

Také dostatek pohybu, ideálně v přírodě a outdooru je dalším milníkem ke kvalitnímu jarnímu detoxu. Pojď se to s přirozeným pocením těla pohybem nebo také saunováním. Obojí vám prohřeje svaly, uvolní póry a pocením odplaví toxiny skrz pokožku ven. Mimoto vám pohyb krásně uvolní organismus od stresu a napětí.

DETOXIKUJTE POKOŽKU A PLEŤ

Ano, věřte, či ne, detox se týká i pleti a pokožky. Kůže je největší orgán našeho těla, a proto potřebuje dostatečnou péči. A při detoxu se na ni zaměřte také. On pro jednu úbytek dekorativní kosmetiky potažmo „kosmetické chemie“ vaší pleti jen prospěje, stejně jako opečování a pěstění pokožky celého těla pleťovými krémy a mléky. To totiž pravidelně nedělá asi nikdo. Pomoci si můžete také detoxikačními maskami a koupelemi i pobytem v solné jeskyni.

Saunování vám prohřeje svaly, uvolní póry a pocením odplaví toxiny skrz pokožku ven.





Méně tuku
Méně centimetrů
Méně kil
Více energie

Více sebevědomí a chuti do života

Nedaří se vám úspěšně zhubnout?
Máte stále pocit hladu?
Bojíte se vstoupit na váhu?
Nemáte dostatek energie?
Vyzkoušejte oblíbený doplněk stravy
Diterpex® Rapid.
Správný krok k redukci nadváhy a obezity!



Žádejte ve vaší lékárně.
Více na **www.diterpex.cz**



ZDRAVÁ POKOŽKA JE KRÁSNÁ

ZDRAVÁ POKOŽKA JE KRÁSNÁ, NEBO TAKÉ KRÁSNÁ POKOŽKA JE ZDRAVÁ.
OBOJÍ JE PRAVDA PRAVDOUCÍ. JAK TOHO DOCÍLIT?



Přiznám se, že jsem trochu lajdák. Tedy v péči o svou pleť a pokožku vůbec. Vždycky se pro něco nadchnu, zavoní mi nějaké úžasné tělové máslo nebo šlehaný tělový krém a to jsem pak velmi pečlivá, užívám si, že se jím nechám „zahalit“ od hlavy až k patě. Horší to je, když nic tak příjemného zrovna nemám po ruce. To si pak sotva namažu obličej a „nazdar bazar“.

VLASTNÍ ZKUŠENOST

Vím, že bych se každý večer měla pečlivě odlíčit, šetrně ošetřit pleť, vyčistit a následně nanést noční krém. Vím, že bych každé ráno opět měla pleťovým tonikem odstranit nečistoty, které pleť vyprodukuje během spánku. Vím, že bych si následně měla nanést denní bázi. Však to také mám každý den v plánu. Nakonec to dopadne tak, že si ráno opláchnu obličej studenou vodou, abych se vůbec probudila, a večer sázím na to, že se příliš nemaluji. A tak oční stíny a řasenku smyju ve sprše. Místo nočního krému bojujícího proti vráskám si namažu nějaký výše zmíněný tělový krém či v lepším případě olej. Jedním produktem celé tělo. Vím, že to není správné, na druhou stranu alespoň mi hraje do karet, že si vybírám produkty čisté, přírodní a často i v bio kvalitě. Hlavně proto, že mám tak citlivou pleť, která jen tak něco nesnese.

Dosud jsem hřešila na to, že jsem nikdy nemusela bojovat s akné, pupínky a jinými neduhy. Tedy kromě zmíněné citlivosti. Ale uvědomuji si, že by se brzy mohly objevit hluboké vrásky. A tak se snad sliby, které si dávám den co den, v dohledné době promění v realitu.

Ze mě si příklad neberte. Držte se raději našich rad, kterých se (slibuji) brzy začnu držet i já. Je jasné, že kázat vodu a pít víno není vhodné, ale i tento článek vnímám jako sesumírování toho správného nejen pro vás čtenáře, ale i pro mě samotnou. Jaké jsou tedy správné zásady, aby naše pleť zářila zdravím a krásou?

PLEŤ JAKO VIZITKA

Svou pleť můžeme vnímat jako výkladní skříň. Patří mezi první věci, kterých si na druhém člověku všimneme. Snad každý sní o krásné pleti, bohužel mnozí bojují s menšími či většími problémy. Aby byla dokonalá, potřebuje také dokonalou péči. Nemusíte přitom utrácet horentní částky za super drahé produkty. Mnohdy stačí jen změna životního stylu a pár přírodních prostředků.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... pokožka je největším orgánem lidského těla? Proto si zaslouží velkou pozornost.

JÍDELNÍČEK

Připadá vám nemístné, že na prvním místě do vás budeme „hustit“ cosi o zdravém jídle? Copak píšeme o dietách? Je nomže „pleťová“ strava je na místě. Zatímco dietní přešlapy odrážející se na vašem těle zamaskujete volným oblečením, pleť jen tak neschováte. A ukrývat ji pod nánosy make-upu není vhodným řešením.

Strava s pleť souvisí víc, než by se mohlo zdát. Kvalita jídelníčku se na ní podepíše. U někoho se jídelní chyba projeví okamžitě třeba vyrážkou nebo akné, k jinému je na první pohled tolerantní, ale pak udeří vráskami, šedým odstínem či zhoršenou elasticitou.

VNITŘNÍ VÝŽIVA

Pokožku musíme dobře vyživit. Zaměřte se na potraviny, které obsahují dostatek vitamínu A. Tento vitamín zmírňuje projevy stárnutí, vypíná pleť a v neposlední řadě regeneruje buňky. Kromě typické mrkve ho najdete také v játrech, žloutcích či zelených potravinách. Pleť potřebuje „promastit“ esenciálními mastnými kyselinami. Vhodným zdrojem jsou oříšky (vlašské, kešu, mandle), ale i ryby, avokádo či klíčky. Máte-li problémy s akné, dodejte tělu zinek.



MÁŠ MOŽNOST VOLBY

**KRÁSNÁ
UŽ JSI**

ČISTÁ PLEŤ. ZDRAVÁ PLEŤ. KRÁSNÁ PLEŤ.



Tento přírodní antioxidant pleť chrání před volnými radikály, je protizánětlivý a zlepšuje stav pokožky. Najdete ho například v mase, a to v drůbežím, hovězím i vepřovém, ve vajících, ústřicích či mléčných výrobcích.

Zdravá kůže potřebuje vitamín E, jeden ze zásadních antioxidantů. Tímto vitamínem jsou nabité pšeničné klíčky, sója, buráky, ale i maso či mléko. Každý den si dejte pět porcí zeleniny a ovoce. Dodáte tělu vitamín C, další antioxidant. A jestli trpíte na kruhy pod očima, nepamínejte na vitamín K.

CO NEJMÉNĚ CHEMIE

Chemie a nezdravé prostředí jsou všude kolem nás. Proč si ji tedy aplikovat na pokožku, která naopak ocení čistou přírodní péči. Přírodní kosmetika čerpá to nejlepší z přírody.

Na trhu je mnoho firem nabízejících šetrné produkty, které udělají dobře i extrémně citlivé pleti. Tyto výrobky neobsahují syntetické látky, umělé vůně či konzervanty, které pokožku dráždí. Skvělá je v tomto případě například kozí syrovátka. Podporuje hydrataci, brání vysušování, zvláčňuje, zabraňuje tvorbě vrásek a dodává pružnost. Zaměříte-li se na přírodní, či dokonce bio kosmetiku, uděláte hodně nejen pro svoje tělo, ale i pro planetu.

NEZAPOMEŇTE NA MÝDLO

V péči o zdravou pokožku hraje velkou roli mýdlo. A ideální není mýdlo tekuté, ale tuhé.

A co je dobré o mýdle vědět?

- Především to, že mýdlo je od pradávna ten nejúčinnější prostředek na dokonalou hygienu.
- Je také až 4x účinnější v odstranění virů z pokožky než klasická tekutá mádla, takže i proti koronavirovým virům.
- Je předem vítězem v boji se špínou, potem, mastnotou i s jakýmkoliv skvrnami.
- Pokud víte, jakou máte pokožku (suchou, citlivou, dětskou, mastnou, propocenou, apod.) budete mít o to jednodušší výběr a zajištěný správný účinek mýdla na pokožku.
- Důležité je vědět, že naše mýdlo je tvrdé a vydrží mnohem déle než ty, které běžně kupujete.
- Neméně důležité je také vědět, že mýdlo patří vždy na podložku, kde se nadržuje voda, aby vám déle vydrželo a vy ušetřili ještě více.
- Skvělé je, pokud víte k čemu mýdlo budete používat. Jestli jako vůni do skříňky, tak zabrouzdejte do olejových mýdel (vydrží mnohem déle vonět jak na pokožce, tak i v prádle).

NÁŠ TIP:

Udělejte si z ranní a večerní péče o pleť rutinu. Berte ji jako samozřejmost. Stejně jako si dvakrát denně čistíte zuby, vyčistěte i pleť a aplikujte správné krémy. Zvykněte si na to, stane se to pak naprostou samozřejmostí.

VRSTVÍME

Stejně tak jako své tělo pokrýváme několika vrstvami oblečení, i pleť ocení vrstvení. Zatímco u těla je jasné, co patří dospod a co navrch (podprsenka, tričko, svetřík, bunda...), u kosmetických přípravků někdy tápeme. Co aplikovat dříve a co později? Má to své zákonitosti. Budete-li se držet pravidel, získáte pro svou pokožku maximum.

*Stejně tak
jako své tělo
pokrýváme
několika
vrstvami
oblečení, i pleť
ocení vrstvení.*

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

...základní pravidlo zní: nejprve aplikujeme nejlehčí produkty, postupně nanášíme hutnější. Od nejlehčích k nejtěžším.

Hlavně nespěchejte. Sice po ránu asi nemáte času nazbyt, ale vyplatí se raději si přivstat a nechat každé vrstvě nějakou tu chvilku, aby se mohla dobře vstřebat. Teprve pak přidávejte další produkt.

ČIŠTĚNÍ

Ze všeho nejdříve je nutné pleť vyčistit. Jedinečně čistá pokožka absorbuje vše potřebné. K tomu jsou určeny gely, pěny, čisticí mléka, tonikum či voda. Suchá pleť ocení olejové přípravky, na mastnou raději vyberte lehčí varianty.

REGENERACE

Jednou až dvakrát týdně si udělejte čas na peeling, který pleť vyčistí do hloubky, a poté aplikujte masku. Pleť bude svěžejší, rozžářenější, hydratovaná. Je na vás, jestli zůstanete u staré dobré klasiky krémových masek, nebo je vám příjemnější gelová báze, případně vám vyhovují slupovací masky, které není nutné složitě smývat. Nyní jsou velmi populární masky látkové.

TONIKUM

Pleťové tonikum by se mělo stát denní součástí péče o pleť. Vyrovnává pH, zklidňuje pleť a zabraňuje nadměrné tvorbě mazu. Zároveň pleť dočistí, a tím ji připraví na další „vrstvy“.

SÉRUM

Séra představují intenzivní péči. Jsou plná aktivních látek, a tak stačí opravdu jen nepatrné množství. Jsou daleko účinnější než samotný krém, skvěle se vstřebávají a pronikají do hloubky.

KRÉMY

Samotné sérum ale nestačí. Následuje denní či noční krém (podle toho, zda ho aplikujete ráno, nebo večer), ale svůj produkt potřebuje i citlivé oční okolí. Tyto přípravky jsou lehčí, aby nedráždily. Denní krém pak pleti dodá vitamíny, antioxidanty, výživu a hydrataci. Vždy však vybírejte podle typu své pleti. Noční krémy jsou hutnější a mastnější, aby z nich pleť v noci získala výživu.

NÁŠ TIP:

Nakonec naneste přípravek s SPF, který ochrání pleť před škodlivým UV zářením. Používejte ho vždy, ať je léto, nebo zima. A to i když se pohybujete jen ve městě.

ČÍM SI ŠKODÍME

Je celá řada věcí, které naší pleti neprospívají:

- ponocování
- málo spánku
- kouření
- alkohol
- cukr
- nedostatečná hygiena
- nevhodné krémy
- vymačkávání pupínek
- horká voda
- špatný pitný režim

Bye bye falešné řasy!



The central image shows the FacEvolution hairPLUS serum packaging, including a black tube with a gold cap and a black box. The tube is labeled 'FACEVOLUTION hairPLUS' and 'Růstové sérum pro řasy a obočí'. The box is labeled 'FACEVOLUTION THE SECRET OF BEAUTY hairPLUS' and 'Růstové sérum pro řasy a obočí délka | objem'. A small starburst graphic is on the box. Below the tube, it says 'MADE IN GERMANY'.

Left side: A circular inset shows a woman's eye with long, thick eyelashes. Text around the circle reads 'O 50% DELŠÍ A HUSTŠÍ ŘASY'. Below the circle, a white box contains the text '100% BEZ HORMONŮ A PARABENŮ'.

Right side: A circular inset shows a woman's eye with long, thick eyelashes. Text around the circle reads '100% ÚČINNOST'. Below the circle, a white box contains the text '100% GARANCE VRÁCENÍ PENĚZ'.

Nastupuje sérum na růst řas a obočí FacEvolution hairPLUS

Mrkněte na náš e-shop
a splňte si svůj sen o dlouhých řasách!

SKINSO
EVOLUTION BEAUTY

SKINSO.cz





VÝŽIVA PRO NAŠE VLASY

CHCETE MÍT KRÁSNOU A HUSTOU KŠTICI? VLASY LESKLÉ, ZDRAVÉ A PLNÉ ŽIVOTA? DODEJTE JIM TU SPRÁVNOU VÝŽIVU. A TO ZVENČÍ I ZE VNITŘ.



M

Možná jste teď s končící zimou zaznamenala, že vaše vlasy nejsou v dobré kondici, lámou se, padají a jsou přesušené. Do jisté míry je to zcela normální. Přes zimu nebylo venku tolik světla a zároveň vlasům daly zabrat vlivy jako mráz, suchý vzduch apod. Nyní je ten správný čas vše napravit.

Jestli si právě do vlasů vtíráte různou speciální kosmetiku a trápíte se, že nefunguje, zamyslete se nad svým jídelníčkem. Ono totiž všechno souvisí se vším.

JÍDELNÍČEK

Sebelepší péče zvenku nepomůže, když ji nepodpoříte zevnitř. To, jak se stravujeme, je zásadní. Jídelníček by měl obsahovat pestrou škálu vitamínů a minerálních látek. Tolik omílané téma. V zásadě stačí držet se zdravého rozumu a jíst pestrě. Základ by měly tvořit bílkoviny, komplexní sacharidy, zdravé tuky, ovoce a zelenina.

BÍLKOVINY

Jestliže vlasům dopřáváte porci bílkovin regeneračními přípravky, nezapomeňte také na bílkoviny, které dodáte svému tělu. Vhodným zdrojem je libové maso, drůbež, ryby, vejce, mléčné výrobky, luštěniny, ale i ořechy a semínka.

TUKY

Naše tělo je v rozumné míře potřebuje. Ale ne ve formě smažených hranolků a dalších pochutin. Konzumujte tučné ryby, avokádo, olivový olej, ořechy a semínka. Tyto tuky obsahují mastné kyseliny, které navrací vaše vlasy do kondice. Dodávají jim pevnost, svěžest a lesk.

VITAMÍNY

VITAMÍN B

Celá skupina vitamínů B je pro zdravé vlasy důležitá. Pokud ho máme nedostatek, vlasy chřadnou, působí unaveně, křehce, vysušeně. Navíc vitamíny skupiny B vyživují i pokožku. Pokud vás trápí vypadávání vlasů, zaměřte se hlavně na biotin, který se používá v rámci prevence. Jestliže vám hrozí předčasné šediny, pak vsadte na B12, který najdete hlavně v hovězím mase, játrech či rybách. Vitamíny skupiny B najdete v celozrnném pečivu, luštěninách, mořských řasách nebo třeba semínkách.

VITAMÍN D

Tento vitamín nám často chybí. Jedním z hlavních zdrojů jsou totiž sluneční paprsky. Ale můžeme si ho zajistit také stravou. Zaměřte se na ryby, vajíčka,

houby, sójové výrobky – například tofu. A proč je tak důležitý? Podporuje růst vlasů a má regenerační účinky.

ŽELEZO

Využijte zásoby nasušených kopřiv či pampelišek a udělejte si čaj, špenát či salát. Hodně tím prospějete nejen svému tělu, ale i vlasům. Obsahují totiž železo, které má vliv na kvalitu vlasů. Pokud nám chybí, vlasy se lámou, vypadávají, slábnou. Vhodným zdrojem železa je také maso, játra, vejce či listová zelenina.

CO NA VLASY

Nu a jestliže jste si zajistila vnitřní výživu, přichází na řadu ta vnější.

KÚRA

Všelijaké vlasové kúry a séra mají silný účinek a prakticky hned dokáží vlasy regenerovat. Mnohé obsahují keratin, který jim dodá svěžest a zpevní je. A tak máte-li opravdu zásadně poškozenou křtici, zaměřte se na ně.

MASKA

Masku lze používat při mytí vlasů, ale neměla byste ji aplikovat každý den. Maximálně jednou týdně. Jinak byste vlasy zbytečně zatěžovala a vaše úsilí by bylo kontraproduktivní. Maska má krémovou konzistenci, vtírá se do celé délky vlasů a nechává se několik minut působit. Poté se smyje.

KONDICIONÉR

Ten by měl být samozřejmou výbavou ve vaší kosmetice. Použít byste ho měla po každém umytí vlasů. Zajistí snadné rozčesávání.

BARVENÉ VLASY

Zvláštní péči vyžadují barvené vlasy. Vyberte vždy produkty k tomu určené. Tento typ kosmetiky má svá specifika. Oživuje narušené vlasy, barvu, zabraňuje poškození i blednutí barvy.

OLEJ

Vlasový olej je velmi příjemná a výživná věc. Poslouží vám v případě poškozených a suchých vlasů. Používat ho můžete jak na vlhké, tak na suché vlasy. Ale stačí jen trošičku. Rozhodně to nepřehánějte, abyste se neumastila. Aplikujte ho do délek a spíše ke konečkům.

Z DARŮ PŘÍRODY

Chcete svým vlasům zajistit tu nejlepší péči? Pak se inspirujte přírodou. Fantastické účinky slibují přírodní oleje, které jim dodají výživu, lesk, pružnost

Masku lze používat při mytí vlasů, ale neměla byste ji aplikovat každý den.





Aloxxi[®]

COLOUR CURIOUSLY™

www.aloxxi.cz

profesionální vlasová kosmetika z L.A.



a preventivně působí před poškozením například při fénování či používání žehličky. Vlasy krásně porostou, nebudou vás trápit lupy a i pokožka vám poděkuje. Na trhu je velká nabídka. Jak se v ní vyznat?

Arganový olej – říká se mu také marocké zlato. A je opravdu zlatý. Obsahuje spoustu vitamínů, antioxidantů i mastných kyselin. Jeho výhodou je, že není příliš mastný jako některé jiné oleje, a tak si ho může dopřát téměř kdokoli. Vlasy získají svěží vzhled, budou chráněné, hydratované a zregenerované.

Kokosový olej – oceníte ho v případě, že trpíte na suché vlasy. Je totiž o poznání mastnější. Zregeneruje i poškozené vlasy. Tento univerzální olej využijete při vaření, v péči o pokožku i o vlasy. I on obsahuje mnoho mastných kyselin, minerálních látek a vitamínů. Kokosový olej dodává vlasům hydrataci, podporuje jejich růst a zamezuje nejen jejich lámání, ale dokonce i padání. Chrání je před vysokými teplotami a lze ho používat i jako kondicionér. A navíc krásně voní.

Jojobový olej – v pověstné třetici nesmí chybět jojobový olej. Ocení ho každý, kdo má suché a poškozené vlasy. Obsahuje vitamíny A, B, D, i E, mastné kyseliny, ale také spoustu minerálů. Využijete ho i v péči o samotnou pokožku. Poradí si například i s lupy. Vlasy hydratuje, vyživuje do hloubky, obnovuje buňky a podporuje růst vlasů.

DŮLEŽITÉ SLOŽKY, KTERÉ NAŠE VLASY POTŘEBUJÍ

KERATIN

Zásadní složka v rámci regenerace. Dokáže obnovit strukturu vlasu a má silné regenerační účinky. Vrací do kondice i zásadně poškozené vlasy. Vyživuje je do hloubky, hydratuje, zvyšuje

jejich objem. Ještě účinnější je brazilský keratin, který dokonce dokáže vlasy narovnat.

PROTEIN

Proteiny jsou základní stavební jednotkou celého našeho organismu. Nejinak je tomu i v případě vlasů. Vlas je tvořen proteinovými vlákny. Když si vlasy často myjeme, používáme žehličky a fény, tak si tato vlákna poškozujeme. Ztrácejí lesk, nemají správnou strukturu. Proteiny jim toto všechno dodávají zpět.

LIPIDY

Další důležitá složka, která vlasům dodává výživu a posiluje je. Lipidy jsou mastné kyseliny, přirozeně se vyskytující ve vlasech. Díky nim mají vlasy dostatečnou hydrataci. Jenomže věkem i nevhodnou péčí slábnou, postupně o ně přicházíme.

CO JSTE O VLASECH MOŽNÁ NEVĚDĚLA

- Ženy mívají silnější vlasy než muži.
- Nejsilnější vlasy máme v týle.
- Na 1 cm² nám roste cca 180 až 320 vlasů.
- Blondáci mají o třetinu více vlasů než ostatní lidé.
- Průměrně jich máme na hlavě 80 až 100 tisíc.
- Síla jednoho je něco mezi 42 až 95 mikrometry.
- Vlasy nám každý den vypadávají. Běžně to může být i 100 vlasů.
- Za měsíc nám vyrostou o 1 cm.
- Jeden vlas „žije“ 1 až 4 roky.
- Obsahuje cca 10 % vody.
- Plodu začínají vlasy růst ve 20. týdnu těhotenství.
- Na kondici vlasů mají vliv i fáze měsíce.

Vlasová regenerace kadeřnické kvality nyní i u vás v koupelně

Chcete znovu rozzářit své oslabené vlasy? Vyzkoušejte naši unikátní keratinovou terapii zacílenou na hloubkovou regeneraci poškozených vlasů.

Objednejte si teď se slevou 10 % a rozzařte své vlasy.

Slevový kód na 10 %, který platí na celou sadu je: rodinaaja

Kontaktujte nás: info@hairlogy.cz



www.keratin-boost.cz



LETOS CHCI BÝT **KRÁSNĚJŠÍ A CÍTIT SE LÉPE** VE SVÉM TĚLE

POČÁTEK ROKU TRADIČNĚ PATŘÍ K OBDOBÍ, KDY SI DĚLÁME PLÁNY NA CELÝ ROK A PŘEMÝŠLÍME O ZMĚNÁCH, KTERÉ BYCHOM CHTĚLI VE SVÉM ŽIVOTĚ UDĚLAT. MŮŽE JÍT O COKOLIV, OD ZMĚNY ZAMĚSTNÁNÍ PO NOVÉ HOBBY NEBO ZDRAVĚJŠÍ ŽIVOTNÍ STYL. ČASTÝM PŘÁNÍM JSOU TAKÉ ZMĚNY VZHLEDU, AŽ UŽ JDE O HUBNUTÍ, NEBO ZFORMOVÁNÍ POSTAVY, PŘÍPADNĚ PŘÍMO CHIRURGICKÝ ZÁKROK. POKUD ZVAŽUJETE, ŽE BYSTE LETOS CHTĚLI PODSTOUPIT PLASTICKOU OPERACI, JE POTŘEBA SE NA TO ŘÁDNĚ PŘIPRAVIT.

Plastické operace již dávno nejsou doménou slavných a bohatých a rozhodnutí podstoupit zákrok z estetických nebo zdravotních důvodů dělá čím dál tím více z nás. Není to jenom tím, že se operace staly finančně dostupnějšími a je možné si jejich financování rozložit, určitě tomu napomáhá také pokrok v oboru, který umožňuje použití inovativních materiálů a postupů vedoucích ke kratší době rekonvalescence.

DŮKLADNÝ VÝBĚR JE ZÁKLADEM

Ještě než se na konkrétní kliniku objednáte, doporučujeme vám projít si zkušenosti jednotlivých lékařů, podívat se na informace o zákroku a přečíst si reference klientů. Určitě bychom doporučili se vždy obrátit na renomovanou kliniku, která vám zajistí péči zkušených lékařů. „Nejdůležitějším faktorem výběru je bezpečnost pacientů. Volte kliniku s dlouhou tradicí, dobrým akademickým zázemím, tu, která nechce za každou cenu prodat co nejvíce operací,“ říká MUDr. Ondřej Měšťák z kliniky Esthé. „Důležité je také estetické vnímání lékařů a jejich výsledky. To si nejlépe ověříte podle fotek před zákrokem a po něm na webových stránkách či Instagramu kliniky. Stejně jako pacientky mají i lékaři své estetické vnímání a je třeba, aby v tomto ohledu rezonovali. V neposlední řadě je důležité, jaký dojem na vás lékař udělá při konzultaci,“ dodává Ondřej Měšťák.

SLADĚNÍ PŘEDSTAV JAKO CESTA K ÚSPĚCHU

Jedním z nejzásadnějších parametrů úspěchu je sladění představ pacienta a lékaře. Lékař tak při konzultaci musí zjistit,

co si pacient přeje a co ho udělá šťastného. A zvážit, jestli přání a představu dokáže anebo chce vyplnit. „Základním cílem naší práce je, aby se pacienti cítili lépe ve svých vlastních tělech. Při konzultaci tedy musíme pacientům vysvětlit, jakého výsledku jsme schopni zvolenými technikami dosáhnout,“ vysvětluje Ondřej Měšťák. Klinika Esthé, kterou od loňského roku vede, propaguje citlivé zásahy, které klientům přinesou spokojenost a pocit štěstí. „Nejsme ale továrna na předělané lidi, snažíme se o přirozený vzhled,“ upřesňuje Ondřej Měšťák s tím, že ne vždy s klientem najdou společnou řeč.

TRENDY PRO LETOŠNÍ ROK

Plastické operace prsou se i nadále těší velké oblibě. Nové technologie navíc umožňují pokročilé metody tvarování prsů, využití kombinace na míru vybraných implantátů, přenosu tukové tkáně nebo tzv. vnitřní podprsenky. To vše vede k přirozenějšímu vzhledu. V popředí zájmu stojí také plastiky nosu, face-lifting a konturing těla. „Při plastice nosu se dostává do popředí takzvaná prezervační rinoplastika, při které zachováváme co nejvíce struktur nosu a zlepšujeme výsledný efekt,“ vysvětluje Ondřej Měšťák.

Kromě velkých chirurgických zákroků se v letošním roce očekává další nárůst obliby miniinvazivních zákroků, které jsou součástí konceptu anti-agingu. V kurzu jsou pre-juvenace, baby botox nebo Barbie botox, který pomáhá opticky zmenšit ramena a prodloužit krk. „Já osobně nejsem zastáncem nejrozumnějších výplní, které ničí tkáň, navíc jsou podle mě výsledky nepřirozené,“ uzavírá Ondřej Měšťák.



Pořádný důvod k radosti!

Sledujte moře televizních stanic a filmů za neuvěřitelnou cenu. Díky nejdelšímu zpětnému zhlédnutí a obrovské videotéce si užíváte pořady kdykoli máte chuť. Vyzkoušejte Lepší.TV bez závazku **za 1 Kč** a s balíčkem HBO jako dárek. Nekončící televizní zábava už čeká!



Zkuste za 1 Kč

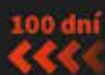
Poté může být Lepší.TV vaše už za 139 Kč.
Objednejte bez závazku na www.lepsi.tv



157 TV
stanic



4000
filmů



Nejdéle
zpětně



Pro každé
zařízení



Dárek
na měsíc



LEPŠÍ.TV

Chirurgie nosu: Trendem současnosti je maximální šetrnost

OPERACE NOSU PATŘÍ K NEJVYHLEDÁVANĚJŠÍM, ZÁROVEŇ VŠAK TAKÉ NEJNÁROČNĚJŠÍM ESTETICKÝM ZÁKROKŮM. MÁLOKDO V ČESKÉ REPUBLICE O NICH VÍ TOLIK JAKO MUDR. RADIM KAŇA, PH.D., PRIMÁŘ ORL VE VŠEOBECNÉ FAKULTNÍ NEMOCNICI PRAHA A NOVĚ TAKÉ POSILA KLINIKY ESTHÉ. ZDE SPOLUPRACUJE S DOC. MUDR. ONDŘEJEM MĚŠTÁKEM, PH.D. V RÁMCI AMBULANCE SPECIALIZOVANÉ NA ÚPRAVY NOSU PODLE NEJMODERNĚJŠÍCH POSTUPŮ.



Právě jste se vrátil z operačního kurzu v italském Bergamu. Čím jsou pro vás po třech dekádách špičkové praxe takové akce důležité?

Vývoj v medicíně jde rychle dopředu a je nezbytné sledovat nové trendy. U operačních oborů nestačí číst odborné články nebo sledovat videa. Ideální je osobní účast na sympoziích a kurzech, kde máte možnost sledovat operační výkon v reálném čase a následně můžete s operátorem individuálně probrat všechny možnosti a variace, který daný výkon obnáší. Jedině tak si prohloubíte znalosti a stále zdokonalujete svou erudici. Někdy si potvrdíte, že vámi preferovaný operační postup je pro danou problematiku ideální, jindy získáte motivaci použít úplně novou techniku nebo takovou, kterou jste doposud nepovažoval za přínosnou.

Liší se česká praxe ve vašem oboru od té zahraniční?

V minulosti se u nás k chirurgii nosu přistupovalo ze dvou vzájemně oddělených směrů. Laicky řečeno: co bylo vidět, řešil plastický chirurg, zatímco funkční a prostým okem nepostřehnutelné problémy otorinolaryngolog. Tento přístup u nás přetrvával téměř do přelomu milénia. Nos a nosní dutina včetně

přepážky však tvoří jeden celek a mě k této specializaci přivedl právě zájem o spojení funkční a estetické stránky. Koncem 90. let jsem od západoevropských a amerických lektorů zjistil, že v zahraničí se k této problematice přistupuje komplexněji. Začal jsem pravidelně jezdit do Nizozemska, Ameriky a Německa, abych se naučil, jak to dělají u nich. Později jsem začal podobné akce organizovat na našem nemocničním ORL oddělení. Někdy zveme i zahraniční lektory, abychom co nejširšímu okruhu kolegů usnadnili přístup k nejnovějším světovým trendům. S docentem Ondřejem Měšťákem máme při operacích nosu společný cíl – zajistit pacientovi, aby pro něj operace měla maximální přínos. Právě to umožňuje spojení principů plastické chirurgie s otorinolaryngologií. Proto mě potěšilo, když jsem od něj dostal nabídku spolupracovat v rámci Kliniky Esthé, která má s úpravami nosu úctyhodnou praxi.

Jaká jsou specifika chirurgie zaměřené na nos z hlediska lékaře?

Operace nosu patří mezi nejtěžší plastické operace. Na vině není jen komplikovaná anatomie nosu, která se nesnadno rekonstruuje. Problémem jsou také pooperační změny, k nimž dochází v průběhu času. Jedná se tedy o dlouhý vývoj, kdy lékař nevidí konečný výsledek své práce hned, ale až s odstupem. Tudíž i nabírání zkušeností trvá déle než v řadě jiných oborů.

Rozmlouval byste někomu operaci, pokud ji chce čistě kvůli estetickým důvodům, nebo jde o stejně legitimní důvod jako zdravotní příčiny?

V případě zjevné deformity, kdy nos jakýmkoliv způsobem nekoresponduje s ostatními částmi obličeje, má smysl uvažovat o operaci. Podstatná jsou však očekávání pacienta. Někdo chce mít nos, který neruší, jiný by rád šel do extrému. Jenže radikální úpravy mají za následek obtížně předvídatelné dlouhodobé výsledky. A to nejen po stránce estetické – mohou se přidat i funkční obtíže. Pokud se v pohledu na věc neshodneme, doporučím konzultaci u jiného odborníka, který může mít na stejnou problematiku jiný názor. Existují i lidé, u nichž nejde jen o nespokojenost s nosem, ale se svým celkovým vzhledem a neustále podstupují další a další estetické zákroky. Plné spokojenosti přitom nikdy nedosáhnou. I jim samozřejmě chcete pomoci, ale uvědomujete si, že to není možné.

Jaké jsou vůbec hlavní typy operací nosu?

Základní funkční zákrok se nazývá septoplastika, což je prostá operace nosní přepážky. Její vychýlení způsobuje potíže při dýchání. Dalším výkonem je rinoplastika, tedy operace zevního nosu. Provádí se buď tzv. zavřeným způsobem, po němž nezůstává žádná viditelná jizva, nebo otevřeným přístupem



pem pomocí jednoho malého řezu přes kožní přepážku mezi nosními dírkami. Pro každého pacienta se hodí něco jiného, ne každá deformita vyžaduje ten náročnější, otevřený přístup. Septorinoplastika (rinoseptoplastika) spojuje oba typy operací, funkční a estetickou, do jednoho celku.

Mění se v průběhu let přístup k operacím nosu? Jaké jsou aktuální trendy?

Základní přístupy, jak jsem je právě popsal, zůstávají prakticky stejné. Operační techniky se ovšem neustále vyvíjejí a mění. V současné době si většina lékařů klade za cíl maximálně šetřit kostěné i chrupavčité tkáně, odstraňují jen opravdu nezbytné nedokonalosti a zbytek se snaží vytvarovat. To vede k předvídatelnějšímu a úspěšnějšímu hojení. Došlo tedy k výraznému odklonu od resekčních technik, jaké převládaly zhruba do roku 2000. Tehdy se u velkých nosů „přebytečná“ kostěná nebo chrupavčitá tkáň nosu jednoduše odstranila. Po dvou, pěti, deseti i více letech však bylo patrné, že dlouhodobé výsledky často neodpovídají očekáváním. Dnes se snažíme všechny důležité struktury „normálního tvaru“ maximálně šetřit, případně do nich vůbec nezasahovat.

Co by měli vědět lidé uvažující o plastice nosu? Zapomíná se na něco?

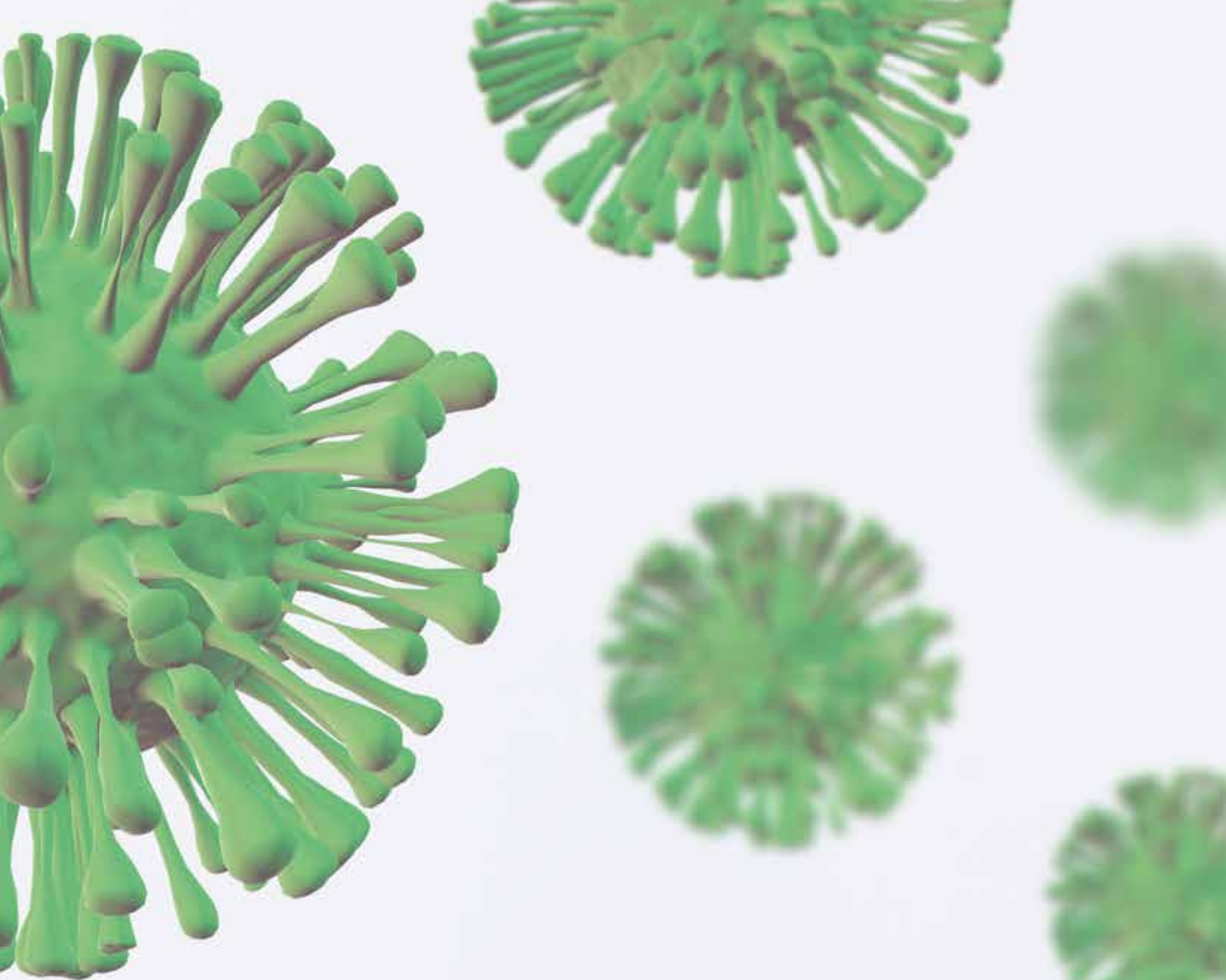
Neřekl bych přímo zapomíná, nicméně někteří pacienti nepřikládají velký důraz rekonvalescenci. Mají pocit, že

operací všechno skončilo. Konečný výsledek však nezávisí jen na provedení operace, ale také na hojení, a proto je důležité ošetřování po zákroku. Často zdůrazňuji, že každý by měl najít chirurga, který se o něj postará i v případě, že hojení nebude probíhat ideálně. Mohou se objevit otoky, bolesti, krvácení či jiné komplikace jako změny tvaru. A v některých zařízeních se tito pacienti jen marně dovolávají na nějakou recepci, kde s nimi nikdo odborně nekomunikuje, nedostanou se k lékaři, který je operoval, nebo alespoň někomu zkušenému, kdo by jim poradil. My máme po zákroku naplánovanou řadu kontrol a pacient může kdykoli zavolat, pokud by se mu něco nezdá a potřebuje přijít neplánovaně. Dokážeme tak předcházet mnohým pozdním komplikacím.

MUDr. Radim Kaňa, Ph.D.

Přední český expert na chirurgii nosu vystudoval 1. lékařskou fakultu Univerzity Karlovy. Působí ve funkci primáře oddělení ORL Všeobecné fakultní nemocnice v Praze a jako spolupracovník Kliniky Esthé. Podílí se na postgraduálním vzdělávání lékařů v rinochirurgii pořádáním pravidelných workshopů se zahraniční účastí. Sám také v rámci celoživotního vzdělávání pravidelně navštěvuje zahraniční kongresy a operační kurzy. Je členem České společnosti otorinolaryngologie a chirurgie hlavy a krku České lékařské společnosti Jana Evangelisty Purkyně.





POSILTE SVOJI IMUNITU, TĚLO I DUŠE VÁM PODĚKUJÍ!

JSTE STÁLE NA HROMÁDCE A OPAKOVANĚ PODLÉHÁTE NACHLAZENÍ?
POBOLÍVÁ VÁS V KRKU, TRÁPÍ VÁS RÝMA A CÍTÍTE SE ČASTO POD PSA? MOŽNÁ
MÁTE OSLABENOU IMUNITU!

Posílení imunity (pokud to není nějaký patologický lékařský problém) není až tak složité. Zato její oslabení je znát hned. Váš organismus stávkuje a vy jste dlouhodobě bez elánu, sil i bez nálady. Co s tím?

IMUNITA JE, KDYŽ...

Co je vlastně lidská imunita? Je to schopnost lidského organismu bránit se negativním vlivům prostředí. Konkrétně virům, bakteriím a alergenům. To je tzv. humorální, tedy látková imunita. Náš organismus však musí čelit i náporu zevnitř těla ve formě odumřelých buněk. A zde pak hovoříme o imunitě buněčné. Imunita je de facto jakýsi náš štít a ochrana těla, díky němuž můžeme normálně fungovat a žít svoji každodennost.

VÍTE, ŽE...

...imunitní systém je přítomen v celém vašem organismu, kde jej tvoří buňky a tkáně? A že stěžejní součástí imunity jsou bílé krvinky? Ty fungují jako takoví mrňaví detektivové, kteří neustále monitorují celé tělo a hledají v něm potenciální nepřátele – viry, bakterie, alergeny, nebo mrtvé a nefunkční buňky.

PROČ PEČOVAT O IMUNITU?

Když o svoji imunitu nedbáte, nebo ji dokonce zanedbáváte, dostane vás do kolen a položí celý organismus. Oslabení způsobuje dokola se projevující zdravotní obtíže a náchylnost k nemocem. Imunita však může trpět i přecitlivělostí, kvůli níž vaše bílé krvinky napadají vlastní buňky. A takto vznikají autoimunitní onemocnění. To už patří do péče imunologa. S oslabením lze bojovat.

A CO IMUNITU OSLABUJE?

- dlouhotrvající stres
- nedostatek spánku a odpočinku
- sedavé zaměstnání a nedostatek pohybu
- přepracovanost
- přílišné životní napětí
- nedostatečný pitný režim
- málo vitamínů a minerálů
- nesprávné stravování
- nezdravý styl života
- vyčerpání – fyzické i psychické



*Spíte ideálně
7 až 9 hodin denně,
minimálně však 7.. Jen
tak dokážete své tělo udržet
fungující a bez problémů.*

Z tohoto výčtu je jasné, že máte činit úplný opak jmenovaného. Při stresu se do vašeho těla vyplavuje hormon zvaný kortizol. A ten je pachatelem oslabení činnosti imunitního, trávicího, endokrinního i vylučovacího systému. Při nedostatku spánku a odpočinku dochází k vyčerpání zásob energie v těle a zhoršení psychiky i mozkových funkcí. Tělo a mysl zkrátka nestíhají ten nápor. Sedavé zaměstnání zatěžuje organismus, páteř, metabolismus i hybnost. Nedostatkem pohybu se oslabují a ztrácí na své pružnosti a hybnosti klouby, svaly a šlachy. Přepracovanost vede k vyčerpání organismu a nedostatečné pozornosti při práci. Jak fyzicky, tak psychicky. Když k tomu přidáte nedostatečný pitný režim, nevhodnou stravu a nezdravý životní styl, máte na potíže s imunitou zaděláno.

JAK POSÍLIT IMUNITU?

Když imunitu dlouho zanedbáváte, nečekejte, že náprava bude otázkou chvilky. Nápravení stavu je během na dlouhou trať. A ideálním stavem je dodržovat určité zásady konzistentně a dlouhodobě.

VÍTE, ŽE...

...k posílení imunity je potřeba především odhodlání, pravidelnost a vyrovnaná psychika? Ta vám pak ruku v ruce s našimi následnými tipy dosáhne kýženého cíle, tedy odolné imunity, nebo alespoň její zlepšení.

CO IMUNITNÍ SYSTÉM POSÍLÍ?

- dobrý spánek a odpočinek
- zdravé a pestré stravování
- správné potraviny a přírodní antivirotika
- méně stresu, nestresovat se kvůli maličkostem
- pohybové aktivity, ideálně venku
- dobré, nestresující a pohodové sociální vazby
- dostatečný přísun vitamínů a minerálů
- otužování a omezení toxinů
- bylinky a imunopreparáty

DOBŘÝ SPÁNEK A ODPOČINEK

Spíte ideálně 7 až 9 hodin denně, minimálně však 7. Jen tak dokážete své tělo udržet fungující a bez problémů. Nedostatek spánku má totiž fatální vliv na celý organismus a dostatek

Český výrobce rostlinných doplňků stravy s 16letou tradicí



Byliny nabízíme v mnoha formách:

- sušené byliny pro přípravu tradičních nálevů;
- veganské kapsle;
- bezalkoholové tinktury;
- standardizované extrakty a další...



Využijte 20% slevu na první objednávku na našem e-shopu www.salviaparadise.cz. Slevu uplatníte vložení kódu ZS20 v sekci Dárkový kupón v předposledním kroku objednávky.

INZERCE



OČISTA JATER - 120 TOBOLEK

Jedná se o bylinnou směs určenou pro regeneraci jater a podporu trávení. Vyvážené složení tradičních bylin podporuje detoxikační potenciál organismu.

Základem je výtažek **z ostropestřce mariánského**, který přispívá k ochraně jaterních buněk před negativními vlivy životního prostředí. Pomáhá odbourat z těla toxické látky, preventivně působí proti zánětu jater, cirhóze nebo žlučovým kamenům.

Kořen pampelišky podporuje zdravý trávicího a vylučovacího traktu, pomáhá zprůchodňovat a čistit játra, žlučník a slinivku. Posiluje organismus proti alergiím a jemným působením udržuje zdravou hormonální rovnováhu. Uvolňuje tekutinu nahromaděnou v kloubech a může tak pomoci při bolestivé artritidě. V některých tradičních terapiích je pampeliška považována za čistič krve a užívána při rozličných onemocněních včetně ekzémů a rakoviny.

Kurkuma dlouhá napomáhá trávení bílkovin, výrazně pozitivně ovlivňuje žlučník a žlučové cesty. Zlepšuje trávení a zabraňuje hnilobným procesům ve střevech. Má hojivé, antibakteriální a protivirové účinky.

CAMU CAMU S EXTRAKTEM

Regenerace a mladistvá vitalita!

Amazonské ovoce Camu Camu pochází ze srdce Jižní Ameriky a je unikátním darem přírody, které se řadí na první místo, co se týče obsahu vitamínu C všech potravin na Zemi. Tyto bobule si právem získaly přívlastek anti-aging také díky koncentrovanému obsahu antioxidantů, vitamínů, minerálů a esenciálních aminokyselin.

Camu camu má silné antioxidační a protizánětlivé vlastnosti, jeho pravidelná konzumace pomáhá budovat zdravý imunitní systém. Camu camu nabízí významnou podporu během nachlazení, chřipky, alergií, ale také při nadměrném stresu, depresích nebo bolestech hlavy.

Jako silná směs antioxidantů a vitamínu C podporuje zdraví jater a očí. Kromě toho se používá k boji proti virovým infekcím, oparu, používá se jako podpůrná léčba při ateroskleróze, onemocnění a zánětu dásní i při syndromu chronické únavy.

Složení: 10% extrakt Camu Camu (nosič maniokový škrob), 100% Camu Camu prášek, stévie

Práškem rozpuštěným ve vodě získáte chutný a osvěžující nápoj. Hodí se také do müsli, jogurtu, smoothies nebo kaší.

V naší nabídce 100g a 500g balení.



**VÍCE PŘÍRODNÍCH BYLINNÝCH PRODUKTŮ
NAJDETE V NAŠEM ESHOPU: WWW.ONDREJVOBCHUDEK.CZ**





Kousky, které obsahují kyselinu listovou (jako jsou zelené saláty a špenát) by se na vašem talíři měly objevovat pravidelně.

energie a elánu pro každý den. Rozklad organismu se děje velmi plíživě a často nepozorován a přehlížen. Slova, že „spánek je nejlepší lékař“ jsou velmi pravdivá.

VÍTE, ŽE...

...když spíte, zvyšují se vám v těle látky (včetně antioxidantu melatoninu) ochraňující jej před patogeny? A že spánek pomáhá mozku regenerovat se, a být tak čilým a dobře fungujícím?

ZDRAVÉ A PESTRÉ STRAVOVÁNÍ

Pestrá a zdravá strava je základem duševní i fyzické pohody. Platí to po celý rok, ale obzvláště v sychravých měsících byste na to měli hodně dbát. Vaše tělo potřebuje ve stravě získat dostatečnou dávku vitamínů, minerálů a esenciálních mastných kyselin. Takže pro imunitu nemůžete udělat nic lepšího, než se zařadíte každodenně do jídelníčku ovoce a zeleninu, luštěniny a celozrnné obiloviny, ořechy a semínka.

Zvláště kousky, které obsahují kyselinu listovou (jako jsou zelené saláty a špenát) by se na vašem talíři měly objevovat pravidelně. Kyselina listová je stěžejní pro tvorbu bílých krvinek a je zdrojem vlákniny. Také stojí za to k tomu omezit konzumaci jednoduchých cukrů v podobě cukrovinek, keksů a sušenek. Proč? Protože mlsání (a tím konzumace jednoduchých cukrů) rapidně ovlivňuje sílu i schopnost bílých krvinek ničit ve vašem těle bakterie.

SPRÁVNÉ POTRAVINY A PŘÍRODNÍ ANTIVIROTIKA

Zařadte do svého jídelníčku ty správné potraviny. Mezi takzvané superpotraviny, které kladně ovlivňují imunitní formu vašeho těla a často jsou silnými přírodními antiviroty a antioxidanty, patří česnek, zázvor, kurkuma, tymián, hlíva ústříčná, skořice, houby reishi a shiitake, řasy Nori, Kombu, Dulce a Wakame, zelený ječmen. Česnek, kurkuma, hlíva, skořice nebo zázvor efektivně (a hlavně preventivně) pomáhají svým protizánětlivým a antibakteriálním účinkem proti nachlazení a virózám včetně chřipky.

Tymián patří k jednomu z nejsilnějších přírodních antivirotik vůbec. Řasy jsou silné antioxidanty a působí protizánětlivě. Obsahují mnoho bílkovin, vlákniny, jódu a dalších minerálních látek a stopových prvků, přičemž je váš organismus dokáže využít zcela bezzbytku. Proto kladně působí na imunitní systém, který zlepšují. Houby reishi a shiitake patří mezi vitální houby, které podporují aktivitu bílých krvinek, a tím vaši imunitu. A zelený ječmen je taková malá stopka stárnutí organismu, s čímž se pojí i silná imunita. Čím starší jste, tím je imunita křehčí.

VŠE DOBRÉ UVNITŘ A ZLÉ VEN – NEZAPOMEŇTE NA HUMINOVÉ KYSELINY

Aby naše tělo správně fungovalo, je zapotřebí z něj odstranit toxiny. V tom vám mohou pomoci huminové kyseliny. Jedná se o přírodní látku, která obsahuje 52 až



Nakopněte imunitu vašich dětí!

Betaglukan junior

**nové XXL
balení
250 ml**

Glukánek sirup

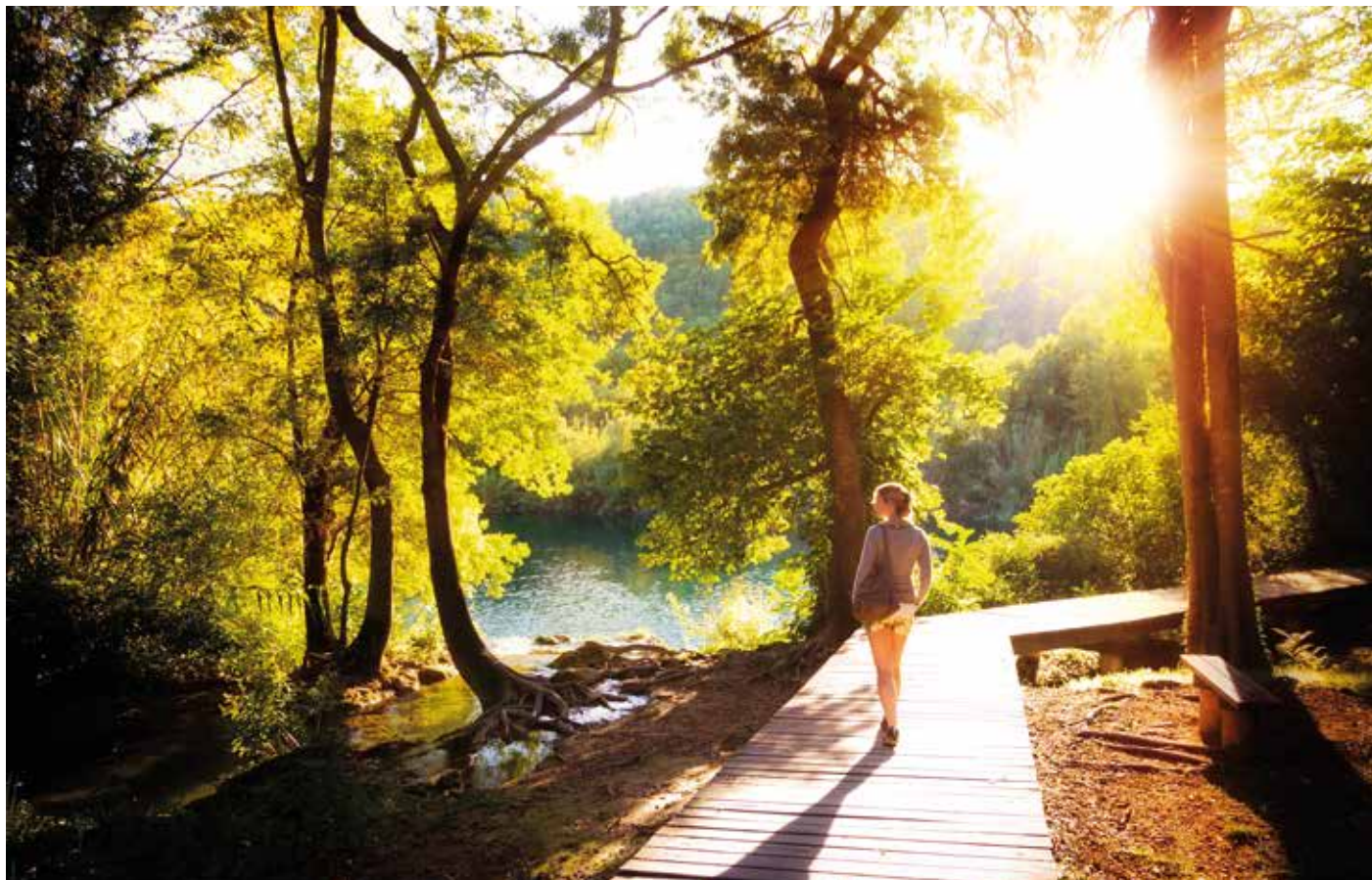
- obsahuje betaglukan kvasničného původu
- bez konzervačních látek
- příjemná pomerančová chuť a vůně
- vhodný pro děti už od 1 roku a dospělé



- obsahuje 100mg kvasničného betaglukanu v jedné tobolce
- obohacený o vitamin C a nukleotidy k normální funkci imunitního systému
- vhodný pro děti od 3 let a dospělé



**garantovaná
čistota
betaglukanu
min. 80 %**



62 % uhlíku a 30 až 39 % kyslíku – to je mnohem víc než ve vzduchu. Huminové kyseliny obsahují minerální látky, aminokyseliny a celé spektrum mikroelementů v biologicky využitelné formě.

Tyto kyseliny dokáží odstranit prakticky všechny toxické látky, které se hromadí ve střevech, v mozku a v jiných tkáních. Efektivní detoxikace, zvýšení imunity a péče o střeva jsou zásadním předpokladem pro udržení bezvadného zdraví.

CO VŠE KYSELINY UMÍ? MAJÍ ÚČINKY:

- antioxidační – odbourání toxických nebo radioaktivních látek
- antibakteriální – zabránění růstu škodlivých bakterií
- protistresové – udržení chemické rovnováhy v těle
- antivirové
- protizánětlivé
- podporují optimální příjem minerálů
- stimulují tvorbu protilátek
- zlepšují funkci jater a střev

MÉNĚ STRESU A NESTRESOVAT SE KVŮLI MALIČKOSTEM

Mít v sobě duševní pohodu a klid, je dnes nad zlato. Dlouhodobý stres startuje ničivé reakce organismu a imunitního systému. Tvoří se kortizol a ten způsobuje snížení počtu bílých krvinek, které ve vašem těle umí bojovat s bakteriemi a viry. Proto je ideálem naučit se příliš nestresovat denními situacemi, což lze podpořit dostatečným odpočinkem, relaxací nebo i pohybem v outdooru, cvičením a meditací. Můžete také využít hlubokého dýchání, které je de facto součástí meditací. Pokud vám meditování nic moc neříká, tak pro začátek zkuste některou řízenou meditaci z videokanálů na internetu. Meditací proti stresu a k navození klidu je tam celá hromada.

POHYBOVÉ AKTIVITY IDEÁLNĚ VENKU

S odbouráváním stresu se pojí pohyb v outdooru. Je to takové příjemné dobítí baterek a elánu (ideálně v přírodě, ne chozením po městě), které léčí a osvěžují.

VÍTE, ŽE...

...pohybu byste měli mít týdně tak 2–3 hodiny? A že z toho by měla být v přírodě strávena aspoň hodina? Ostatní čas je určen pro cvičení dle vašeho založení.

Už i samotná jednouchá 15minutová procházka každý den vám však dá mnoho. Při pohybu se do vašeho těla uvolňují cytokiny (protizánětlivé složky), díky nimž vzniká navýšení aktivity bílých krvinek. A to vaše imunita potřebuje.

DOBŘÉ, NESTRESUJÍCÍ A POHODOVÉ SOCIÁLNÍ VAZBY

Ano, i to je součástí silné imunity. Protože když čelíte stále dokola stresu z přítomnosti vám nepříjemných lidí, je to pro vás časem fatální. Dlouhodobý stres se podílí na oslabené a špatné imunitě nejvíce. Ideální je se od těchto osob úplně odstříhnout. Sociální vazby s lidmi, kteří vám „sedí“, prospějí vaší duši i tělu.

DOSTATEČNÝ PŘÍSUN VITAMÍNŮ A MINERÁLŮ

Pokud víte, že vaše strava nemá dostatečný objem vitamínů a minerálů, můžete je doplnit výživovými doplňky. Ale to je až hraniční možnost. Ideálem je dostat je do těla vhodnou stravou. Některé vitamíny a výživné látky si však vaše tělo příliš „vyrobí“ samo neumí. Zde je na místě je doplňovat právě formou výživových doplňků.

Dohlédněte na to, byste měli ve stravě dostatek vitamínu C, který je pro imunitu mezi vitamíny tím nejdůležitějším. Denní dávka by měla činit 100mg, u sportovců, nemocných a starších osob pak cca 200–300mg. Najdete ho v čerstvém ovoci a zelenině, ve slunečném



Produkty
z celého
světa pod
jednou
střechou.



PŘÍRODNÍ LÉKÁRNA



www.salveo.cz, Vinohradská 110, Praha



Otužujte se cca 1,5 minuty denně střídavou teplou-studenou-teplou sprchou.

záření a v hovězím mase. Když je ho ve stravě a ze slunce málo, využijte jej v doplncích. Druhým v řadě je vitamín D, jež se poji s rybami a mořskými plody, vejci, hovězím masem a se slunečními paprsky. Denní dávka by měla být 2000 IU. Spolu s „děčkem“ je ideální tělu dodávat zároveň vitamín K2. Ten napomáhá vstřebávání vitamínu D a vápníku do těla, přičemž se pak vápník neukládá do cév. Vitamín K2 najdete v zelené zelenině, v ovoci, mléce, mléčných produktech, vejcích, obilovinách a libovém mase.

Na polovičatě fungující imunitě se podílí i nedostatek minerálů, především zinku a selenu. Oba jsou k mání v dostatečné míře v potravinách. Zinek hledejte v hovězím mase, obilovinách a luštěninách. Selen obsahují hlavně semínka a ořechy. A do třetice ještě dohlédněte na dostatečný přísun omega-3 mastných kyselin. Jsou silným faktorem proti zánětům a poji se s dobrou funkcí mozku a mozkových činností.

CO JEŠTĚ MŮŽETE PRO SVÉ TĚLO UDĚLAT, ABY BYLO ODOLNÉ?

Zkuste otužování a omezení toxinů v každodenním fungování. Otužujte se cca 1,5 minuty denně střídavou

teplou-studenou-teplou sprchou. Pokud jste kuřáci, omezte kouření. Tabákový kouř a nikotin silně oslabují imunitní systém hlavně v oblasti horních a dolních cest dýchacích. A jestli se rádi napijete alkoholu, i to má vliv na vaši obranyschopnost. Alkohol nejenže snižuje schopnost vašeho těla čelit infekcím, ale také poškozuje trávicí a vylučovací systém. Silně snižuje počet kladných mikrobů jak v žaludku, tak i ve střevech, navíc napadá játra a způsobuje v lepším případě jejich ztučnění, v horším nádorové bujení. Vše pak v globálu oslabuje imunitu.

Podpořit své tělo můžete i bylinkami a přírodními imunopreparáty. Z bylinek je ideální echinacea alias třapatka nachová, rakytník řešetlákový, tymián, ženšen nebo eleuterokok. Ty mají posilující efekt na imunitu.

VÍTE, ŽE...

...z dostupných imunopreparátů je ideální colostrum s přírodními imunoglobuliny z kravského mléka? A že můžete sáhnout i po probiotiku s prebiotiky? Protože imunita začíná a končí ve střevech?



AloeVeraLife NATURA 3x1000ml s příbalem LIPOZOMAL vit. C 15 sáčků

cena 545 Kč

Doplňěk stravy se sladidlem

Zdravý způsob života a vyvážená strava zajišťují řádné fungování organismu a dobrou kondici.

Štáva z aloe obsahuje více než 200 aktivních látek, jako např.: polysacharid acemannan (aloverose), aminokyseliny, enzymy, vitamíny, minerály a antioxidanty. Příroda je zvolila v dokonalém poměru tak, aby se navzájem doplňovaly ve svém působení a měly příznivý vliv na lidský organizmus.

Ceníte si přírodních, tradičních a ověřených způsobů péče o zdraví? Proto je AloeVeraLife Natura výrobkem pro vás. Jedná se o 98,7% šťávu z aloe, která pomáhá správnému trávení, podporuje obranyschopnost organismu a zdravý vzhled pokožky, kterou vyživuje zevnitř.

AloeVeraLife NATURA má hustou rosolovitou konzistenci, barvy čiré až lehce žluté, chuť je neutrální až sladší, velmi příjemné aloe aroma.

Akce platná do 31. 5. 2024 nebo do vyprodání zásob, www.pharmaactiv.cz.

Regenerace organismu po prodělaných virových onemocněních přírodní cestou

V ORGANISMU JE NEZASTUPITELNÁ KVALITNÍ IMUNITA A NA TÉ SE PODÍLÍ NĚKOLIK SLOŽEK – STAV NERVOVÉ SOUSTAVY, DÝCHACÍCH CEST, TRÁVICÍHO ÚSTROJÍ A ČISTOTA ORGANISMU.



V organismu je nezastupitelná kvalitní imunita a na té se podílí několik složek – stav nervové soustavy, dýchacích cest, trávicího ústrojí a čistota organismu.

Při regeneraci po prodělaném onemocnění se musíme na tyto složky zaměřit. Při spolupráci s panem prof. Valíčkem jsem nejen pěstovala, ale také využívala k regeneraci organismu některé rostliny využívané k léčbě v Číně a Vietnamu. Spolu s tinkturami z našich rostlin, hlavně gemmoterapeutiky, jsou přínosné pro celkové zlepšení stavu organismu.

Které z těchto rostlin nám posílí imunitu? Je to jednak maralí kořen, adaptogen, adaptaci má též na stres, což je v dnešní době přínosné, snižuje hladinu cukru a cholesterolu, působí proti vzniku depresí a je vynikajícím afrodisiakem. Dále je to kustovnice čínská. Příběhů o život prodlužujících

účincích kustovnice je v Číně celá řada. Je to významný adaptogen, zlepšuje srdeční činnost a řadu životně důležitých funkcí. Posiluje též plíce, játra, podporuje krevotvorbu, odstraňuje bolesti pohybového aparátu, stimuluje nervový systém a je celkovou tonifikací a posilou organismu.

Rakytník řešetlákový. Pan Ing. Janča o něm řekl, že je to vitamínová bomba a měl a má dosud nezastupitelné místo v tibetské, indické medicíně, v Řecku, v Římě a v posledních letech se značně používá i u nás. Můžeme jej použít při oslabení organismu na posílení imunity, při revmatismu, při ekzémech i chřipce. Má též baktericidní účinky. Vhodný je též při řešení problémů se zrakem.

Gemmoterapeutikum z černého rybízu. Má vynikající účinky na vytvoření kortizonového efektu – při snížené funkci

nadledvinek – posilou imunity. Je vynikající antialergikum, pomáhá řešit sennou rýmu, ekzémy, je vhodný ke zlepšení hypertrofie prostaty, pomáhá řešit spolu s maliníkem cysty na vaječnících, má protitokový účinek. Ukazuje se, že má velké uplatnění v oblastech alergických, revmatických a plicních.

Také problémy dýchacích cest, které provází virová onemocnění, můžeme zlepšovat působením některých bylinných prostředků.

Velké výsledky na zlepšení činnosti dýchacích cest jsou při užívání bylinných prostředků z šišáku bajkalského. Má příznivý vliv při řešení kašle, infekcí horních cest dýchacích, astmatu, hlenů, zánětů, řeší chronickou hepatitidu, působí protivirově, antibakteriálně, protiplísňově, působí ke zklidnění činnosti srdce a cév, zlepšuje spánek.

Gemmoterapeutikum z lísky. Působí jako antisklerotikum na játra, doléčuje po virové žloutence. Obnovuje činnost plic, zlepšuje rozedmu plic. Je vhodná též při neurovegetativní dystrofii – psychické labilitě.

PO PRODĚLANÉM COVIDU VĚTŠINA LIDÍ HLÁSÍ NERVOVÉ PROBLÉMY.

Aby se regenerovalo nervové vlákno, můžeme využít gemmoterapeutikum z bělotrnu kulatohlavého. Má příznivé účinky při atrofiích nervů, zánětech, neuralgiích, při poruchách vedení vzruchu nervem. Také pomáhá při řešení obrn.

Kozinec blanitý je odedávna používán při řešení celé řady zdravotních problémů. Je účinný při úpadku psychických sil, zlepšuje imunitu, obranyschopnost, látkovou výměnu. Je antioxidant, imunostimulátor. Posiluje imunitu a kostní dřeň.

Lípa obecná. Gemmoterapeutikum z pupenů lípy je dnes značně využívané ke zlepšení celé řady nervových problémů. Pomáhá při stavech úzkosti, napětí, při řešení neuralgií. Také tlumí pocity svědění a je to hlavní bylinný prostředek ke zklidnění organismu.

Gemmoterapeutikum z vrby bílé. Jednak je výborný prostředek při chřipce a jiných virózách, ale důležité je její příznivé působení na nervový systém. Snižuje dráždivost nervové soustavy, působí při zlepšení např. zánětu trojklaného nervu, při zlepšení ischiasu a tlumení bolestí. Také je vhodné využití při revmatismu nejlépe s olší.

Rodiola neboli rozchodnice růžová, zvaná též zlatý kořen. Je to vhodný prostředek k obnovení fyzických i duševních sil. Vhodná při únavě, psychických traumatech, po infekcích. Zlepšuje paměť, spánek a deprese.

Pokud chceme co nejvíce posílit imunitní systém, můžeme využít unikátní technologie chránící buňky v podobě přípravku Matuzalem. Je to unikátní chráněný komplex flavonoidů Matuzalem – zvaný molekula života. Ochraňuje buňky před oxidativním stresem, zlepšuje imunitní i nervový systém, pomáhá správnému fungování metabolismu.



Mgr. Jarmila Podhorná

Doplňek z bylin jako podpora organismu proti virům a virovým onemocněním

Tato kúra je sestavena z bylin a pupenových výtažků, které zvyšují imunitu a působí protivirově. Kúru lze doplnit i grepovým olejem na potírání.

Možné i sestavení kúry dle Vašich individuálních potíží.

Mgr. Jarmila Podhorná - NADĚJE
objednávky na tel./fax: 582 391 207,
GSM: 737 525 301 poradna: 582 391 254
798 46 Brodek u Konice 3
e-mail: objednavky@nadeje-byliny.eu
www.bylinnyherbar.cz

www.nadeje-byliny.eu



Doplňek stravy

KDYŽ KLOUBY BOLÍ...

MĚKKÉ KLOUBNÍ TKÁNĚ JSOU TVOŘENY KOLAGENEM, ALE MÁLOKDO VÍ, ŽE I KOST, ZE KTERÉ SE KLOUB TAKÉ SKLÁDÁ, HO ROVNĚŽ OBSAHUJE. KOLAGEN SE NACHÁZÍ V KOSTNÍ DŘENÍ A DÍKY TOMU SE NA NĚJ MŮŽE NAVÁZAT VÁPNIK, KTERÝ BY JINAK, Z VĚTŠÍ ČÁSTI, BYL Z ORGANISMU ZASE BEZ UŽITKU VYLOUČEN. ZDE TEDY VYVSTÁVÁ OTÁZKA, ZDA ORGANISMUS DOKÁŽE TENTO KOLAGEN SÁM VYROBIT, SYNTETIZOVAT. ODPOVĚĎ ZNÍ ANO, DOKÁŽE. ALE...



KOLAGEN JE NEZBYTNÝ PRO VÝŽIVU KLOUBŮ

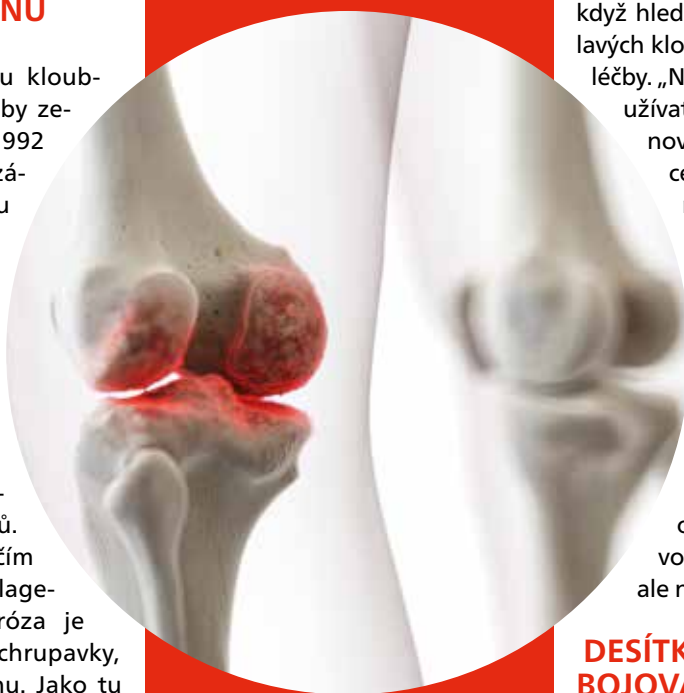
...ale většinou nemá dost energie nebo času, aby se syntetizoval. Organismus je totiž velmi inteligentní a rozlišuje důležité od zásadního. A zásadní je udržet v chodu pro život nezbytné funkce, jako je přenos kyslíku. Pochody důležité odkládá na dobu, kdy je zvládne zajistit. Proto dochází ke zpomalení syntézy kolagenu, a tedy zpomalení tvorby nových chrupavčitých buněk. To je čas, kdy můžeme začít pocítovat první problémy s klouby. Pokud nezasáhneme včas, problémy narůstají. To je nejvyšší čas organismu pomoci, a to tak, že mu kolagen podáme ve využitelné formě, ve formě kolagenních peptidů.

OD VÝZKUMU KOLAGENU KE KLOUBNÍ VÝŽIVĚ

Před rokem 1992 svět žádnou kloubní výživu, pečující o naše klouby zevnitř, neznal. Ta vznikla v roce 1992 v Česku, v Ústí nad Orlicí, na základě dlouholetého výzkumu prof. MUDr. Milana Adama, DrSc., který je uznávaným vědcem v oboru revmatologie a molekulární biologie kolagenu. Prof. Adam dlouho zkoušel různé přírodní látky z pojivových tkání, a tedy i různé typy kolagenu, které by podporovaly regeneraci pojivových tkání kloubů. Vycházel z přístupu „stejně léčím stejným“ tedy „kolagen kolagenem“, neboť právě osteoartróza je způsobena narušením obnovy chrupavky, tedy i chrupavkového kolagenu. Jako tu 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 více méně 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

Osteoartróza postihuje 80 % padesátiletých a 90 % sedmdesátiletých.



Jako užitečná se v tomto dlouhodobém boji ukázala skutečná kloubní výživa.

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 POHYBLIVOSTI

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 ní. Jak na ni?

DESÍTKY LET JE TŘEBA BOJOVAT O ZACHOVÁNÍ POHYBLIVOSTI

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



čistota
kolagenu
99,9 %



Přišli jsme kolagenu na kloub!

BOLESTI ZAD SAMOZŘEJMĚ MOHU ZPŮSOBIT I JINÉ PROBLÉMY...

REVMA

Správný název zní revmatoidní artritida. Běžně se ale setkáváme s označením revma. Toto zánětlivé autoimunitní onemocnění se nejčastěji projevuje mezi 20. a 50. rokem života. A tak rozhodně neplatí zažitý mýtus, že se týká hlavně starých babiček. Náchylnější jsou k němu ženy, ale ani mužům se nevychýbá.

Postihuje hlavně klouby ruky, prstů, ale i kolen. Projevuje se ztuhlostí kloubů, urputnými bolestmi, a to i v klidovém stavu. Klouby otékají, křiví se.

Kdy zbystřit

Revma je silně bolestivé, a tak příznaky nepřehlédnete:

- bolest kloubů po ránu
- ztuhlost kloubů
- otoky
- změny tvaru
- únava
- případně hubnutí
- horečka

Revma bohužel nelze vyléčit. Je ale možné zmírnit příznaky. Lékař může předepsat léky, které průběh nemoci zpomalují a zmírňují zánětlivé procesy. Doporučuje se také rehabilitace.

BECHTĚREVOVA NEMOC

Toto je docela strašák, při kterém kostnatí pružné tkáně. Výrazně se tak omezuje pohyb. Zatímco ženy trpí hlavně na osteoporózu, v případě Bechtěrevovy nemoci jsou ohroženější muži. Postihuje je až třikrát častěji. Zánětlivé chronické onemocnění se objevuje obvykle mezi 15. a 40. rokem života. Většinou postihuje obratle, ale není neobvyklé, že se objeví i v kolennou, kyčlích, kotních či ramenou.

Kdy zbystřit

- Bolest páteře
- Ztuhlost
- Špatná pohyblivost
- Záněty kloubů
- Únava
- Otoky
- ale i odlučování nehtů z lůžka

Léčba spočívá tlumení příznaků a zpomalení průběhu nemoci. Lékař předepíše léky, je možné aplikovat biologickou léčbu. Pomáhá také cílená rehabilitace.

VĚDĚLI JSTE, ŽE....

... bolesti, u kterých není možné dohledat příčinu, mohou souviset s psychosomatikou? Naše tělo zrcadlí naši duši. A tak se v něm projeví různé psychické bloky, emoce či strachy.

PREVENCE

Nejlepší je bolestem kloubů předcházet.

SPRÁVNÁ ŽIVOTOSPRAVA

Kloubům nesvědčí nadváha ani výrazná podváha. Měli bychom jít zlatou střední cestou. Ve stravě by neměly chybět žádné důležité živiny. Pro klouby je důležitý vitamín D či vápník. Obsahují je ve vysoké míře například tvrdé sýry, jezte mléčné výrobky, vajíčka. Pamatujte také na omega 3 mastné kyseliny, které najdeme v tučných rybách. Správnou funkci chrupavky zajistí kolagen. Máte-li rádi sulc, pak si ho dopřejte. Vepřová želatina totiž kolagen obsahuje. Čeho bychom se naopak měli vyvarovat, je alkohol, kouření a ani s kávou bychom to neměli přehánět.

POHYB

Mnoho z nás podstatnou část dne prosedí. Pro klouby, ale i pro celý náš organismus, je důležité se hýbat. A to pravidelně, každý den. Stačí přirozená chůze. Není nutné se zničit v posilovně. Jednostranná a velká zátěž kloubům nesvědčí. Raději si zajděte zaplavat, sedněte na kolo, což jsou sporty, které šetří klouby.

DOPLŇKY

Někdy to nezvládneme sami. V takovém případě pomůžou

doplňky výživy. Zajímejte se o kolagen, který mimo jiné zpevňuje kosti. Poptejte se po přípravcích s kloubním kolagenem. Ten se čerpá z hovězích, vepřových či rybích produktů. Užívat ho můžete ve formě prášku, kapslí, sirupu či želatinových kostek.

OBUV

Je sice lákavé koupit si v tržnici boty za dvě stovky. Ale pravděpodobně našim kloubům neprospějí. Nevhodné jsou i vysoké podpatky. Pokud už je musíte nosit, obujte si je jen na konkrétní akci. Poté si je co nejdříve sundejte. Máte-li problémy s klouby, zajděte si do některého obchodu se zdravou obuví, kde vám poradí. Takové boty kloubům prospívají.



INZERCE

Top Gold®
Chemek

Topderm®
Chemek

BYLINNÉ
BALZÁMY



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

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



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

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



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

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



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

K DOSTÁNÍ VE VYBRANÝCH LÉKÁRNÁCH

HARPAGOFYT – pomoc pro bolavé klouby a svaly

ČERTŮV DRÁP NEBO TAKÉ ČERTŮV SPÁR, ANGLICKY DEVIL'S CLAW – CO SE SKRÝVÁ ZA TÍMTO TROCHU ČARODĚJNICKÝM NÁZVEM? JEDNÁ SE O ROSTLINU POCHÁZEJÍCÍ Z JIŽNÍ AFRIKY, HARPAGOFYT LEŽATÝ (LATINSKY HARPAGOPHYTUM PROCUMBENS). NÁLEŽÍ DO ČELEDI SEZAMOVITÝCH. DOSAHUJE I 1,5 M A JE CELKEM PĚKNÝ NA POHLED, ZDOBÍ JEJ RŮŽOVÉ AŽ TMAVĚ RŮŽOVÉ NEBO FIALOVÉ KVĚTY. STONKY JSOU POLÉHAVÉ, ODTUD POJMENOVÁNÍ „LEŽATÝ“. SVŮJ NÁZEV ZÍSKAL DÍKY ZAHNUTÝM ÚTVARŮM NA SVÝCH PLODECH. V OBDOBÍ SUCHA PŘEŽÍVÁ DÍKY ROZSÁHLÉMU KOŘENOVÉMU SYSTÉMU A ZÁSOBNÍM HLÍZÁM. DŘÍVE BYLY TYTO HLÍZY ZÍSKÁVÁNY SBĚREM VE VOLNÉ PŘÍRODĚ, V SOUČASNOSTI JE UŽ HARPAGOFYT PĚSTOVÁN KOMERČNĚ. V EVROPĚ JE ZNÁMÝ AŽ OD 19. STOLETÍ.

Sušené hlízy jsou nabízeny většinou jako hrubá sušená drť nebo ve formě extraktu. Další možností je přelít cca 4 g drceného prášku 500 ml horké vody a nechat 15 minut vyluhovat. Pro tento způsob využijete papírové sáčky pro vlastní přípravu nápojů. Čaj vypijte během dne ve 3 dávkách. Pokud Vám nevyhovuje hořká chuť prášku, zkuste extrakt ve formě tinktury. Je získávána uvolněním účinných látek macerací do lihu. Její hořkost je v tomto případě snesitelnější, neboť je trochu podobná hořkým bylinným likérům. Oblíbená je i forma kapslí.

Účinnými obsahovými látkami jsou harpagosid, harpagid a prokumbid, flavonoidy, fenolové glykosidy, triterpeny a steroly. Při jakých potížích vám pomohou?

Harpagofyt je skvělým pomocníkem při chronických bolestech pohybového aparátu spojených s artrózou, revmatem nebo dnou a dalšími onemocněními kloubů (bolest kyčlí, kolen, zad, ...). Samozřejmě je vždy potřeba řešit příčinu bolestivých stavů, někdy to ale není možné. S věkem se na kloubech, kostech a svaích nastřádají různé degenerativní změny nebo následky úrazů, kterých se již nezbavíme. Tak proč si život neulehčit a od bolesti si neulevit pomocí osvědčených

bylin? Lze docílit i snížení medikace proti zánětu a bolesti a vyhnout se vedlejším účinkům spojených s dlouhodobým používáním takto zaměřených léků.

Harpagofyt však není doporučován těhotným a kojícím ženám. Pokud trpíte zdravotními obtížemi, konzultujte podání se svým lékařem. Není doporučován u kardiaků a hypertoniků nebo pacientů s nízkým krevním tlakem. U diabetiků obvykle vyžaduje úpravu dávkování základních léků. Má antikoagulační efekt. Známé jsou nejen studie týkající se pozitivního efektu pro lidi, ale i pro zvířata – zejména pro koně. Ti jsou přeci chováni k tomu, aby podávali fyzické výkony. Na kostech, kloubech a šlachách to samozřejmě zanechává následky. Stejně jako u lidí pomáhá harpagofyt při bolestech pohybového aparátu způsobených degenerativními změnami, podporuje regeneraci po úrazech, ulevuje při bolesti svalů a zlepšuje tak životní komfort zvířete. Využíván je při akutní i chronické artritidě. Podle studie publikované Univerzitou veterinárního lékařství ve Vídni nebyl u koní při podávání v doporučené dávce zaznamenán žádný negativní vedlejší efekt.

MVDr. Alena Vaníčková, Ph.D.

DALŠÍ NEPŘÍJEMNOSTI, PŘI KTERÝCH HARPAGOFYT ULEVÍ:

- horečka a bolesti, působí protizánětlivě, má antioxidační účinky
- bolestivá menstruace
- působí jako podpora při obtížích s játry, žlučníkem, ledvinami a močovým měchýřem
- používán v mastech určených na rány, vředy, boláky, spáleniny, akné, při psoriáze a různých ekzémech

Podpora pohybového aparátu

s bylinami a rostlinnými silicemi



KOPAIVA
zlepšení
pohyblivosti



JALOVEC
podpora
lymfatického
systému



ZÁZVOR
působení
v hloubce tkání



PEPŘ
prohřátí
a prokrvení



KAŠTAN
podpora látkové
výměny



TŘEZALKA
intenzivní
regenerace

Objevte aromaterapeutické masážní přípravky AKH spojující účinky éterických a rostlinných olejů!

Během života se setkáváme s různými bolestmi a časem jich bohužel s opotřebováváním kloubů, vazů a šlach přibývá. Potíže se zády, koleny nebo bolest za krkem zná většina z nás. **Pravidelné cvičení je určitě správnou volbou a pomůže tyto příznaky zmírnit. Dalšími pomocníky mohou být i rostlinné silice a extrakty, které dokážou zvýšit komfort při pohybu, ať už se jedná o problémy s klouby dlouhodobě namáhanými vysokou fyzickou aktivitou nebo v důsledku nepříjemností spojených s věkem.**

**Slevový kód 15 % pro čtenáře na e-shopu www.aromakh.cz:
Platí do 31.12.2024.**

ZDRAVYZIVOT24

Neplatí pro: Exkluzivní éterické oleje, Kosmetická másla, Doplnky stravy, Rostlinné oleje, Rostlinné olejové maceráty, Přípravky v akci, Vitamíny, Dárkové poukazy, Barbar, Tovaryš, Saunovací směsi

více na www.aromakh.cz



@AromaterapieKH

OČNÍ VADY

KAŽDÝ DRUHÝ ČECH MÁ POTÍŽE SE ZRAKEM. ZA TÍMTO VYSOKÝM PODÍLEM STOJÍ GENETIKA, ŽIVOTNÍ STYL I VĚK, ALE TAKÉ ZANEDBANÁ PREVENCE.



Zrak je našim nejvýznamnějším smyslovým orgánem, kterým přijímáme více než dvě třetiny všech informací. Přitom o své oči pramálo pečujeme. Kazíme si zrak vysedáváním u obrazovky počítače, stále sledujeme displeje mobilních telefonů, jsme hodně pod umělým světlem, málo chodíme do přírody, pobýváme v prašném prostředí a s kvalitou stravy to také nebývá žádná sláva. Pak to přijde. Dosud jste měli zrak jako ostříž, ale nyní už to není, co to bývalo? Raději zpozorněte a zapátrejte, kdy jste naposledy byli u očního lékaře. Mhouříte oči? Hůř se vám čte, přesto své obtíže přehlížíte? Než si nasadit brýle, to raději budete mžourat? Přitom stačí zavčas zajít ke specialistovi. A nemusí to nutně být oční lékař. Snadnější a rychlejší je objednání do dobré optiky a potížíím dát vale.

KDY BYSTE MĚLI ZAMÍŘIT NA MĚŘENÍ ZRAKU?

- Jestliže vidíte rozmazaně, dvojité nebo je obraz zamlžený.
- Vaše oči přehnaně reagují na změny světla.
- Bolí vás hlava bez příčiny
- Mění se vám vidění.

Věděli jste, že zdravé oko bez jakékoliv vady vidění je emetropické? Vysokoškolsky vzdělaný optometrista vás vyšetří a odhalí nejen oční vady, ale i případná onemocnění. S nimi by vás pak poslal k lékaři. Možná jste se setkali s pojmem refrakční vady oka. Jsou to vady, které zhoršují vidění na blízko nebo na dálku a lze je korigovat dioptriemi. Typickými vadami jsou krátkozrakost, dalekozrakost či astigmatismus, ale také vetchozrakost.

KRÁTKOZRAKOST

Neboli myopie se projevuje zhoršeným viděním do dálky. Postihuje téměř třetinu populace a v dnešní době se dá hovořit o civilizační chorobě. Obvykle se projevívá v dětství nebo v dospívání, ale to neznamená, že se nemůže objevit i v dospělosti.

Při správně fungujícím zraku se paprsky procházející rohovkou a čočkou setkávají na sítnici. V případě krátkozrakosti se však potkávají před sítnicí. Odsud se následně rozbíhají a obraz na sítnici je pak rozostřený. Za krátkozrakostí často stojí genetika. Takové oko je dlouhé, má protaženou bulvu nebo velké zakřivení čočky. Vada se v dioptriích vykazuje mínusem.

DALEKOZRAKOST

Neboli hypermetropie znamená špatné vidění na krátkou vzdálenost. Je to opak krátkozrakosti. Oko je tedy krátké a paprsky se protínají až za sítnicí. I zde je tedy obraz na sítnici rozmazaný. V dioptriích se vyznačuje plusem.

ASTIGMATISMUS

Tuto vrozenou dioptrickou vadu způsobuje nepravidelné zakřivení rohovky nebo čočky. Správné zakřivení by mělo být kulovité, v případě astigmatismu bývá eliptické. Světlo se láme různě v místech s větším nebo menším zakřivením, což způsobuje rozmazané a pokřivené vidění. Ovlivňuje vidění do dálky i na blízko. Často se projevuje bolestí hlavy, pálením či řezáním očí, ale

Při správně fungujícím zraku se paprsky procházející rohovkou a čočkou setkávají na sítnici. V případě krátkozrakosti se však potkávají před sítnicí.

i únavou. Můžete mít pocit, že se hůře orientujete v prostoru, pacient stáčí hlavu na stranu, přivírá oči... lehký astigmatismus má většina lidí, protože skoro nikdy není rohovka stoprocentně pravidelně zakřivená. Větší potíže se ale musí korigovat.

VETCHOZRAKOST

Je spojena s věkem. Málokdo ve stáří vidí dobře při čtení. Lidské oko postupem času ztrácí schopnost zaostřovat. Začíná se projevovat už ve 45 letech. A čeká každého z nás.

ŠEDÝ ZÁKAL

Často přichází s věkem. Je to vážné onemocnění, které se ale dá dobře léčit. Projevuje se zakalením oční

čočky, která má být čirá. Zhoršuje vidění a člověk má pocit, že má oko zakryté šedým závěsem. Postupem času se zhoršuje a může vést i ke ztrátě zraku. Objevuje se obvykle až po 65. roce života.

ZELENÝ ZÁKAL

Říká se mu také glaukom. Je zákeřný v tom, že nebolí a nemusí se zpočátku nijak projevovat. Přitom když se neléčí, může vážně poškodit zrak, a dokonce vést i k jeho ztrátě. Ovlivňují ho genetické dispozice, ale i přidružené nemoci, léky, a dokonce i úrazy. Často při něm vnímáme velký nitrooční tlak.

CO S TÍM? ZÁKLADEM JE PREVENCE

Už malé děti bychom měli brát na pravidelné prohlídky k očnímu lékaři. Mohou zavčas odhalit oční vadu či onemocnění, a tím předcházet větším problémům. Nepřehlížejte nekomfort a i drobnější potíže. Oční vadu „nepřechodíte“ jako nachlazení nebo kašel. Ta se může zhoršovat.

Některé oční vady lze řešit laserovým zákrokem, jindy je nutné nosit brýle nebo oční čočky. Jestli se jim vyhýbáte z obavy, že vám změní tvář a budou jakýmsi nepříjemným „závažím“, bojíte se zbytečně. Dnes je na trhu tak velká škála možností, výběru skel i obrouček, že si můžete vybudovat módní brýlovou „šperkovnici“. Zdaleka nemusíte zůstat jen u klasiky.

MULTIFOKÁLNÍ BRÝLE

Stále patří mezi novinku. Oceníte je, pokud vidíte hůře na dálku i na blízko. Kdo by chtěl mít stále po ruce dvoje brýle a přemýšlet, kde je odložil. Asi to znáte, že? Tohle u multifokálních brýlí nehrozí. Jak je to možné? Multifokální čočky v horní části skla zaostřují na vzdálené předměty, zatímco spodní část je zaměřena na blízko a využijete ji při čtení. To, co je mezi tím, je prostor pro přechodné vzdálenosti.

SAMOZABARVOVACÍ BRÝLE

Říká se jim také fotochromatické. Tyto brýle reagují na sluneční paprsky. Skla se zabarvují podle jejich intenzity. A tak v místnosti zůstávají skla čirá, venku se mohou zbarvit až na úroveň brýlí slunečních. Jistě to oceníte, protože mnoho lidí s očními vadami zažívá velké dilema, zda sluneční brýle vůbec nosit, nebo si na ty dioptrické instalovat sluneční klipy. V každém případě se svěťte do rukou odborníka, který vám poradí, co je právě pro vás nejlepší.

DŮVĚŘUJTE EXPERTŮM NA ZRAK

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

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

Profesionální optometristé v GrandOptical váš zrak změří bez čekání a výsledek máte za 15 minut. To se snadno vejde třeba do polední pauzy.

Při nákupu brýlí máte navíc měření zdarma.

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



GRAND OPTICAL

Pomáháme Vám vidět lépe



The background image shows a person's arm with a visible skin rash, likely a hives reaction to food. In the bottom left corner, there is a white plate with some food, possibly fried chicken or fish. The overall scene is set against a plain, light-colored background.

POTRAVINOVÁ ALERGIE

MÁTE PODEZŘENÍ NA NĚJAKOU POTRAVINOVOU ALERGIÍ? JEJÍ PŘÍZNAKY MOHOU BÝT OPRAVDU RŮZNÉ, NICMÉNĚ SE LIŠÍ OD TĚCH, KTERÉ PROVÁZÍ POTRAVINOVOU INTOLERANCÍ ČI AUTOIMUNITNÍ ONEMOCNĚNÍ, JAKÝM JE TŘEBA CELIAKIE. JAK POZNAT, ŽE TRPÍTE POTRAVINOVOU ALERGIÍ? A LZE JI VŮBEC LÉČIT?

ALERGIE VS. INTOLERANCE

Lidí s potravinovou alergií, intolerancí či senzitivitou v současné době rapidně přibývá. Podle odhadů se s nežádoucími reakcemi na určité potraviny potýká kolem 5 % evropské populace a rizikovou skupinu představují zejména lidé s atopickým ekzémem či pylovou alergií. Někdo na svou alergii či intoleranci přijde díky tomu, že se u něj objeví ekzém, jiného trápí potíže se zažíváním, a další může dokonce trpět úzkostmi či depresemi. Hned na úvod bychom si ale měli říct, jaký je rozdíl mezi alergií a intolerancí. Zatímco intolerance je poruchou metabolismu, potravinová alergie je imunologickou reakcí na určitou potravinu, konkrétně její antigen. Rozdíl je dále v tom, jak rychle se u pacienta objeví příznaky. U intolerance totiž bývají opožděné a mohou přijít až v řádech dnů, či dokonce týdnů. Alergie o sobě naopak dává vědět v řádech minut či hodin.

ALERGIE A NAŠE GENY

Od své matky a otce dědíme nejen to dobré, ale i špatné. Pokud tedy potravinovou alergií trpí jeden z rodičů, nebo dokonce oba, pak je zde značná predispozice pro to, že se alergie objeví také u dítěte. Na jejím vzniku se do jisté míry podílí právě naše geny, a sice ty, které ovlivňují imunitní systém (alergie je poruchou imunitního systému). Dále za ní mohou stát i geny ovlivňující trávicí enzymy, které ve střevě zajišťují rozkládání bílkovin.

CO SE PŘI ALERGIÍ DĚJE V TĚLE

Už jsme si krátce nastínili, že potravinová alergie je imunologickou reakcí na potravinový antigen. Je to v podstatě obranná reakce organismu, při níž dochází k produkci protilátek IgE (imunoglobuliny E), které se snaží deaktivovat „vetřelce“ pronikajícího do těla. Toho pak lze využít i při samotné

diagnostice, jelikož se většina protilátek IgE nachází v krvi. Lékaři ale často využívají i alergologických kožních testů.

PROJEVY POTRAVINOVÉ ALERGIE

Příznaky potravinové alergie se objevují v průběhu několika minut, maximálně hodin po konzumaci dané potraviny či styku s ní. Patří mezi ně svědění či pálení v ústech, někdy až otoky, drobná zarudlá vyrážka či celkově podrážděná pokožka. Dále se mohou objevit potíže s dýcháním, rýma či zvracení, a ve vážných případech hrozí dokonce i mdloby či zástava dechu. U kojenců a batolat poznáte potravinovou alergii nejčastěji podle kopřivky, bolestí břicha až kolik, poškození spojivek či zahlenění.

NEJPROBLEMATIČTĚJŠÍ POTRAVINY

ZA VĚTŠINU POTRAVINOVÝCH ALERGIÍ JSOU ZODPOVĚDNÉ TYTO POTRAVINY:

- kravské mléko (konkrétně jeho bílkovina kasein)
- vaječný bílek
- pšenice
- sója
- arašídy
- ryby
- koryši (např. krevety)
- měkkýši (např. ústřice nebo sépie)

Vzácněji se pak můžeme setkat s alergií na mák, sezamová či hořčičná semínka, některé druhy ovoce nebo zeleniny. Určité ovoce nebo zelenina dost často vyvolává potíže v syrovém stavu, ale po tepelném zpracování se již žádné alergické reakce neobjevují. Některým alergikům však stačí přijít do kontaktu s jídlem při vaření (např. loupání brambor nebo citrusů) a dojde u nich k potížím.





www.celiak.cz

portál pro celiaky
o bezpečné dietě a životě bez lepku
poradna - diskuze - webináře
edukační materiály

GLUTEN FREE PRAQUE EXPO 2024

19. FÓRUM CELIAKŮ

18. květen 2024 PVA Expo Praha



přednášky a odborný program

BEZLEPKOVÝ VELETRH

u příležitosti Mezinárodního dne celiakie
pořádá

Společnost pro bezpečnou dietu

Akce je realizována za finanční podpory Úřadu vlády České republiky.



INZERCE



Přírozeně bezlepkové výrobky z Anglie

kvalitní směsi bez obsahu deproteinovaného
pšeničného škrobu a jiných alergenů

Směsi na chléb a pečení



Směs bílá bez lepku
Vhodná pro výstřední pečeni
a vaření (zabíhání polévek
a omáček, palačinky,
cukroví – v kombinaci
s chlebovou směsí a jíně).
Vhodná i pro kynutí
těsta litá do formy
Složení: směs (ryže, brambor,
tapioka, kukuřice a pohanky)



Samokypící směs bez lepku
Vhodná pro těstárnu a kynutí
litá těsta do formy
(výstřední pečeni, muffiny,
dorty, bábovičky).
Složení: směs (ryže, brambor,
tapioka, kukuřice a pohanky),
kypřící prášek



Směs na tmavý chléb bez lepku
Kvalitní lahodná chlebová směs
vhodná pro výstřední
pečeni (muffiny, makovice,
lísky, vafle na plechu
a jíně). Skvělá v kombinaci se
samokypící směsí.
Vhodná i pro kynutí těsta litá
do formy.
Složení: směs (ryže, brambor,
pohanka a kukuřice),
kukuřice a pohanka,
karamelová pasta



Směs na světlý chléb bez lepku
Směs na bílý chléb, tělo vhodné
pro výstřední cukroví, vafle,
pizzu, těstoviny a jíně.
Vhodná i pro kynutí těsta litá
do formy.
Složení: směs (ryže, brambor,
tapioka, kukuřice a pohanka),
karamelová pasta



Rýžová mouka
Vhodná pro výstřední
pečeni – pečeni i vaření.
Složení: směs bílá a celozrnné ryže



RYCHLÉ MAKOVKY BEZ LEPKU



Ingredience:

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

Postup:

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

Rozmanité recepty na www.dovesfarm.cz, www.freee.cz a FB Freee – Doves Farm
V prodeji v síti Kaufland, Albert, Tesco, Globus, Billa, Lekarna.cz, Rohlik.cz, Kosik.cz, Grizly.cz

CELIAKIE

Celiakie je celoživotní autoimunitní onemocnění způsobené nesnášenlivostí lepku (glutenu). U lidí s touto nesnášenlivostí dochází působením lepku k rozvoji autoimunitního zánětu sliznice tenkého střeva, který vede k destrukci slizničních klků a mikrokloků. Následkem toho se povrch tenkého střeva zmenšuje, a tím se snižuje jeho schopnost trávení a vstřebávání živin. V důsledku porušení vstřebávání živin může u nemocného postupně dojít až k rozvratu metabolismu.

Typickými příznaky celiakie jsou průjem, plynatost, křeče v břiše, pokles hmotnosti a také únava.

Tato porucha se může projevit v kterémkoliv věku – v dětství i v dospělosti. U dětí se celiakie nejčastěji objevuje brzy poté, co jim byla prvně podána strava obsahující lepek. Ve většině případů začnou děti trpět průjmy, typické jsou také objemné a nápadně zapáchající stolice. Přítomny mohou být bolesti břicha, které postupně nabývají na intenzitě. Děti ztrácejí chuť k jídlu, jsou často plačtivé a mrzuté. Ubývají na váze a málo rostou, celkově se dá říct, že neprosívají. Může se rovněž projevit chudokrevnost způsobená nedostatkem železa.

U starších dětí a u dospělých se onemocnění může projevit až po výrazné zátěži (např. nemoc, těhotenství). Příznaky spojené s trávicím ústrojím jsou snížená chuť k jídlu, průjem, nadýmání, ale i zácpa. Pacient s celiakií však může místo střevních projevů trpět také mimostřevními projevy, jako jsou chudokrevnost, osteoporóza (řidnutí kostí), zvýšená kazivost zubů, afty, porucha skloviny, bolesti kloubů, únava či duševní obtíže – deprese a úzkost. U žen celiakie může být spojena s pozdějším nástupem menstruace a její nepravidelností, častá je neplodnost a spontánní potraty.

Jediným lékem je bezlepková dieta, která spočívá s úplném vyloučení obilovin obsahujících lepek.

Celiakie však nemusí mít žádné projevy a může být diagnostikována při pátrání po této chorobě u příbuzných již diagnostikovaného celiaka. Pro velkou rozmanitost projevů onemocnění bývá v řadě případů obtížné celiakii včas a správně diagnostikovat, a právě proto se jí říká NEMOC CHAMELEON.

CO DĚLAT PŘI PODEZŘENÍ NA ALERGIÍ

Potravinové alergie se většinou projevují už v kojeneckém věku, a to zmíněnými ekzémy, vyrážkami či trávicími potížemi. U malých miminek bývá nejproblematictější kravské mléko, jehož bílkovina nedělá dobře až 5 % kojenců. U větších dětí může potravinová alergie stát například za nekvalitním spánkem, celkovým neklidem, a dokonce i poruchami učení. Při jakémkoliv podezření neotálejte s návštěvou lékaře, který vám nebo vašemu dítěti odebere anamnézu a udělá kožní (tzv. prick) testy. Ty jsou zcela bezbolestné a provádí se tak, že se na pokožku předloktí aplikují kapky alergenu. Nechají se cca 20 minut působit a lékař poté zhodnotí, jak pokožka reaguje – zda je zarudlá, objevují se na ní pupínky apod.

ELIMINAČNÍ DIETA JE NUTNOST

Vyšel vám u lékaře pozitivní test na potravinovou alergii? Pak nezbyvá než přistoupit k tzv. eliminační dietě. Její princip tkví v tom, že alespoň na čtyři týdny vynecháte konkrétní potraviny (potraviny), aby se váš organismus pročistil a začal opět fungovat tak, jak je pro něj přirozené. V případě, že jste maminkou malého dítěte a kojíte, pak je potřeba, abyste dietu podstoupila i vy sama.

LÉČBA POTRAVINOVÉ ALERGIE

V současné době se za nejúčinnější léčbu potravinové alergie považuje již miněná eliminační dieta. Při lehčí až středně



Objerte **BIO** a **BEZLEPKOVÉ** potraviny od Amylonu

široký výběr z kvalitních produktů, lahodných chutí a vůní



Pro radost z vaření....

www.amylon.cz



BIO
Rýžové pudinky
bez lepku

si zamilujete

- z chutě a vůně, které pohladí po duši
- z BIO surovin a bez lepku
- bez umělých sladidel
- bez přidaného cukru
- bez palmového oleje





závažné reakci (kopřivka či svědění) vám nebo vašemu dítěti může doktor předepsat také antihistaminika či steroidní přípravky a u velmi vážných, či dokonce život ohrožujících stavů je pak nutné podávat adrenalin, které se aplikuje do svalu na zevní straně stehna. Tyto látky pomáhají velmi rychle tlumit zánětlivou reakci v organismu. Jediným lékem na celiakii je bezlepková dieta, která spočívá s úplném vyloučení obilovin obsahujících lepek.

JÍDELNÍČEK A DOPLŇKY STRAVY

Významnou roli při regulaci zánětu v těle hraje strava, potažmo potravinové doplňky. Z těch je pak nejvýznamnější vitamin D, jehož dostatečná hladina je velmi důležitá nejen pro regulaci zánětu, ale i správný vývoj kostí či optimální vstřebávání vápníku. Vitamin D najdete například v oleji z tresčích jater, tučných rybách, vaječných žloutcích nebo mléce. Důležitý je ale i dostatečný pobyt na slunci, které je pro nás tím nejpřirozenějším zdrojem vitaminu D.

Co se stravy týče, tady se doporučuje do jídelníčku zařadit dostatek potravin s protizánětlivým účinkem, k nimž se řadí ovoce, zelenina a luštěniny. Vyhnout byste se naopak měli potravinám prozánětlivým, respektive byste jejich konzumaci měli co nejvíce omezit. Řeč je zejména o cukru, mastných a smažených jídlech, uzeninách či potravinách z bílé (pšeničné mouky) a vynechat se doporučuje i kávu.

Velmi vhodná je také konzumace fermentovaných potravin, které obsahují probiotika

a další látky, které vyrovňávají střevní mikrobiom. Patří mezi ně nejen jogurty, kefíry či acidofilní mléka, ale i tolik populární pickles (kvašená zelenina), kimči nebo kombucha, kterou si velmi snadno můžete vyrábět i sami doma. Stačí si pořídit kombuchovou násadu a kromě ní už budete potřebovat jenom zelený nebo černý čaj spolu s cukrem – ten kombuchu „živí“ a kvašením postupně ubývá.

DÁ SE ALERGII VŮBEC PŘEDCHÁZET?

Kojení má pro dítě celou řadu benefitů. Mimo jiné právě ten, že platí za účinnou prevenci potravinových alergií, a to za předpokladu, že je miminko kojeno minimálně do šesti měsíců. Žaludek v tomto věku ještě neprodukuje dostatečné množství žaludečních kyselin, takže pokud by takto malé dítě zkonzumovalo problematickou potravinu, alergen by nerušeně pronikl do střevní tkáně a mohl by způsobit obtíže. Mateřské mléko navíc obsahuje kromě živin i probiotika

a další látky, které posilují střevní mikrobiom a potažmo imunitu.

Obecně platí pravidlo, že by dítě před dovršením jednoho roku mělo mít v jídelníčku zavedeny všechny potraviny (podle toho, co jí rodina). Nicméně pokud s příkrmy teprve začínáte, postupujte velmi pomalu. Jednotlivé potraviny zkoušejte zavádět postupně, abyste měli možnost vysledovat případnou alergickou reakci. Toto platí zejména u těch nejčastějších alergenů, kterými jsou mléko, vajíčka nebo pšeničný lepek.

Lidé trpící celiakií slaví 16. května Mezinárodní den celiakie, který vyhlásila Asociace evropských společností celiaků (AOECS). Celiakie je nevyléčitelná nemoc způsobená nesnášenlivostí lepku (glutenu), tj. směsi bílkovin obsažených v obilnách zrních pšenice, žita a ječmene.

S námi den
začíná.



nominal.cz

nominal

BEZ
LEPKU

INZERCE

FOR BEAUTY

COSMETICS & HAIR & NAILS & FOOT

5.-6. 4. 2024

PVA EXPO PRAHA v Letňanech

www.veletrhkosmetiky.cz

HLAVNÍ PARTNER

MAKE-UP
INSTITUTE
PRAHA

PARTNEŘI

petra měchurova
HAIR DESIGN



ZÁŠTITA



ORGANIZÁTOR



MÍSTO KONÁNÍ



PARTNER PVA EXPO PRAHA

shopEX.cz

Karolína Mališová

MAKE UP
INSTITUTE
PRAHA

petra měchurova
HAIR DESIGN





SUCHÉ OKO

KDO JEDNOU ZAŽIL, VÍ, JAK DOKÁŽE ZNEPŘÍJEMNIT ŽIVOT.
JEDNO Z NEJČASTĚJŠÍCH OČNÍCH ONEMOCNĚNÍ POSTIHUJE NEJEN SENIORY,
ALE STÁLE ČASTĚJI SYNDROMEM SUCHÉHO OKA TRPÍ I DĚTI.

Své o tom ví osmiletý Pavel. Jednou večer přiběhl za maminkou s hysterickým pláčem, že má něco v oku a nemůže to dostat ven. Jana, jeho maminka, nic neobjevila ani s pomocí lupy. Jenomže bolest a řezání v oku se zhoršovalo, až nakonec vyrazili na oční.

Lékařka oko důkladně prohlédla, uklidnila, že v něm žádné cizí těleso není, a zeptala se, co Pavel a počítač? „No jo, to jsou velcí kamarádi,“ povzddechla si Jana. „Nemůžu ho od něj dostat. Pořád paří s kamarády nějaké hry, místo aby šel ven. Kolikrát u něj prosedí celý víkend,“ chrlila ze sebe, protože ji konečně někdo poslouchal a Pavel nemohl utéct.

„No, máš syndrom suchého oka,“ sdělila mu paní doktorka s tím, že mu předepíše speciální kapky, které mu maminka bude aplikovat. A počítač omezit na nutné minimum. Pavel se kupodivu ani nezdráhal. Bolest ho natolik ochromila, že byl ochotný i změnit životní styl.

VÝDOBYTKY DOBY

Právě monitory a hodiny strávené u nich dělají ze syndromu suchého oka civilizační problém. Toto onemocnění si z velké části způsobujeme sami. Může za to prostředí, ve kterém se pohybujeme, životní styl, ale také stále vyšší věk, kterého se dožíváme. Právě senioři totiž tímto onemocněním trpí nejčastěji.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... až čtvrtina pacientů do ordinací oftalmologů přichází se syndromem suchého oka? A neustále jich přibývá. Z velké části za to může náš životní styl, kdy celé dny sledujeme obrazovku počítače, zíráme do mobilních telefonů a papírové knihy nahradily čtečky. Přidejme k tomu televizi, která si v mnohých domácnostech nezadá s kinem. Svě udělá také klimatizace nebo suchý vzduch v přetopených místnostech. Svou roli mohou hrát i kontaktní čočky.

PROČ SUCHÉ OKO?

Vysvětlení je prosté. Povrch oka osychá, špatně se zvlhčuje oční sliznice a vysychá. Aby byla dostatečně vlhká, musejí slzné kanálky produkovat dostatek slz. Jestliže je funkce snižena nebo jejich složení není ideální, pak nedokážou oko spolehlivě omývat a zvlhčovat.

Proto pociťujeme intenzivní pálení, řezání a máme nepříjemné pocity, jako by nám něco spadlo do oka. Bolest provází také zarudnutí, a dokonce i zhoršené vidění. Někdo zároveň trpí bolestí hlavy či světloplachostí.

KDE SE BERE...

Co je dobré, je fakt, že mnohé ovlivníme sami. Většinou si onemocnění

způsobujeme svým životním stylem. Není dobré strnule sledovat obrazovku, kdy téměř nemrkáme a povrch oka osychá

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... při běžných činnostech člověk v průměru mrkne 22x za minutu? Při sledování monitoru počítače mrkne pouze osmkrát. Tyto potíže také častěji trápí lidi, kteří nosí kontaktní čočky. Proto je dobré je střídát s brýlemi.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... se od čtyřiceti let tvorba slz snižuje? Proto syndrom postihuje hlavně lidi ve vyšším věku.

Za potížemi stojí také hormony. Proto třeba v těhotenství nebo v menopauze k němu bývají ženy náchylnější. Stav mohou zhoršovat i některé léky (např. antidepresiva, antihistaminika, ledvinové léky, léky na tlak či steroidy...), ale i přidružené choroby, jako je cukrovka, poruchy štítné žlázy, kožní nemoci či autoimunitní onemocnění.

JAK SI POMOCI?

Určitě potíže nepřehlížejte a ne snažte se vše zvládnout sami. Na první pohled se to sice jeví jako drobnosti, ale mohou se z toho vyklubat vážné potíže i s nevratným poškozením. Pokud je oko suché, tvoří se na něm oděrky, postupně vznikají záněty spojivek či rohovky, ve vážnějších případech se zhoršuje vidění a v tom nejhorším pak lze oslepnout.

KAPKY

V první fázi lékaři sáhnou po kapičkách, které mají nahradit slzy. Proto se jim také říká umělé slzy. Nelze tedy použít jakékoliv kapky, které najdete v domácí lékárně. Umělé slzy oko zvlhčují, neobsahují konzervanty, ale mohou mít příměs kyseliny hyaluronové. Před ulehnutím si můžete aplikovat speciální oční gel.

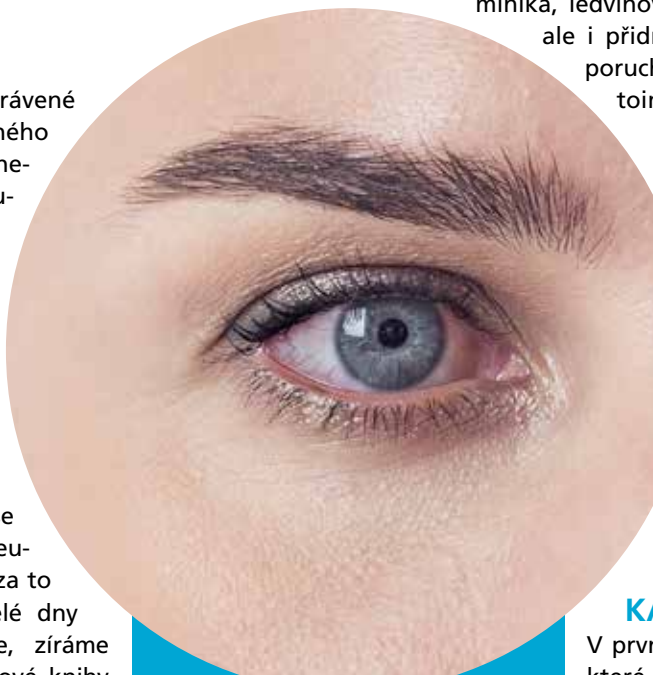
VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... je možné sestavit kapky z vlastní krevní plazmy? Jsou pak šité na míru přímo vám. Kapky se aplikují nejčastěji 4x denně. Jsou velkým pomocníkem, ale nejsou lékem. Utlumí potíže, ale problém nevyřeší. A tak je potřeba najít příčinu a odstranit ji. Snažte se vyhýbat tomu, co vaše problémy způsobuje.

Pokud celý den sedíte u počítače, dělejte si pravidelné pauzy, mrkejte, procvičujte oči, běžte se projít na denní světlo, střídejte pohled do dálky a na blízko.

JÓGA

Jak může jóga pomoci? Speciální oční jóga vychází z učení starých Číňanů.



Povrch oka osychá, špatně se zvlhčuje oční sliznice a vysychá. Aby byla dostatečně vlhká, musejí slzné kanálky produkovat dostatek slz.

BAUSCH + LOMB

Artelac® TripleAction

ÚČINNÁ ÚLEVA, KTERÁ TRVÁ

- 1 Účinná ochrana oka před vysycháním díky **LIPIDŮM**
- 2 Okamžitá úleva od nepříjemných potíží díky **HYALURONÁTU** a **GLYCEROLU**
- 3 Klid a pohodlí na dlouhou dobu díky **KARBOMERU**



Artelac® TripleAction: Čtěte pečlivě návod k použití a informace o bezpečném používání. Artelac® TripleAction je zdravotnický prostředek určený k zvlhčení očního povrchu v případě pocitu suchého oka. Číslo notifikované osoby: 0483.

mnout
mhouřit
zavírat



otevřít
zklidnit
rozzářit

BAUSCH + LOMB

Hyal-Drop® multi

PŘIROZENÁ A ÚČINNÁ POMOC PRO VAŠE OČI

- Obsahuje oku vlastní látku – hyaluronát.
- Vydrží sterilní 6 měsíců bez konzervantů.
- Snižuje tření mezi očním víčkem a rohovkou.



Hyal Drop® multi. Čtěte pečlivě návod k použití a informace o bezpečném používání. Hyal Drop multi je zdravotnický prostředek určený k okamžité úlevě a zvlhčení pro suché oči. Číslo notifikované osoby: 0483.

www.sucheoko.cz

Výzkumy dokazují, že cviky skutečně zlepšují zrak. Stačí třeba jen jednoduše mrkat, mrkat a mrkat, čímž aktivujete slzné kanálky. Třeba si nastavte budíka, který vás po půl hodině u počítače upozorní, že si máte zacvičit.

STRAVA

Ano, v dětství nám stále říkali, že máme jíst mrkev. A v dospělosti jsme moc nevěřili, že jídlo na stav očí má vliv. Ale skutečně má. Pestrý jídelníček, který obsahuje vyvážený poměr bílkovin, komplexních sacharidů i zdravých tuků. Vyhněte se alkoholu, rychlému občerstvení, instantním jídlům a průmyslově zpracovaným pokrmům. Pokuste se omezit sladkosti či slané pochutiny.

AKUPUNKTURA

Jste-li zastánci čínské medicíny, zkuste akupunkturu. S okem jsou spojeny body nejen kolem oka, ale i na dalších místech těla. A tak aplikace jehliček může pozitivně ovlivnit i oční choroby.

CO S DĚTMI?

Jak už jsme se zmínili, také naši nejmenší se stávají oběťmi syndromu suchého oka. Odpovědnost za ně neseme my dospělí, a tak apelujte na správný životní styl. Ideální je jít jim příkladem. Když vás váš potomek vidí celé dny sedět u počítače, televize a při tom ještě sledovat telefon, pak ho těžko můžete honit od tabletu.

CVIČENÍ

Jak přilákat děti ke cvičení? Hrou a humorem. Oční cvičení provádějte s nimi a vězte, že se u toho nasmějete. Vykulte na sebe oči, mrkejte na sebe apod.

HYBAJ VEN

Víme, je to těžké vylákat dnes děti od počítače. Ale dejte jim hranici třeba hodinu denně a pak spolu vyrazte ven

do přírody a zabavte se společně. Mobily nechte doma, nebo alespoň hluboko v kapse. Kdybyste na procházce zase jen sledovali, co se děje na síti, moc byste pro své oči neudělali.

NÁŠ TIP

Znáte hru na ciferník? To vás všechny bude bavit. Ať si dítě představí svůj obličej jako ciferník. Oči jsou hodinové ručičky a ty postupně sledují jednotlivé číslice. Pěkně popořádku, hezky dokola. Je to účinný cvik.

POČÍTAČ

Tento bod opět platí nejen pro děti, ale i pro rodiče. O čase strávením u PC jsme mluvili. Důležité ale je i správné nastavení obrazovky, světlo i výška židle a vhodná vzdálenost.

SPÁNEK

Jak se vyspíme, má vliv na celé naše fungování. A také na naše oči. Však to znáte, že po probdělé noci máme nateklé, zarudlé oči a také hůře vidíme. Proto apelujte na dostatečný a kvalitní spánek. V dobře vyvětrané místnosti, zatemněné a hlavně bez jakýchkoliv rušivých vlivů typu monitor počítače nebo obrazovka telefonu.

My dospělí bychom si měli dopřát alespoň sedm hodin, v případě dětí i devět hodin spánku. Teplota v ložnici by se měla na noc pohybovat kolem 17 stupňů. Rozhodně dětem v noci nepřetápějte.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... kouření v domácnosti může zhoršovat problémy suchého oka? Když už si svou cigaretu nemůžete odpustit, jděte s ní ven.

LÉKAŘI

Neměli bychom hřešit na preventivní prohlídky. Chodte na ně opravdu poctivě. Zvláště v případě dětí. Díky tomu včas odhalíte možné potíže, a předejte tak i vážnějším problémům.

*Jak se vyspíme, má vliv na celé naše fungování.
A také na naše oči.*



Starazolin[®] HydroForte



Zdravotnický prostředek

Úleva pro suché oko

Bez konzervantů

Nová lahvička s úchytem
pro snazší dávkování

Doba použitelnosti 6 měsíců
po otevření

Obsahuje hyaluronát sodný

Čtěte pečlivě návod k použití a informace, které se vztahují k bezpečnému používání prostředků. Starazolin HydroForte je zdravotnický prostředek určený k použití při těžkém syndromu suchého oka. Starazolin HydroBalance PPH je zdravotnický prostředek určený k dlouhotrvajícímu zvlhčení unavených nebo podrážděných očí.

Starazolin[®] HydroBalance^{PPH}



Zdravotnický prostředek

Vhodné pro nositele kontaktních čoček

Použití i s kontaktními
čočkami

Praktické balení (2 lahvičky)

Doba použitelnosti 8 týdnů
po otevření lahvičky

Obsahuje hyaluronát sodný

VITÁLNÍ HOUBY

JSOU SKVĚLOU DELIKATESOU, PRO VEGETARIÁNY ČASTO NÁHRAŽKOU MASA, ALE TAKÉ MOHOU BÝT ÚČINNÝM LÉKEM. SPECIÁLNĚ VYŠLECHTĚNÉ VITÁLNÍ HOUBY NÁM PŘINESOU MNOHO UŽITKU.



Jestli jste ještě vitální houby nezkusili, možná vás přesvědčí fakt, že se jedná o superpotraviny bohaté na vitamíny, minerální látky, živiny, antioxidanty – a jako bonus s účinky prospěšnými našemu zdraví.

Východní medicína s nimi pracuje tisíce let. Jsou tedy dokonale prověřené. A tak není divu, že jejich popularita stále roste i u nás. Každá z hub má jiné účinky. Co však mají společné, je vliv na naši imunitu, zbavují tělo toxinů, preventivně působí v boji s mnoha nemocemi, často zlepšují hladinu hormonů, posilují mozek i nervový systém a mnoho dalšího.

Medicínální houby se řadí mezi adaptogeny. Jsou to rostliny, které se adaptovaly i na extrémní podmínky, jako je sucho, mráz atd. Jsou tedy natolik odolné, že dokážou žít tam, kde jiné rostliny nemají šanci. Přesně tak fungují i v našem těle. To je potom odolnější a zvládne se lépe adaptovat. Lépe se vypořádáváme se stresem, únavou, rekonvalescencí i různými změnami.

VITÁLNÍ HOUBY OBSAHUJÍ LÁTKY S VÝZNAMNÝMI ÚČINKY:

POLYSACHARIDY

Polysacharidy jsou komplexní sacharidy (škroby), které v našem životě hrají nezastupitelnou roli. Jsou jakýmsi palivem, z jehož energie fungujeme. Čím lepší palivo tělu dodáme, tím vitálnější budeme. Hlavním zdrojem jsou celozrnné potraviny, obiloviny, luštěniny, brambory, ale i ovoce a zelenina. Cenným zdrojem polysacharidů jsou i vitální houby.

BETA-GLUKANY

Beta glukany patří do skupiny polysacharidů, které se přirozeně nacházejí v buněčné stěně hub, řas, rostlin, kvasinek nebo bakterií. Podle toho, jaký je jejich zdroj, jsou

i odlišné jejich vlastnosti a s nimi související účinky. Právě houbové beta glukany využívá východní medicína dlouhá tisíciletí. Je totiž známý jejich příznivý vliv na lidské zdraví. Mimo jiné silně podporují imunitu. Dále umí regulovat cholesterol, chrání naše srdce a pravděpodobně pomáhají v boji s obezitou.

Naše tělo si je nedokáže samo vytvořit, a tak mu je dodáváme stravou. Právě medicínální houby jsou ideálním zdrojem. V této souvislosti doporučujeme například hlívu ústříčnou, reishi či shiitake.

TRITERPENY

Složitý název zajímavých látek stojí za to si zapamatovat. Tyto bioaktivní látky nacházející se v houbách ovlivňují naše zdraví a kondici. Pomáhají nám bojovat s viry či záněty. Zlepšují trávení, regulují krevní tlak, podporují krevní oběh a uvádí se, že preventivně chrání před rakovinou. Skvělou houbou bohatou na triterpeny je reishi.

ERGOSTEROL

Znát ho můžete také jako provitamin D2. Přirozeně ho získáváme z potravin. Vitamin D naší populaci dost chybí, a tak je dobré přemýšlet nad tím, jak ho do těla nejlépe dostat. Zvláště důležitý je pro těhotné ženy, protože předchází vývojovým vadám plodu. Při jeho nedostatku hrozí řídnutí kostí, zvyšuje se riziko vzniku nádorů, autoimunitních onemocnění či srdečních chorob. Vitamin D je důležitý pro činnost svalů i pro nervový systém.

Vitální houby seženete v různých baleních a formách. Můžete je konzumovat v čerstvém stavu, k dostání jsou sušené, vysokou koncentrací blahodárných látek pak najdete v extraktech, tinkturách či tabletkách. Vždy je však užívejte podle návodu na výrobku, nebo se poraďte s lékařem.



Zdraví je imunita.

Imunita je Reishi.

Reishi od MycoMedica.



www.MycoMedica.cz



Vyrobeno v kraji
Polických stěn

Reishi podporuje přirozenou
obranyschopnost - imunitní systém.
Doplněk stravy.

MycoMedica®
vitální houby

CO JSTE MOŽNÁ NEVĚDĚLI:

- Mediciální houby lze kombinovat. Není nutné užívat konkrétně jednu jedinou houbu. Jejich vhodná kombinace může posílit jejich účinky.
- Pro každého jiná. Co je vhodné pro jednoho člověka, nemusí sedět dalšímu. Je dobré se poradit s odborníkem, který houbám rozumí a podle vašich problémů vám „ušíje“ užívání přímo na míru tak, abyste cíleně řešili své potíže.
- Vedlejší účinky. Podle mnoha studií se zatím neprokázaly negativní účinky vitálních hub.
- Kdy je jíst? Pomineme-li přidávání čerstvých hub do pokrmů (například jídla z hlívy ústříčné), ale zaměříme se na užívání tabletek či tinktury, doporučuje se půl hodiny před jídlem. Díky tomu se lépe vstřebají do těla a organismus s nimi lépe pracuje.
- Nejsou samospasitelné. Pamatujte, že houby jsou houby, a ne lék sám o sobě. Sice podporují naše zdraví, jsou skvělou prevencí, ale stále jsou doplňkem stravy. Jste-li opravdu nemocní, určitě běžte k lékaři.

JAK ZAČÍT?

Nemáte-li ještě s vitálními houbami zkušenosti, můžete pro začátek zvolit reishi. Její domovinou je Čína a patří mezi favority, co se prospěšných látek týče. A tak asi není divu, že se jí říká „božská houba“ či „houba nesmrtelnosti“. Z dlouhé řady pozitivních účinků nesmíme opomenout vliv na imunitu, podporuje jaterní činnost, preventivně působí proti vzniku nádorů, zklidňuje, pomáhá při depresi, zmírňuje úzkosti a zlepšuje paměť.

SHIITAKE

Houzevnaec jedlý je vynikající houbou, která se obvykle prodává v sušeném stavu, ale máte-li možnost sehnat ji čerstvou, jděte do toho. Navíc je skvělým pomocníkem našeho srdce. Reguluje cholesterol v krvi i krevní tlak. Obsahuje enzymy, které mají blahodárný vliv na žlučové kameny či vředy. Shiitake má antibiotecké účinky. Běžně ji používají v japonské kuchyni. Důvod je prostý, právě z Japonska totiž pochází. Má výraznou chuť i vůni.

CHAGA

Tato houba je ceněná zejména pro své antioxidační vlastnosti. S nadsázkou by se tedy dalo říci, že je to jakýsi elixír mládí. Účinně bojuje proti nádorovým onemocněním. Zmírňuje stárnutí pokožky, pleť chrání před UV zářením. Mimo jiné také reguluje krevní

cukr i tlak. Dokáže čistit střeva a dodá vám spoustu energie. Zatímco většina vitálních hub pochází z Číny a východních zemí, chagu najdeme hlavně na severu Evropy, Ruska či v Severní Americe. Zkrátka hlavně tam, kde není takové teplo. Svou sílu čerpá z břízy, jejíž kmeny prorůstá.

HLÍVA ÚSTŘIČNÁ

Tuhle houbu běžně používáme v kuchyni tak často jako žampiony. Můžeme ji sbírat i v našich lesích, nejčastěji po ní ale sáhneme v supermarketu. Pokud se na ni vypravíte do přírody, hledejte ji na bucích či dubech. Daří se jí prakticky všude, od Evropy přes Asii, Severní Ameriku až po Austrálii.

V čem je její síla? Účinně snižuje hladinu cholesterolu i cukru v krvi. Má protinádorové účinky, působí protizánětlivě a je silným antioxidantem. Dokáže bojovat s infekcemi, pomáhá hojit rány, zrychluje metabolismus a říká se o ní, že je přírodním antibiotikem. Z dlouhé řady jejich kladných vlastností také ulevuje od stresu a bolestí kloubů, zmírňuje únavu, posiluje imunitu.

Vynikající je polévka z hlívy ústříčné, ale velmi chutná je tato houba i v masových směsích. Pokud byste ji chtěli užívat ve formě doplňků stravy, pak ji seženete například v tabletkách.

NÁŠ TIP:

HLÍVOVÉ ŠKVAREČKY

Je to velká dobrota. Stačí hlívu nakrájet na proužky a opékat na sádle či na oleji do křupava.

O léčivé síle hub toho víme poměrně hodně. Ne každý ale zaznamenal, že skvěle fungují i v kosmetice.



VITÁLNÍ KOSMETIKA

O léčivé síle hub toho víme poměrně hodně. Ne každý ale zaznamenal, že skvěle fungují i v kosmetice.

Vitální houby nemusíme užívat pouze vnitřně. Jejich skvělých účinků využívá i kosmetika. Aktivní látky v nich obsažené dělají dobře i naší pokožce či vlasům. Takové produkty rozjasňují pleť, sjednocují její pigmentaci, hydratují, vyhlazují, a dokonce bojují s vráskami. Třeba takový Cordyceps si poradí s velmi suchou pleť tak dobře jako kyselina hyaluronová. Vitální houby pleť oživují, omlazují, zkrášlují a zvyšují její obranyschopnost.

Po produktech s vitálními houbami se vyplatí sáhnout i v případě, že vás trápí kožní problémy, zánětlivé procesy, pupínky apod. Podpoří hojení kůže, tlumí záněty, dodávají vitamíny. V tomto ohledu hraje prim chaga nebo shiitake.

IMUNITA DĚTÍ

Podpořte imunitu svých dětí.



Vyrobeno v kraji
Polických stěn

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

MycoMedica[®]
vitální houby

www.MycoMedica.cz

PÉČE O ZUBY

CHODIT NA PRAVIDELNÉ PROHLÍDKY K ZUBNÍMU LÉKAŘI A NA DENTÁLNÍ HYGIENU UŽ JE DNES NAPROSTOU SAMOZŘEJMOSTÍ. K TOMU, ABYSTE MĚLI ZDRAVÉ ZUBY I CELOU ÚSTNÍ DUTINU, TO VŠAK ANI ZDALEKA NESTAČÍ. ZÁSADNÍ JE TO, JAK SE SVÝM ZUBŮM VĚNUJETE SAMI DOMA.



KDY, JAK, PROČ...

Zapomeňte na pověry o tom, že si máte čistit zuby po každém jídle. K tomu, abyste je měli zdravé, bohatě postačí, když je přejedete kartáčkem ráno a večer. Počkejte však do doby, kdy budete alespoň 20 minut po jídle, aby se neutralizovalo pH v ústech. V opačném případě byste si mohli poničit zubní sklovinu. Mnoho lidí má pak ve zvyku čistit si zuby hned ráno po probuzení, protože se obávají toho, aby nepolykali bakterie, které se jim přes noc nashromáždily v ústech. To je však podle odborníků naprosto zbytečné, protože bakterie se v ústní dutině zcela přirozeně vyskytují 24 hodin denně.

ÚPLNÝ ZÁKLAD? SPRÁVNÝ KARTÁČEK

Spousta lidí si stále vybírá naprosto nevhodný kartáček, protože žijí v domněnku, že pouze díky extra tvrdému kartáčku budou mít dokonale čisté zuby. Opak je však pravdou. Podle odborníků je nejlepší měkký kartáček s malou pracovní plochou a hustými, rovně střiženými vlákny, která jsou šetrná k dásním. A aby kartáček fungoval, jak má, nezapomínejte ho pravidelně, tj. po cca 3 měsících měnit za nový.

UMÍTE KARTÁČEK SPRÁVNĚ POUŽÍVAT?

Jezdíte kartáčkem zběsile sem a tam a vyvíjíte na něj velký tlak? Ani jedno není dobře. Zuby naopak potřebují citlivé zacházení. Takže nepoužívejte sílu a zuby čistěte hezky jeden po druhém. A co se samotné techniky týče, nejde o nic složitějšího. Kartáček pod úhlem 45 stupňů přiložte ke krčku zubu tak, aby se štětinky dostaly až k dásni. Následně malými krouživými pohyby vyčistěte přední a zadní plochu zubů. Na závěr se zaměřte na kousací plošky, které už stačí vyčistit jednoduchým horizontálním pohybem.

SPECIÁLY MEZI KARTÁČKY

O mezizubní kartáčku už jste nejspíš někdy slyšeli a dost možná ho i máte doma. Tušili jste ale, že existují také jednosvazkové kartáčky nazývané také solo nebo singl? Mají hodně malou hlavu, s níž snadno odstraníte plak z hůře dostupných míst, a dále jsou vhodné při nošení rovnátek nebo pro malé děti, kterým se prořezávají mléčné zuby. Když už jsme u těch fixních rovnátek, pak bychom neměli opomenout ani speciální kartáčky, jenž mají zkrácenou prostřední řadu vláken tak, aby očistily i zámečky rovnátek.

ZUBNÍ PASTA

Zubní pasta je sice pouze doplňkem zubního kartáčku, ale i tak byste ji měli vhodně vybrat. Zaměřte se na to, zda nemáte citlivé zuby, netrpíte na záněty dásní či afty, případně zda nepotřebujete ze skloviny odstranit skvrny od kávy či vína. A podle toho pak konkrétní pastu vybírejte.

PASTA NA CITLIVÉ ZUBY

S citlivými zuby se potýká více než 50 % populace, přičemž příčiny mohou být různé. Pastu v tomto případě vybírejte tak, aby měla vyšší obsah fluoridu či jiných látek, které remineralizují a uzavírají sklovinu. Pozor si naopak dejte na pasty s tzv. vysokou abrazivitou (nad 70 RDA), protože ty by citlivost zubů ještě zvýšily.

PASTA NA KRVÁCENÍ DÁSNÍ

Krvácení dásní není nic příjemného. Může být projevem nejen zánětu, ale i paradontózy, proto se před nákupem zubní pasty raději poradte se svým dentistou. Obecně se ale při krvácení dásní doporučují pasty, které dásně stahují a celkově posilují, nebo pasty s obsahem antibakteriálních složek.



RADOST Z ÚSMĚVU

HERBADENT

Unikátní léty ověřená
receptura pro vaše
zdravá ústa.



HERBADENT.CZ

VYROBENO Z BYLIN

PASTA BEZ FLUORIDU

Důvodem k tomu, proč se lidé rozhodují k nákupu zubní pasty bez obsahu fluoridu, může být alergie na fluorid, která však není příliš častá. I tak ale v dnešní době není problém takovou pastu sehnat. Na druhou stranu, netrápí-li vás alergie na fluorid, je zbytečné se mu v pastě vyhýbat, protože je důležitý pro ochranu zubů před vznikem kazu.

BĚLICÍ ZUBNÍ PASTA

Jak už je patrné ze samotného názvu, tyto pasty pomáhají bělit sklovinu, tj. odstraňovat z ní povrchové zabarvení od kávy, čaje nebo třeba červeného vína. Je ale třeba počítat s tím, že běžně dostupné bělicí zuby nenahrazují profesionální bělení v ordinaci. V praxi to znamená, že od nich nemůžete čekat zesvětlení zubů od několik odstínů.

ZUBNÍ PASTA A AFTY

Patříte-li mezi citlivé jedince, kteří trpí na afty, pak si hlídejte složení zubní pasty. Agresivní pěnidla jako SLS, SLES nebo SCS, jednoduše řečeno sulfáty, totiž mohou dráždit ústní sliznici. V tomto případě jsou velmi vhodné pasty přírodní, které sice méně pění, ale i tak precizně odstraňují plak a osvěžují dech.

ÚSTNÍ VODA – ANO, NEBO NE?

Jednoznačně ano. Ústní voda se snadno používá a může i v mnohém pomoci. Kromě toho, že osvěžuje dech, zabraňuje překyselení pH v ústech, a obsahuje-li navíc fluoridy, pak také posiluje zubní sklovinu. Kapitola sama pro sebe jsou pasty v obsahu chlorhexidinu, který platí za účinnou antibakteriální látku. Je vhodný nejen při parodontologické léčbě nebo po chirurgických zákrocích, ale i po chřipce či nachlazení.

TABLETY PRO DETEKCI PLAKU

Chcete si ověřit, že jste si zuby vyčistili opravdu poctivě? Pak vyzkoušejte speciální barvicí tablety pro detekci zubního plaku, které nabízí například značky Curaprox nebo TePe. Jednu tabletu stačí vložit do úst a žvýkat ji po dobu cca 30 vteřin. Následně zabarví starý plak na zubech modře a nově vytvořený

pak červeně, takže velmi snadno poznáte, která místa je potřeba ještě jednou přejet kartáčkem a pastou.

PREVENCE ZUBNÍHO KAZU

Zubní kaz neboli demineralizace zubních tkání patří mezi nejrozšířenější onemocnění vůbec. K jeho prevenci však nepatří jen každodenní čištění zubů nebo používání ústní vody. Důležité je také to, jak se stravujete, a svou roli v určitém procentu hraje také těhotenství, dědičnost, závažná onemocnění, užívání některých léků.

VLIV STRAVY NA ZUBY

Pouze pestrý, vyvážený jídelníček zajistí vašemu tělu dostatek živin, vitaminů či minerálních látek. V prevenci zubního kazu pak hraje roli zejména to, jaký máte příjem cukru. Pokud totiž jíte přesměřili sladkostí nebo pijete slazené limonády, koledujete si nejen o nadváhu, ale také o problémy se zuby. A to z toho důvodu, že právě cukr představuje skvělou potravu pro bakterie nacházející se v zubním povlaku. Zůstává-li na zubech delší dobu, mění se na kyseliny, které mohou následně způsobit odvápnění skloviny.

JAKÝ VÝZNAM MÁ FLUORIDACE

Fluor je stopový prvek, který je pro naše zuby zcela nezbytný. Zastupuje se do zubní skloviny a pomáhá ji zpevňovat, což je důvodem toho, proč zubní lékaři doporučují používání fluoridových zubních past. Na druhou stranu, ani nadměrný příjem fluoru není úplně žádoucí, protože může vést k fluoróze, která se projevuje bělavými až žlutohnědými flíčky na zubní sklovině. Před nákupem vhodné zubní pasty se proto raději poradte s odborníkem.

Pro děti od 2 do 3 let obecně zcela postačí pasta, která obsahuje cca 400 ppm fluoridu, zatímco u dětí od 3 do 6 let se doporučuje mezi 500 a 700 ppm. Školní děti by měli používat pastu s cca 1000 ppm fluoridu a starší děti mohou, podobně jako dospělí, sáhnout po pastě, v níž je až 1400 ppm. V případě potřeby vám zubní lékař nebo dentální hygienistka mohou nabídnout i ošetření fluoridovým roztokem, gelem nebo lakem. Ty jsou určené pro pacienty se zvýšenou kazivostí zubů, obnaženými zubními krčky a také při nošení fixních rovinátek.



White Glo[®]

OPRAVDU ZÁŘIVÝ ROZDÍL

DOPŘEJTE SI LUXUSNÍ PÉČI S PRODUKTY ZNAČKY WHITE GLO, KTERÉ PATŘÍ MEZI ŠPIČKOVÉ PRODUKTY PRO BEZPEČNÉ A ÚČINNÉ DOMÁCÍ BĚLENÍ ZUBŮ

Sebevědomí vyzařuje
zevnitř a nic nezvýší
sebevědomí jako zářivý,
krásný úsměv

Bělící produkty značky
White Glo[®] patří mezi
špičkové produkty pro
bezpečné a účinné
domácí bělení zubů

V současnosti patří
svým složením mezi
TOP bělící produkty
dostupné na trhu



KDE VÁS DE KUPÍTE WHITE GLO

Dr.Max⁺

+pilulka

Lékárna.cz

NOTINO

BENU⁺

teta

ROSSMANN



Nazuby.cz



WhiteGloCZ



whiteglo_cz

whiteglo.cz

PROZDRAVI.CZ

KAKISHOP.CZ

ELNINO.CZ

VYTUŇTE SVÉ INTIMNÍ PARTIE

ZAČÁTEK ROKU SE OBVYKLE NESE V DUCHU ZVÝŠENÉ PÉČE O FYZICKOU I PSYCHICKOU STRÁNKU NAŠEHO TĚLA, DÁVÁME SI PŘEDSEVZETÍ, POSILOVNY PRASKAJÍ VE ŠVECH, POD NÁPOREM ZAPÁLENÝCH KLIENTŮ, KTERÍ SE ODHODLALI NA SOBĚ ZAPRACOVAT. ROVNĚŽ KLINIKY PLASTICKÉ A ESTETICKÉ CHIRURGIE NEMAJÍ O POPTÁVKU NOUZI. JEJICH KLIENTKY NEVÁHAJÍ, V RÁMCI ZKRÁŠLOVACÍHO PROCESU, PODSTUPOVAT BOLESTIVÉ CHIRURGICKÉ ZÁKROKY, KTERÉ SI NAVÍC VYŽADUJÍ REKONVALESCENCI. EXISTUJÍ VŠAK NEINVAZIVNÍ A NEBOLESTIVÉ ALTERNATIVY, O KTERÝCH SE MOC NEVÍ.





KTERÉ CHIRURGICKÉ ZÁKROKY ŽENY NEJČASTĚJI VOLÍ?

Vaginoplastika je chirurgický zákrok vhodný pro ženy v pokročilejším věku nebo po porodu. Jedná se v podstatě o refresh vagíny, určitý návrat do původního stavu. Zárokem se zpevní a zúží tvar pochvy, čímž dojde k jejímu omlazení. Další z pozitivních změn je také odstranění stresové inkontinence. Vaginoplastika má tak příznivý dopad nejen na fyzickou, ale i psychickou stránku ženy a samozřejmě zlepšení intimního života. Zárok se provádí v celkové nebo částečné narkóze. V prvním případě je nutná kratší hospitalizace, ve druhém, a pokud to zdravotní stav klientky dovolí, odchází už pár hodin po zákroku.

Labioplastika je plastická operace stydkých pysků, které mohou v důsledku věku nebo dědičnosti působit nevzhledně a ochable, což s sebou nese řadu komplikací nejen v sexuálním, ale i běžném životě, např. při sportu nebo během nošení upnutého oblečení. Na rozdíl od vaginoplastiky se tedy jedná o vnější operativní zákrok. Provádí se v celkové nebo částečné narkóze a po cca jednodenní hospitalizaci je nutná zhruba měsíční rekonvalescence, kdy se nedoporučuje fyzická zátěž a pohlavní styk.

Rejuvenace neboli remodelace pochvy je obvykle kombinací vaginoplastiky a labioplastiky. Jedná se tedy o komplexní zákrok, který se obvykle provádí laserem. Na některých klinikách však pod tímto pojmem nabízejí především zpevnění poševní stěny, která se díky tomu zúží a získá na pružnosti. V tomto případě metoda nevyžaduje narkózu ani hospitalizaci.

Hymenoplastika je rekonstrukce panenské blány neboli hymenu. Na první pohled se může jevit, že ženy tento zákrok podstupují z rozmaru, aby například vyhověly novému partnerovi. Pravdou však je, že se jedná o řešení, kterého využívají ženy po úrazech nebo také oběti sexuálního zneužívání. Výjimkou nejsou ani náboženské důvody. Zárok se provádí v celkové narkóze, včetně zhruba jednodenní hospitalizace, a rekonvalescence trvá obdobně jako u labioplastiky, tedy okolo jednoho měsíce.

NEINVAZIVNÍ A CENOVĚ DOSTUPNÉ METODY

KYSELINA HYALURONOVÁ UMÍ ZÁZRAKY

Díky kyselině hyaluronové navíc není třeba chirurgicky

zmenšovat příliš velké malé pysky, tedy dělat labioplastiku. Výplní se bezbolestně dorovná velikost a objem velkých stydkých pysků a zlikvidují se disproporce vůči malým stydkým pyskům bez nutnosti jakéhokoliv hojení po zákroku. Tato kyselina ale umí ještě mnohem více. Aplikací výplňové kyseliny hyaluronové lze upravit rozšířený poševní vchod, který se tím okamžitě zúží a zpevní. Stejně tak kyselina hyaluronová pomůže změkčit jizvy po nástřihu, po natržení tkáně při porodu a mnohé další.

Velkou skupinu žen, které podstupují léčbu kyselinou hyaluronovou, tvoří ty, jež trápí nepříjemné pocity až bolesti při pohlavním styku, způsobené změnou tkáně genitálu. Ta mohla nastat nejen kvůli vaginální suchosti, související se stárnutím sliznice, leckdy je způsobena při porodech, kdy se tvoří malé nebo i větší trhliny a vznikají jizvy. Ani gynekologické záněty, provázené výtoky, není dobré brát

na lehkou váhu.

Opakované a neléčené záněty způsobí, že je tkáň v pochvě nebo kůže genitálu velmi křehká a s mikrotrhlinkami. Síla sliznice se oslabuje, dochází k takzvané atrofizaci podmíněné zánětem. Kvůli změnám podslizničního či podkožního vaziva ztrácí tkáň svou pružnost. Jak se stupňuje její nepoddajnost, zvyšuje se citlivost na různé podněty a přichází bolest. Elasticita, poddajnost genitálu musí být obnovena a zde má právě svou největší roli kyselina hyaluronová.

Kegelovy cviky dopomohou zpevnit poševní svalstvo, oblast pánevního dna a v neposlední řadě také močové trubice, čímž lze předejít inkontinenci. Jedná se přitom o velmi jednoduchý cvik, který lze praktikovat kdekoli, včetně městských hromadných prostředků. V průběhu cvičení žena stahuje vnitřní vaginální svaly, pohyb, který se dá přirovnat ke snaze zadržet proud moči. Doporučuje se každodenní opakování ve třech sériích po deseti cvicích, kdy je svalstvo staženo po dobu min. 10 sekund a následně uvolněno. Ale pozor, stejnými pohyby se dá i předstírat orgasmus, ke kterému dochází právě stahováním sady svalů kolem vaginálního a řitního otvoru! K posílení vaginálního svalstva však pomáhá i samotný orgasmus, tedy čím častější sex, tím pevnější vaginální svalstvo.



Desirial®
CPD-LIKE TECHNOLOGY

VAGINÁLNÍ SUCHOST, JIŽ NE!

Řešení je k dispozici!
Desirial® injekční gel
s kyselinou hyaluronovou

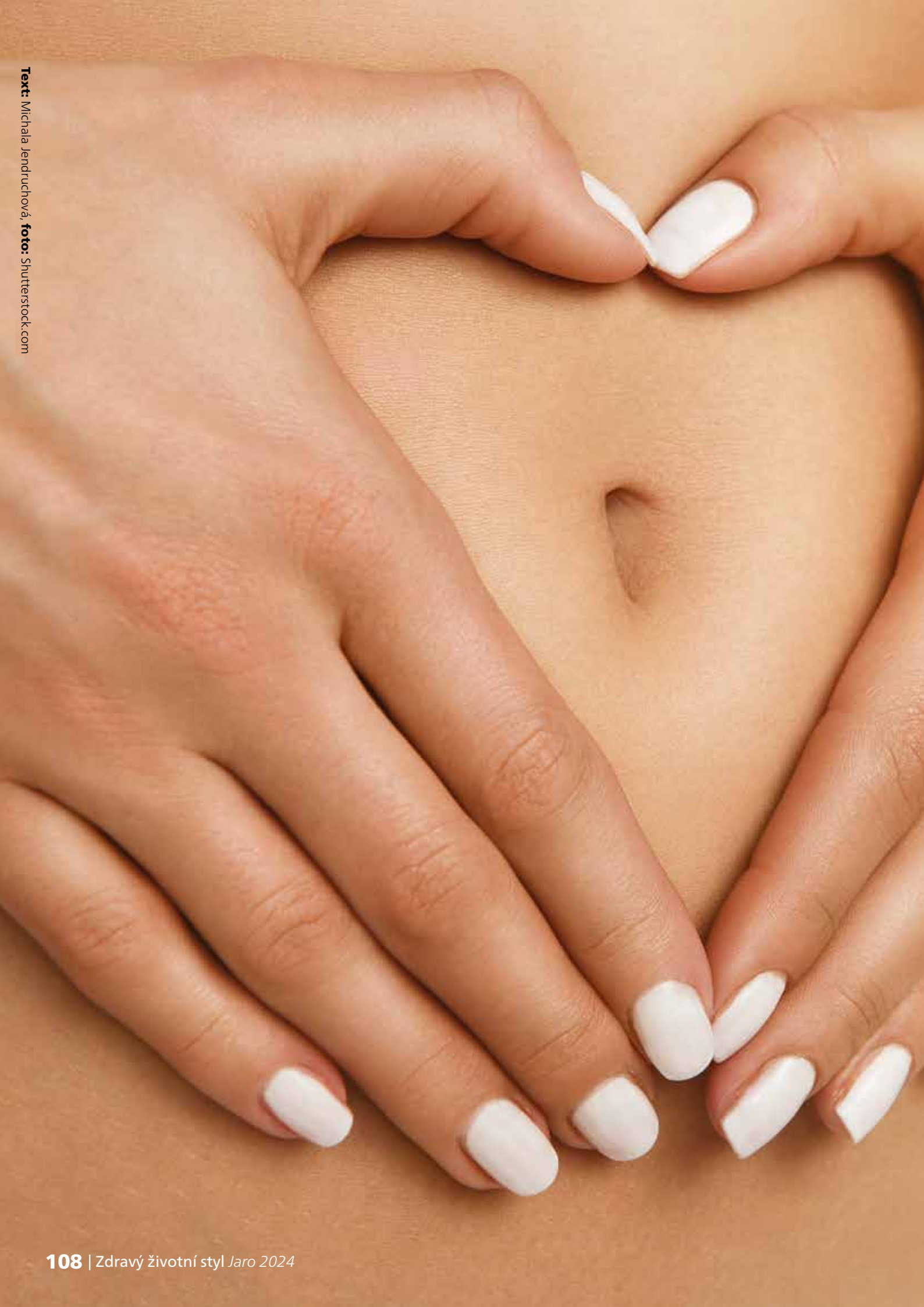


Zlepšená kvalita
života u 94% žen
a hydratace, která
vydrží až 12 měsíců!

 **VIVACY**
PARIS

Jediný oficiální dodavatel v ČR: Aesthe-Med s.r.o., Rybníčky 43, 741 01 Nový Jičín, www.aesthe-med.cz

1, 2 Otevřená, nekontrolovaná, neintervenciční prospektivní následná studie po uvedení na trh hodnotila účinnost a toleranci přípravku DESIRIAL® v jeho zamýšlené indikaci. Zlepšená kvalita života pro 95% žen po dobu až 6 měsíců a vaginální hydratace trvající dle pacientek 6–12 měsíců. Data poskytnutá společností Laboratoires VIVACY. Zdravotnické prostředky třídy III, regulované zdravotnické produkty nesoucí označení CE (CE 0344). Aplikace pouze náležitě vyškolenými zdravotnickými pracovníky, kteří jsou kvalifikováni nebo akreditováni v souladu s národní legislativou. Výrobce: LABORATOIRES VIVACY, 252 rue Douglas Engelbart - Archamps Technopôle - 741460 ARCHAMPS, France. MK1087 VA (11.2023)





JAK SI ZLEPŠIT **TRÁVENÍ**

OBČAS PŘEPADNOU KAŽDÉHO Z NÁS. ZAŽÍVACÍ POTÍŽE UMÍ POŘÁDNĚ POTRÁPIT. ZPŮSOBIT JE MŮŽE JEDNORÁZOVÁ DIETETICKÁ CHYBA, STRES, ALE I VÁŽNĚJŠÍ ZDRAVOTNÍ PROBLÉM. PORADÍME, JAK JIM PŘEDCHÁZET.

Dobré trávení je důležité nejen ze zdravotního hlediska, ale i pro náš komfort. Však to jistě znáte. Jak se cítíte po těžkém jídle? Taková kachna se zelím a knedlíkem je báječné pochutnání, ale jak nám potom bývá těžko, že?

Zatímco někteří lidé mají to štěstí, že by s nadsázkou mohli chroupat kameny, a nic jim nebude, jiní si musejí striktně hlídat, co konzumují. Žampiony jednomu způsobí žlučnickový záchvat, druhý si klidně před spaním dopřeje smaženici a usne jako špalek. Další se musí vyhýbat lepku, jinak ho schvátí průjem, jiný má laktózovou intoleranci, třetího pálí žáha, jakmile sní ostré jídlo. Každý jsme individuál.

Co však platí pro všechny, je správně složený jídelníček, nehladovění, nepřejídání a také klid u jídla.

Moc o nich nemluvíme. Jsou tak trochu tabu. Ono taky vyprávět na potkání, jak těžko se vyprazdňujeme, není zrovna vhodné téma na konzultaci. Snad jen u miminek je to téma navýsost tolerované. My dospělí se stydíme. Dokonce i před lékařem. A tak se významnému množství problémů nedostane správná diagnostika a léčba. Přitom by stačilo málo, a nám by se ulevilo.

CO JSOU ZAŽÍVACÍ POTÍŽE

Samozřejmě potíže se zažíváním, řeknete si. Ale tento pojem v sobě skrývá mnoho možných problémů souvisejících s trávicím traktem. Mezi ty nejčastější patří nechutenství, plynatost, pálení žáhy, těžký žaludek... Zdá se to jako banalita, ale když někoho postihují pravidelně, může propadat frustraci.

VĚDĚLA JSTE, ŽE...

... potíže související s trávicím traktem mají odborný název dyspepsie? Tu podle místa, které postihuje, dělíme na horní (těžký žaludek, pálení žáhy, zvracení, nevolnost, říhání...) a dolní (tenké a tlusté střevo, průjem, zácpa, plynatost...).

DIETETICKÝ PŘEŠLAP

Co může potíže s trávením způsobit? Jednorázově to bývá většinou nějaká chyba v jídelníčku. Pravidelně se nám to stává o Vánocích, Velikonocích nebo na dovolené. Příliš mnoho jídla, tučné pokrmy, smažené, kořeněné... Těch lákadel kolem nás a člověk nemůže odolat. Na dovolené all inclusive si prostě musíme dát ještě tohle a tohle... Často jsou to pokrmy, na které nejsme zvyklí, a citlivý žaludek nám to hned dá najevo. Jdeme po ulici a tam ze stánku voní různé dobroty. Nevhodná úprava, nedostatečná hygiena či kontaminace, i to bývá právě v letní sezóně běžné.

PSYCHIKA

Jíst bychom měli pravidelně, v klidu a vždy si na jídlo udělat čas. Stres se významně podepisuje na našem trávení. Když jsme nervózní, třeba před zkouškou nebo důležitým jednáním, úplně se stáhne žaludek, cítíme nevolnost, a někdo dokonce i zvrací. Nedokážeme nic pozřít. Proto je dobré se zklidnit, uvolnit.

Není vhodné jíst ve spěchu. Když oběd hltáme s pohledem do počítače, abychom nahnali čas, ani nevnímáme, co jíme, zapomínáme pokrm dobře rozkousat, a ještě polykáme hodně vzduchu. Pak nás nadýmá a tlačí. Nejen jak, ale také kde a s kým jíme, je důležité. Prostředí hraje velkou roli. Hezky si prostřete, jídlo na talíři upravte a koncentrujte se opravdu jen na to, co konzumujete. Díky tomu ho důkladně rozžvýkáte a, co vás potěší, nesníte toho tolik. Protože teprve po patnácti minutách žaludek „pochopí“, že je sytý.

ONEMOCNĚNÍ

Může to být běžná chřipka, infekce, horečka, co způsobí, že nemáme chuť k jídlu. Při dlouhodobějším průběhu se však



TRÁPÍ VÁS PÁLENÍ ŽÁHY? HLEDÁTE RYCHLOU POMOC?

JAKÉ JSOU PŘÍČINY A PROJEVY PÁLENÍ ŽÁHY?

Pálení žáhy, kyselý reflux nebo trvalý pocit tlaku v břiše jsou časté potíže, které mohou být velmi nepříjemné. K pálení žáhy dochází, když žaludeční kyselina spolu s obsahem žaludku putuje nahoru do jícnu. Tento zpětný tok, který se v lékařských kruzích označuje také jako reflux, může dráždit sliznice a způsobovat palčivou bolest za hrudní kostí a ta může vystřelovat až do krku. Kyselý reflux může také dráždit hlasivky a sliznici patra, to může způsobovat chrapot a kašel. Reflux může dokonce způsobovat bolesti zad nebo ramen, protože se mohou podráždit i okolní nervy a bolest se může šířit páteří do dalších částí těla.

JAKÉ JSOU NEJČASTĚJŠÍ SPOUŠTĚČE PÁLENÍ ŽÁHY?

I když se snažíme jíst převážně zdravou stravu, stále existují chvíle, kdy si chceme dopřát „něco dobrého“, co už nemusí být tak dobré pro náš žaludek. Jedná se hlavně o sladká, těžká a mastná jídla, ovocné šťávy, kávu a alkohol, toto vše může způsobit zažívacímu traktu mnohem více práce než například lehká a snadno stravitelná zeleninová polévka. Pálení žáhy mohou způsobit nejen dietní chyby, ale také stres.

CO BYSTE MĚLI VĚDĚT?

Pálení žáhy není nemoc – je to příznak.

PROČ JE RELOXAN® DOBRÉ ŘEŠENÍ PŘI PÁLENÍ ŽÁHY?

Je to šetrný přípravek s dobrou snášenlivostí a rychlým účinkem. Žvýkáci tablety mají příjemnou mátovou příchutí a lze je užít od prvních příznaků. I pouhá jedna tableta dokáže neutralizovat přebytečnou žaludeční kyselinu a okamžitě zmírnit pálení žáhy. Žvýkáci tablety se rozpouští v ústech a uvolňuje složky, které se dostávají jícnem do žaludku, kde mohou okamžitě neutralizovat nadměrnou žaludeční kyselinu. Reloxan obsahuje koncentrovaný extrakt z opuncie, ten vytvoří ochranný povlak, který zklidňuje podrážděnou sliznici jícnu.

Kaktus opuncie patří do čeledi kaktusovitých. Její botanický název je *Opuntia ficus-indica* (česky opuncie mexická neboli fíková). Tento termín označuje její plody podobné fíkům. Původně pochází z Mexika, ale dnes se vyskytuje i v jižní Evropě. Kaktusy opuncie lze snadno rozpoznat podle nápadných výrůstků zvaných kladodia. Listy i sladké plody opuncie jsou jedlé a plné vlákniny a pomáhají k lepšímu trávení. Nepravé listy obsahují sliz, který je bohatý na mukoadhezivní látky, které mají schopnost vytvářet na sliznicích šetrný ochranný film. Tento přírodní povlak nejen že chrání sliznice před agresivní žaludeční kyselinou, ale také již podrážděnou sliznici jícnu zklidňuje.

RELOXAN® MŮŽE PŘINÉST RYCHLOU ÚLEVU – ABYSTE SE RYCHLE CÍTLI DOBRĚ. Zdravotnický prostředek. Čtěte pečlivě návod k použití.

KDYŽ VÁS PÁLÍ ŽÁHA RYCHLÁ ÚLEVA PŘÍRODNÍ OCHRANA

- **Rychle neutralizuje nadměrnou kyselost** v žaludku
- **Zklidňuje a chrání sliznici jícnu** pomocí přírodního extraktu z opuncie

VYTVÁŘÍ
OCHRANNÝ POVLAK
DÍKY EXTRAKTU
Z OPUNCIE



Žvýkáci tablety s mátovou příchutí.



Schwabe Czech s.r.o.
Pod Klikovkou 1917/4, 150 00 Praha 5 - Smíchov
e-mail: info@schwabe.cz

Zdravotnický prostředek. Čtěte pečlivě návod k použití.
Více informací na www.relloxan.cz

může jednat o závažnější chronický problém, jako jsou žaludeční vředy, onemocnění žlučníku, jater či slinivky, potravinová alergie či intolerance, celiakie a mnoho dalšího. Chuť k jídlu mohou negativně ovlivnit také některé léky.

CO JSTE MOŽNÁ NEVĚDĚLA:

- Střevo člověka je dlouhé cca 7 metrů. Přibližně 4 metry z celkové délky měří tenké střevo, zatímco tlusté má cca 1,5 metru.
- Zhruba 8 hodin trvá potravě, než projde tenkým střevem.
- Během půl hodiny se pak z tlustého střeva dostane ven.

CO ZVLÁDNU SAMA A KDY K LÉKAŘI?

Pokud víte, co jste udělala špatně, a je jasné, že za dva dny bude vše v pořádku, nasadte dietu, jezte starší suché rohlíky a popíjejte heřmánkový čaj. Jestliže vás ale přepadly potíže, které neznáte, jsou trvalé a skličující, vydejte se k lékaři. Co nepřehlížet?

KŘEČE A SILNÉ BOLESTI

- vícedenní průjem či zvracení
- dlouhodobá nevolnost
- horečka
- zhoršené dýchání
- krev ve stolici
- nedostatečné vyprázdnění

- změna stolice
- neplánovaný úbytek hmotnosti

CO JSTE MOŽNÁ NEVĚDĚLA:

- Přibližně tři čtvrtiny stolice tvoří voda.
- Stolice váží v průměru 60 až 180 g.
- Jeden gram stolice obsahuje 1000 buněk bakterií (včetně probiotik).

JAK SI ZLEPŠIT TRÁVENÍ

Co můžete udělat sama a jistě vám to prospěje:

ZMĚNA STRAVY

Někdy stačí jen drobná úprava jídelníčku. Vyhněte se tučným, smaženým či instantním pokrmům, fastfoodu, polotovarům a příliš zpracovávaným potravinám. Co nejvíce se snažte zařazovat jednoduchou, základní a čerstvou stravu. Jídlo by mělo obsahovat komplexní sacharidy, bílkoviny i zdravé tuky. Nezapomínejte na ovoce a zeleninu, které vám kromě vitamínů dodají také potřebnou dávku vlákniny. Zařadte probiotika ve formě zakysaných mléčných výrobků či kvašené zeleniny.

Někdy stačí úprava jídelníčku. Vyhněte se tučným, smaženým či instantním pokrmům, fastfoodu, polotovarům a příliš zpracovávaným potravinám.



SPRÁVNÉ NAČASOVÁNÍ

Snažte se jíst pravidelně. Lepší jsou menší porce a častěji, než se jednou denně pořádně „napráskat“. I když nás láká po práci zasednout k televizi, obložit se dobrotami a vyjít ledničku, večer se umírněte. Aby vás nepřepadal vlčí hlad, dávejte si kromě tří hlavních jídel i svačinky během dne.

Na noc nejezte nic těžkého. Po takovém bramboráku k večeři se vám bude těžko usínat. Větší jídlo si dejte tak dvě až tři hodiny před spaním. Jestliže neusnete, aniž byste něco dali do pusy, pak si pochutnejte jen na kousku ovoce či jogurtu. Někdo má naopak potíže snít. I to se dá naučit. Jestliže jste dosud ráno do úst nevložila ani sousto, začněte pomalu. Třeba jen opravdu jedno sousto. Po pár dnech přidejte na objemu, až nakonec zvládnete plnohodnotnou snídani. Po čase si už bez snídane nedokážete představit den.

PITÍ

Trávení není jen o jídle, ale i o nápojích. Pokud trpíte zácpou, vhodné nápoje vám mohou pomoci posunout potravu ve střevě. Při průjmech je hydratace víc než důležitá. Vhodná je voda bez bublinek, bylinkové čaje, naopak vyhýbat byste se měla sladkých limonád, syčených nápojů, opatrně s kávou a alkohol jen v omezené míře.

VĚDĚLA JSTE, ŽE...

... nejčastějším projevem nemoci u dětí je průjem?

POHYB

Jak může pohyb ovlivnit trávení? Významně. Sport a pohyb jako takový rozhybe celé tělo a také střeva. Sice je lákavé se po těžkém jídle natáhnout na kanape a odpočívat, vašemu organismu to ale zrovna neprospěje. Raději se zvedněte a jděte se projít. I to je důvod, proč jíst spíše lehčí pokrmy. Budete mít víc energie a budete se cítit svěží.

SPÁNEK

Měli bychom prospat asi třetinu života. Celých osm hodin denně – to je ideál. Nedostatek spánku vede ke stresu a to vše i k špatným jídelním návykům. Stres zaháníme jídlem.

Uklidňuje nás. A tak se ládujeme čokoládami. Nebo naopak ani nevnímáme, že něco jíme, a tak toho zhltneme daleko víc. Když nemůžeme spát, ochomýtáme se kolem ledničky a říkáme si, co bychom slupli. Zklidnění a dostatečný spánek je naším významným pomocníkem.

PRAVIDELNOST

O pravidelnosti v jídle jsme už mluvili. Ale pravidelně bychom se měli také vyprazdňovat. Není jasně dané, jak často máme chodit „na velkou“. Každý jsme jiný. Zatímco jeden chodí každé ráno, sotva otevře oči, druhý jde jednou za tři dny. Důležité je, abyste se kvůli tomu necítili nafouklí. Zbystřete, pokud se zničehonic začnete vyprazdňovat nepravidelně a v jinou dobu či v jiném množství než obvykle. To vám může hodně napovědět, že se něco děje.

Chcete-li si pomoci, dejte si po ránu sklenici teplé vody s citrónem nebo stoprocentní džus. Pomůže se také rozhybat.

VĚDĚLA JSTE, ŽE...

... průměrný český občan sní ročně přibližně tři čtvrtě tuny potravy?

Z LÉKARNY

Jestliže vám nepomohla úprava svého režimu, vypravte se k lékaři nebo do lékárny. Tam vám poradí, které léky jsou vhodné na konkrétní potíže.

PROBIOTIKA

Tyto žádoucí bakterie jsou velkým pomocníkem našeho trávení. Pomáhají s obnovením střevní mikroflóry. Ta se může narušit užíváním antibiotik, průjmy či oslabením organismu.

ENZYMY

Trávicí enzymy uleví od pocitu plnosti, těžkosti po jídle nebo pomalému trávení.

ŽVÝKACÍ TABLETY

Jestliže vás pálí žáha a s překyslením žaludku nepomohla například jedlá soda, vyzkoušejte žvýkácké tablety s opuncí.





JAK ZATOČIT S BOLESTÍ

OVLIVŇUJE NAŠI NÁLADU I ŽIVOTNÍ KOMFORT. JE NEPŘÍJEMNÁ, ALE UKAZUJE NÁM, ŽE JSME SE VYDALI ŠPATNÝM SMĚREM. PROTO BYCHOM JÍ MĚLI NASLOUCHAT.



Bolest nevíáme zrovna s nadšením. Přitom nás v různých etapách provází celý život. Těžko bychom našli člověka, kterého nikdy nic nebolelo. Je součástí našeho bytí a každý na ni reaguje jinak. Někdo ji snáší i v takové míře, kdy by si druhý musel vzít dávku morfia, aby vydržel. V každém případě omezuje naše pohodlí. A tak mnozí z nás mají neustále po ruce růžovou pilulku, která si s bolestí poradí. A my fungujeme dál, jako by se nic nedělo. Jenomže ono se děje. Bolest nám napovídá, že s námi není něco v pořádku, a tak je potřeba ji brát na vědomí.

CO JE BOLEST?

Bolest je subjektivní pocit, který ovlivňuje všechny aspekty života. Pohyb, náladu, výkon, spánek..... Některé typy bolestí si způsobujeme sami nevhodným životním stylem, jiné nepozorností a pak jsou takové, které přijdou společně s nemocí. A co teprve když bolí duše...

Zrovna tak jako na řeznou ránu potřebujeme dezinfekci, náplast, případně obvaz a v případě větší rány je nutné i zašití, tak také na bolest pokaždé zabere něco jiného.

BOLEST ROZDĚLUJEME NA AKUTNÍ A CHRONICKOU

Akutní je krátkodobá, kdy tělo reaguje na konkrétní aktivitu. Chrání nás, abychom ji příště neopakovali. Pokud ji však nevyřešíme, neposloucháme své tělo a jdeme „přes sílu“, pak se může stát chronickou. A ta už náš život ovlivní v daleko větším měřítku.

NEJČASTĚJŠÍ BOLEST

Co nás bolí nejčastěji? Z logiky věci, kdy se mění náš životní styl, vyplývá – a statistiky to potvrzují, že se nejvíce potýkáme s bolestí zad. Z převážné většiny si ji způsobujeme sami. Celé dny vysedáváme u počítače, hrbíme se, ulevujeme si.

Máme málo pohybu nebo naopak své tělo přetěžujeme. I pohybem si můžeme škodit, pokud je jednostranný. Proto bolesti

pohybového aparátu trápí nejen seniory, kteří mají opotřebované tělo, ale už i malé děti. A tak je potřeba najít zdravou střední cestu a nedostatky kompenzovat.

KDYŽ UDEŘÍ BOLEST

Rozklíčovat bolest je mnohdy docela oříškem i pro zkušené odborníky. Proto existují různé nástroje a pomůcky, které napoví. Bolest je totiž velmi subjektivní pocit. Jak ji vnímáme, ovlivňují například předchozí zkušenosti s konkrétním typem bolesti, naše nervová soustava, pohlaví, věk, ale i psychika – v jakém rozpoložení se zrovna nacházíme, a dokonce i denní doba.

Lékař se vás bude ptát nejen na to, kde vás bolí, ale i jak hodně, kdy a jakým způsobem. Snažte se vypořádat, kdy bolest zesiluje a kdy naopak zmírňuje. Pro intenzitu bolesti existuje škála od 1 do 10. Vy pak na číselném rozpětí ukážete, v jakém rozmezí se pohybuje.

- 1–4: mírná bolest
- 5–6: střední bolest
- 7–10: velmi silná bolest

POSLOUCHEJTE SVÉ TĚLO

Snažte se propojit se svým tělem a naslouchat mu, co vám říká a o co prosí. Pokud neposloucháme jeho potřeby a jedeme stále jako „motorová myš“, organismus přetěžujeme, stále spalujeme jeho palivo, až vyčerpáme i poslední rezervy. Můžeme si přivolat nejen chronické bolesti, ale i různá zranění.

POHYB

Co bychom si povídali, obecně ho máme málo. Čas trávíme v kancelářích, jezdíme autem a na nějaké pravidelné cvičení nezbývá čas ani energie. Nebo se pak najednou hecneme a chceme všechno strhnout, až se totálně zničíme. Anebo si způsobíme zranění. Tělo, které není zvyklé se hýbat, nám v zátěžových situacích ukáže svou pravou tvář.



BOLEST LÉČÍ

Flector®

léčivá
náplast



měkké tobolky



gel



K dostání v lékárnách.

Pečlivě čtěte příbalovou informaci. Léčivé přípravky s účinnou látkou diklofenak epolamin.

Flector® Rapidcaps 25 mg měkké tobolky k vnitřnímu užití pro krátkodobou léčbu mírné až středně silné bolesti, např. hlavy, zubů a menstruační bolesti. Flector® 180 mg léčivá náplast a Flector® 10 mg/g gel ke kožnímu podání pro krátkodobou léčbu bolesti, otoku a zánětu po úrazech kloubů, svalů a šlach.

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



Caring Innovation

Proto zařadte do svého denního programu cvičení. I pouhých pár minut se počítá. Uvidíte, že se vaše tělo krásně rozhybe a mnohé bolesti ustoupí. Je na vás, jestli dáte přednost józe, nebo dynamičtějším odvětvím. Hlavně, ať je vám to příjemné. Nejděte přes čáru, jen tam, kam vás tělo pustí. Ideálně bychom se měli hýbat denně. Když už nic, snažte se alespoň dodržet 10 tisíc kroků. Pořídte si krokoměr nebo si stáhněte aplikaci, která vás bude motivovat. Když k tomu 3x týdně přidáte posilování, bude vám fajn.

PSYCHIKA

Kdo to někdy zažil, jistě nám potvrdí, že duše někdy dokáže bolet víc než fyzické tělo. Ale i psychická kondice se ve fyzickém těle projeví. Nápor na naši duši, starosti, strachy, ale i zloba o sobě mohou dát vědět ve fyzickém těle. Zablokovaná páteř, migrény, žaludeční potíže a mnoho dalšího na sebe nenechají čekat. Proto bychom měli o duši pečovat. Meditace, dechová cvičení a hlavně drobné radosti dokážou divy. Zásadní také je psychický problém nepřehlížet, ale řešit. Když jsme navíc v psychické pohodě, i ty fyzické bolesti snášíme lépe.

STRAVA

Vhodným jídelníčkem také mnohé ovlivníme. Některé bolesti mají se špatnou stravou velkou souvislost. Navíc pestrá strava může být lékem, nezdravá, pokud ji aplikujeme příliš často, se pak stává jedem. Tělu prospěje zdravý selský rozum. Pět porcí denně, dostatek ovoce a zeleniny, kvalitní bílkoviny, komplexní sacharidy a zdravé tuky. Uberte na soli, cukru, instantních jídlech, pochutinách, smaženém, alkoholu atd.

CO S BOLESTÍ?

Prevenzi známe, ale někdy se bolesti nevyhneme. Akutní bolest vyřeší léky, ale pokud nezměníme své návyky, bude se vracet. Zamiřte k lékaři, abyste odhalili zdroj a nastavili vhodnou léčbu. Podpořit ji můžete i některými bylinkami. Překvapivě působí například bazalka, kurkuma nebo třeba mateřídouška.

ALTERNATIVA

Jste-li zastánci alternativních způsobů, zkuste aromaterapii. Ovlivňuje naši psychiku, tlumí bolest, uvolňuje napětí. Protizánětlivý je například heřmánek, při revmatické bolesti sáhněte po rozmarýnu, mějte po ruce levanduli, mátu nebo eukalyptus.

REHABILITACE

Tato metoda cílí na úlevu od bolesti. Lékař vám doporučí vhodnou formu rehabilitace. Do ní patří masáže, cvičení, magnetoterapie, elektroterapie, koupele, vířivka apod.

DOPLŇKY

Na zdravé klouby cílí také doplňky výživy, které zajistí vitamíny, minerální látky, kolagen... Právě kolagen hraje zásadní roli v případě zdravých kloubů. Co my ženy oceníme, je, že zároveň omladí pleť, podpoří růst vlasů, zpevní nehty a eliminuje vrásky.

JAKÉ MŮŽETE UŽÍT LÉKY NA BOLEST?

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

- **Tablety** – jsou určeny k polykání anebo mohou být ve formě šumivých tablet, což zajistí ocenění ti z vás, kteří mají problémy s polykáním tabletek. Šumivé tablety mají navíc často i příjemnou chuť.
- **Prášek v sáčku** – je určen pro přípravu nápoje. Užívání léčivého nápoje je oblíbený způsob podávání léků proti bolesti, zejména při chřipce a nachlazení. Pozitivem nápoje je i rychlejší nástup účinku a dobrá chuť.
- **Čípky** – se užívají zejména u dětí. Jejich výhodou je rychlý nástup účinku, bezbolestná a rychlá aplikace a také minimální zatížení žaludeční sliznice.
- **Sirupy** – jsou určeny především pro děti, které mohou mít problém s polykáním tablet.
- **Gely a masti** – jsou určeny pro zmírnění bolesti zevnějšku. Působí lokálně, tzn. jen na určitou oblast ošetřenou gelem. Aplikují se přímo na kůži nebo na bolestivé místo, aby se snížila bolest a zánět. Tyto léky nejsou absorbovány do celkového krevního oběhu, ale působí přímo na místě aplikace. Tyto léky jsou často k dispozici jako gely, krémy nebo spreje.

Případy chronické bolesti nebo tam, kde není jasné, co za vznikem bolesti stojí, patří do rukou lékaře. Pokud vás ale „jen“ něco rozbolí po tréninku, dokážete si pomoci i sami. Škála přípravků na první pomoc při bolesti pohybového aparátu je velmi široká. Který ale vybrat? Představme si druhy přípravků na bolesti svalů nebo kloubů podrobněji:

CHLADIVÉ GELY A MASTI

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

HŘEJIVÉ GELY A MASTI

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

GELY A MASTI S PROTIZÁNĚTLIVOU ÚČINNOU LÁTKOU

Bolest pohybového aparátu je často spojená se zánětlivými procesy. Po úrazu využijte třeba gel nebo mast s nesteroidními protizánětlivými látkami, které tlumí bolest, zánět a zmírňují otok. Možností jsou například přípravky s léčivou látkou diklofenak epolamin, který při zevním použití proniká kůží do podkožních tkání, kde působí protizánětlivě, snižuje tvorbu otoků a zmírňuje bolest. Použít můžete i přírodní masti s výtažky z kostivalu, které se tradičně využívají na bolavé svaly, klouby nebo při pohmožděních. Proti otoku pak působí aescin, který najdete třeba v kaštanovém extraktu. Také aescin může být součástí gelů na pohmožděliny.



Slavná Češka otevírá svou 13. komnatu:

KLÁRA KOLOMAZNÍKOVÁ

český výrobek



Vaše **STŘEVA**
vás budou milovat!

Objevte tajemství
pohodlného **ZAŽÍVÁNÍ**
- osobní přístup, který
mění pravidla hry

- Plánujete cesty podle toho, kde jsou WC, nebo se naopak nemůžete vyprázdnit?
- Míváte problémy se **zažíváním**, pálením žáhy, afty, **jícnem**, žaludkem, **nadýmáním**, hemoroidy, záněty, propustností střev, **průjmem** a **zácpou**?
- Nemůžete se normálně najíst? Chystáte se držet **půst**, **detox** nebo jste v **tréninkové** přípravě?
- Máte **slabší imunitu** nebo **málo životní energie**?

7 let vynikajících výsledků u lidí

Znáte to - ten pocit, kdy vaše zažívání hraje blues, zatímco vy byste raději slyšeli symfonii. Všichni to známe. Ale co kdybych vám řekli, že existuje způsob, jak to změnit? Jak proměnit vaše střeva a trávení v harmonickou melodii, která vám bude dodávat energii místo, aby vás unavovala? **Vitestin®** přináší **revoluční, přírodní řešení**, které posiluje a **harmonizuje** vaše zažívání úplně jiným způsobem než jakýkoliv jiný produkt. A co víc? Je tak individuální, jako jste vy sami. Díky naší personifikované produkci a poradenství vám Vitestin® nabízí přesně to, co vaše tělo potřebuje, aby bylo zdravější a plné energie. Bez vedlejších účinků, s kúrou **na míru vašim potřebám**. Tak proč nezažít vše, co nefungovalo a nezkusit něco, co skutečně funguje?

Vitestin® umíme **individuálně upravit**. Více informací, **dávkování**, **seznam vybraných prodejen**, **e-shop**, **recepty ZDARMA**, **recenze a rozhovory** najdete na našem webu nebo **zavolejte, rádi vám poradíme**.

Vitestin® - protože vaše zažívání si zaslouží dirigenta, ne pouhého hudebníka

www.vitestin.cz

Tel.: 389 500 001 777 455 588



Celý rozhovor na Youtube a vitestin.cz

„Po 13. komnatě, se změnilo dost – poznala jsem přírodní produkt Vitestin. Ten jsem asi 3 měsíce po natáčení začala užívat, a užívám ho dodnes. A jsem s ním maximálně spokojená.“

Po týdnu jsem cítila první pozitivní výsledek: Najednou nastal zlom i po kávě – že nic – klid! Nehledám po dopití rychle toaletu. Najednou jsem cítila lehčí břicho, celá jsem se cítila lehčeji, nenafouknutá. Když jsem snědla jídlo, cítila jsem také se lehčeji. Užívám Vitestin už 5 měsíc a nedám na něj dopustit! Za mě Vitestin na střeva určitě! A líbí se mi ještě jedna věc – je i pro zvířata.

*Konečně se cítím tak svěží a **plná energie**, jako bych objevila zcela nový svět.“*

Klára Kolomazníková, zpěvačka (býv. Holky) a moderátorka

7 let vynikajících výsledků u lidí

Novinka - varianta **VETERINA**

Pohodlná tekutá gelová forma usnadňuje začlenění do vaší každodenní rutiny a **kúra na 6–15 dní poskytuje skvělý start pro samouzdravující proces celého zažívání**. Na každý den je na lačno určeno půl sklenice pro žaludek a jícen až 1 sklenice pro střeva nebo množství podle hmotnosti osoby nebo zvířete.



Doplňek stravy vhodný i pro celiaky, diabetiky i zcela zdravé jako prevence

160 Kč

ZÁNĚT MOČOVÉHO MĚCHÝŘE

OBVYKLE SI HO SPOJUJEME SE ŽENAMI, ALE NEVYHÝBÁ SE ANI MUŽŮM. NEMĚLI BYCHOM HO PODCEŇOVAT, PROTOŽE NELÉČENÝ MŮŽE ZPŮSOBIT POŠKOZENÍ LEDVIN, PŘEDČASNÝ POROD NEBO NEPLODNOST.



Pálení při močení, řezání v genitáliích, nucení jít na malou, pocit nedostatečného vyprázdnění, bolest v podbřišku, teplota... Typické příznaky zánětu močového ústrojí.

MĚCHÝŘ, NEBO CESTY?

Obvykle říkáme, že máme zánět močového měchýře. Je pravda, že je to nejčastější varianta onemocnění močového ústrojí. To však zahrnuje kromě měchýře také ledviny či močovou trubici. Jak se do močových cest dostane infekce? Velmi jednoduše. Stačí malý přešlap při intimní hygieně, přenést ho lze sexuálním stykem, nahrávají mu některé léky i nemoci typu cukrovka. Náchylnější k němu jsou ženy, protože mají kratší močovou trubici než muži, a tak se bakterie do měchýře dostanou podstatně rychleji. Neprospívá ani prochlazení, zadržování moči, nedostatečný pitný režim. Ten je obzvláště důležitý, protože pomáhá z těla vyplavovat škodlivé látky.

Jak zánět vzniká? Všude kolem nás jsou bakterie. Zvláště v intimních oblastech, v okolí řitního otvoru, ve vagině či v předkožkovém vaku u mužů. Moč je přirozená dezinfekce, která tyto bakterie vyplavuje. Pokud je ale jejich nápor tak velký, moč jej nezvládne. Ty, co zůstanou, se dostanou do močového ústrojí a vyvolají zánět.

CO MŮŽE ZPŮSOBIT ZÁNĚT:

- zadržování moči
- močové kameny
- zbytněla prostata u mužů
- nedostatečná hygiena v intimních oblastech
- nedostatečný pitný režim
- nechráněný pohlavní styk
- cukrovka

- nevhodné oblečení
- vysedávání na chladné zemi
- střídání sexuálních partnerů
- některé léky
- predispozice mají ženy, protože mají kratší močovou trubici

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... vůbec nejčastěji trápí zánět močového měchýře těhotné ženy? Rostoucí plod totiž stále více tlačí na močový měchýř. A tak se hůře vyprazdňuje. Právě u těhotných je velmi důležitá včasná léčba, protože by onemocnění mohlo vyvolat i předčasný porod.

PŘÍZNAKY

- bolest při močení
- nutkání na močení
- pocit neúplného vyprázdnění
- při močení produkce malého množství moči
- bolest v podbřišku
- krev v moči
- moč může i zapáchat
- teplota
- zimnice
- výtok

POZOR!

Máte-li výše zmíněné potíže, a ještě se k tomu přidá ostrá bolest zad, může to být následek toho, že se infekce dostala již do ledvin. V takovém případě je nutný rychlý zásah lékaře.

Lehký zánět močového měchýře zdravý člověk často zvládne sám aplikací běžně dostupných léků, vitamíny



Vaše první pomoc při zánětech močových cest

Záněty močových cest jsou častým a nepříjemným onemocněním močového ústrojí a trápí ženy i muže. U žen je vzhledem k anatomické stavbě močového ústrojí toto onemocnění mnohem častější.

Naprostá většina žen se s tímto nepříjemným onemocněním někdy setkala a ví, jak **onemocnění močových cest dokáže potrápit**. Proč záněty močových cest **postihují především ženy**? Jaké jsou **projevy infekce močových cest** a jak vzniká zánět močových cest? Znáte **příznaky**, podle kterých zánět poznáte? Víte, **co na zánět močových cest platí a jak ho léčit**?

Proč záněty močových cest postihují hlavně ženy

Zánět močových cest samozřejmě umí pozlobit jak muže, tak i a děti, ale trápí hlavně ženy. Uspořádání ženských pohlavních orgánů si bohužel o tento problém „přímo říká“. Močová trubice je místem, kudy se infekce může dostat až do močového měchýře. Ženy mají močovou trubici kratší a rovnou, a navíc se nachází v blízkosti vagíny a konečníku. **Močové cesty a močový měchýř se pak lehce infikují střevními bakteriemi.**

Ke vzniku onemocnění často přispívají i vnější faktory, jako je cévkování, radioterapie, prochlazení a další, ale také výskyt jiných onemocnění, jako například cukrovka nebo snížená odolnost organismu.

Příznaky zánětu močových cest

Příznaky zánětu močových cest na sobě někdy pozorovala **více než polovina žen**. Zánět obvykle **začíná jako řezání a pálení močové trubice, bolest močové trubice, pocit stále plného měchýře a neustálý pocit potřeby močit**. Tyto příznaky někdy doprovází bolesti v podbřišku, moč bývá zakašená a může zapáchat. Někdy má také červené zabarvení. Pokud se přidá teplota nebo bolesti zad v oblasti ledvin, již se může jednat o zánět ledvin, který není radno podceňovat.

Které příznaky jsou tedy nejčastější?

- neustálé **nucení** na močení
- **bolest** při močení, především **pálení** nebo **řezání**
- malé množství moči při močení

Mohou se vyskytnout také:

- bolesti v podbřišku
- zvýšená teplota
- krev v moči

V laboratorním nálezu se vyskytují:

- červené krvinky v moči
- zvýšené leukocyty v moči, čili bílé krvinky v moči
- bakterie v močovém sedimentu



První pomoc od nepříjemných příznaků

Při zánětu močových cest se **co nejdříve potřebujete zbavit nejen urgentních nepříjemných příznaků, jako je bolest, křeče, pálení a řezání při močení, ale potřebujete se také zbavit příčiny potíží, vypláchnout bakterie a léčit zánět!**

Léčivý přípravek, který může zajistit komplexní péči v léčbě zánětu močových cest se jmenuje Canephron®.

Když cítíte první příznaky zánětu močových cest, vyzkoušejte lék **Canephron®**, který **silou 3 extraktů vypláchne bakterie, uleví od bolesti a křečí, a navíc léčí zánět**. Canephron® užívejte již **od prvních potíží**, nečekejte „...co s z toho vyvine“.

Canephron® je určen k léčbě jak akutních, tak opakovaných zánětů močových cest a lze užívat samostatně nebo i v kombinaci s antibiotiky.

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

Canephron®

K léčbě zánětů močových cest

Silou **3** rostlinných extraktů pomáhá:

- **vypláchnout** bakterie
- **ulevit** od bolesti a křečí
- **léčit** zánět



VAŠE PRVNÍ POMOC Z LÉKÁRNY

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



**Schwabe
Czech**
From Nature. For Health.

Schwabe Czech s.r.o.
150 00 Praha 5, Pod Klíkovkou 1917/4, e-mail: info@schwabe.cz
www.canephron.cz



a klidovým režimem. Důležité je dostatečně pít. Pokud se ale přidá teplota, nebo dokonce krev v moči, výtok či zápach, je nutné vyrazit k lékaři. Ten vám pravděpodobně předepíše antibiotika.

Zánět se dle závažnosti většinou léčí tři až deset dní. Pokud máte užívat antibiotika, nikdy je nevysazujte dříve, než je doberete podle předpisu.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... pokud na zánět močového měchýře trpíte častěji a vrací se více než třikrát do roka, jedná se o chronický zánět?

PÁNOVÉ NA PAŠKÁL

Muži jsou na tom oproti ženám na první pohled lépe. Mají totiž delší močovou trubici, a tudíž na zánět netrpí tak často. Když už je ale postihne, mohou mít těžší průběh. Proto i pro ně platí stejné zásady prevence.

Ještě důslednější buďte v případě dětí. Kolikrát si říkáme, že náš potomek simuluje, že ho bolí břicho. Na to však pozor, v případě zánětu močového měchýře nepodceňujte příznaky. Když se včas a dobře nezaletí, může přerůst v zánět ledvin, a dívkám dokonce způsobit neplodnost.

JAK SI ULEVIT SAMI?

UROLOGICKÝ ČAJ

Je to speciální čajová směs, která podporuje funkci močových cest. Obsahuje břízu, kopřivu, medvědice lékařskou, vrbovku, nať borůvky, vřes, kořen pampelišky, zlatobýl či plody brusinky atd. Neměly by ji pít děti do dvanácti let. Pro ně jsou určeny speciální dětské čajové směsi.

LICHOŘEŘIŠNICE

Tato bylinka je přímo zázračná v léčbě močového ústrojí. Chutná po ředkvičce a je skvělá v čerstvé formě. Můžete ji přidat do salátů. Sušená není tolik účinná, v zimě raději poohlédněte po tinktuře.

MEDVĚDICE LÉKAŘSKÁ

Další skvělá bylinka, která má protizánětlivé účinky. Zároveň podporuje vylučování vody, posiluje imunitu a čistí organismus. Ulevuje od zánětu a zklidňuje jeho projevy.

BRUSINKY

Brusinky jsou doslova elixírem zdraví. Dokáží dezinfikovat a léčit infekce. Obsahují spoustu vitamínu A, C, E, ale



*Brusinky jsou
doslova elixírem
zdraví. Dokáží
dezinfikovat a léčit
infekce.*



a tak se

i minerálních látek. Jsou plné antioxidantů a v neposlední řadě mají dost vlákniny. Zároveň brání bakteriím, aby se usazovaly na sliznicích, a tak se z těla dostanou dříve, než stihnou zaneřádit močové cesty.

VITAMÍN C

Přidejte dávky vitamínu C. Tento vitamin totiž zvyšuje kyselost moči. A ta bakteriím nevoní. Kde ho najdete? Nejen v citrusech, ale třeba i v paprice. Případně si kupte v lékárně doplňky stravy.

IMUNITA

Zánětům předchází také dobře vybudovaná imunita. Kromě zmíněného vitamínu C ji podporují další vitamíny, A, D, E. Protože imunita sídlí hlavně v našich střevech, je potřeba je dostat do harmonie. V tom vám pomůžou probiotika. Zvlášť při užívání antibiotik bychom si je měli dopřávat. Kde je najdeme? V přírodních formě se vyskytují v kvašených potravinách typu tempeh, kimči, kysané zelí. Obsahují je kysané mléčné výrobky.

Imunitu naopak oslabují sladkosti, nezdravá a nedostatečná strava, alkohol, příliš mnoho kávy, ale i málo spánku. Imunitu podpoříte zdravým pohybem, pobytem na čerstvém vzduchu, jemným otužováním a třeba i saunováním.

PREVENCE

Jak předcházet zánětům? Nejlepší je prevence.

SPRÁVNÁ OČISTA

Důležité je dbát na intimní hygienu. Používejte pouze přípravky k tomu určené. A po stolici se utírejte výhradně odpředu dozadu, abyste si do močové trubice nezavlekli infekci.

PŘEVLEKEJTE SE

Jestliže jste vyrazili na koupání, nezůstávejte v mokřých plavkách. Vždy se převlekněte do suchého.

OBLEČENÍ

Raději se neřídte módními výstřelky. Zapomeňte na kožené kalhoty a neprodyšné prádlo. Naopak noste volnější oblečení, ve kterém může tělo dýchat.

TEKUTINY

Dostatečně pijte, nejlépe vodu. Díky tomu se z těla vyplaví špatné látky. Nezadržujte ale moč. Vše musí ven.

Bylinná kůra pro zdravé cesty urologické



Najdete na www.bylinkyzamazonie.cz



OSMDESÁTILETÝ KARDIAK, PRACUJÍCÍ ČTYŘICÁTNÍK NEBO STUDENT-MILENIÁL – **TELEMEDICÍNA UMÍ SE ZDRAVÍM POMOCI KAŽDÉMU Z NICH**

DIGITALIZACE ZRYCHLUJE. ČESKÉ ZDRAVOTNICTVÍ DÍKY NÍ ČEKÁ POSUN K MODELU DIGI-PHYSICAL CARE, KTERÝ KOMBINUJE TO NEJLEPŠÍ Z FYZICKÉ A DISTANČNÍ ZDRAVOTNÍ PÉČE. VYUŽITÍ TELEMEDICÍNSKÝCH NÁSTROJŮ V PRAXI TOTIŽ PŘIBÝVÁ. TELEMEDICÍNSKÉ APLIKACE UMOŽŇUJÍ SNADNÉ POUŽÍVÁNÍ A VYSOKOU ÚROVEŇ ZABEZPEČENÍ. A TĚŠÍ SE STÁLE VĚTŠÍ POPULARITĚ NEJEN U MILENIÁLŮ, ALE I NAPŘÍČ GENERACEMI. KONZULTACE NA DÁLKU DNES TOTIŽ DOKÁŽE UŠETŘIT ČAS A STAROSTI SENIORŮM, CHRONIKŮM, VYSOKOŠKOLÁKŮM, ALE I PACIENTŮM Z ODLEHLÝCH OBLASTÍ REPUBLIKY.

Telemedicínské služby dnes nacházejí široké využití napříč celým zdravotnickým sektorem – v rámci konceptu digi-physical care, který umožňuje symbiózu klasické lékařské péče s nejmodernějšími digitálními nástroji. A podle odborníků se tento trend bude rozvíjet i nadále. „Možnosti digi-physical care jsou obrovské. Lékařům i pacientům totiž šetří čas i náklady. Distanční medicína dokáže chytře doplnit klasickou péči tam, kde je to potřeba – třeba při monitoringu chronických pacientů, při konzultacích na dálku nebo při potřebě konzultovat svůj zdravotní stav s lékařem například z dovolené v zahraničí,“ vysvětluje MUDr. Michal Bednář. Podle něj by urychlený nástup digitalizace měl být pro české zdravotnictví prioritou. Digitální nástroje v oblasti lékařské péče jsou ale realitou již dnes. Řadu z nich s sebou mohou pacienti nosit i ve vlastní kapse. Jedná se o mobilní aplikace, které mimo jiné nabízejí přístup ke komunikaci s praktickým lékařem již do 30 minut prostřednictvím libovolného chytrého zařízení (telefon, tablet, PC) s přístupem k internetu. Aplikace umí nabídnout také hlídač dávkování léků a do budoucna mezi její funkce přibude přehled důležitých zdravotnických informací – lékařských zpráv a laboratorních výsledků. Přístup k osobním údajům je zabezpečen přihlášením přes bankovní identitu.

CHYTRÁ APLIKACE PRO KAŽDÉHO

„Mezi nejčastější problémy, se kterými se na nás obracejí pacienti v pokročilejším věku, patří potíže s klouby nebo bolesti svalů. U čtyřicátníků zase převládají komplikace spojené se sezónními onemocněními – například chřipkou či alergiemi,“ doplňuje MUDr. Petra Bomberová Kánská.

Své plusy umí distanční lékařská péče nabídnout také mladší generaci – zajímají se o ni například studenti, kteří mají svého praktického lékaře mimo bydliště. „S mladými pacienty často řešíme třeba psychické potíže, migrény nebo sezónní onemocnění. Řada z nich se na nás obrací s prosbou o odbornou radu. Během konzultace jim můžeme vysvětlit postup vyšetření nebo doporučit specialistu, na kterého se mohou obrátit přímo ve své lokalitě,“ popisuje MUDr. Petra Bomberová Kánská.

TELEMEDICÍNA UMÍ POMOCI I PACIENTŮM SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM

Podle statistik ČSÚ žije v Česku přibližně 1,15 milionů pacientů nad 15 let se zdravotním postižením – jde téměř o šestinou produktivní populace. Podle odborníků však současný zdravotní systém mnohdy neumí účinně řešit problémy, se kterými se potýkají. Řada lidí s postižením se proto dlouhodobě ocitá v sociální izolaci nebo bez přístupu k vhodné

formě lékařské péče. „Současný systém zatím nenabízí takové koncepční řešení, které by pacientům s postižením poskytovalo kvalitní, kvalifikovanou a kontinuální lékařskou péči. Mnohá zařízení – například ordinace specialistů, jsou navíc soustředěna do větších měst, což pro pacienta znamená řadu bariér – obtížnou dostupnost a menší možnosti výběru,“ vysvětluje Ing. Václav Vachta.

Řešením současné situace by podle jeho slov mohla být telemedicína – tedy využití moderních digitálních technologií pro komunikaci mezi lékařem a pacientem. Koncept distanční medicíny, díky kterému může pacient konzultovat svůj zdravotní stav s lékařem na dálku, začali pacienti v Česku využívat především během koronavirové pandemie. Potenciál telemedicíny je ale mnohem větší – například právě i v oblasti péče o lidi s tělesným či smyslovým postižením.

PERSONALIZOVANÁ DIGITÁLNÍ PÉČE

Výhody telemedicíny vyzdvihují i sami lékaři. „Při konzultaci s námi mohou pacienti komunikovat prostřednictvím obrazovky počítače nebo chytrého telefonu, a to v reálném čase. Pokud pacient preferuje spíše psanou formu, pak s ním komunikujeme v živém chatu. Konzultace trvá průměrně 10–15 minut, obě strany tak mají dostatek prostoru pro veškeré otázky a odpovědi,“ říká MUDr. Petra Bomberová Kánská. Zatímco nevidomí pacienti mohou svůj zdravotní problém lékaři prostřednictvím obrazovky přímo ukázat (například v případě zánětu očí, kožních vyrážek, bodnutí hmyzem apod.), pacienti s poruchou řeči či sluchu zase ocení možnost popsat své zdravotní potíže lékaři v chatu. Výhodou pro lidi se sníženou mobilitou je zase fakt, že k lékaři nemusí pokaždé dojíždět, a řešit tak složitou logistiku, doprovod apod. Díky spojení s lékařem na dálku se navíc řada služeb stává dostupnějšími pacientům i v odlehlejších regionech.

A co víc – v budoucnu by nemělo zůstat jen u vzdálených konzultací. Možnosti digitálních telemedicínských technologií, pokud jsou správně implementovány, se pozitivně promítnou do celého zdravotnictví. Konkrétně v případě péče o pacienty se zdravotním postižením by mohly dodat to, co mu zoufale chybí – jednoduchost a dostupnost. Obzvláště pacienti se závažnou diagnózou mnohdy nemají přístup k důležitým zdravotnickým informacím – a často také nevědí o všech možnostech léčby. To by se s nástupem zdravotnických informačních systémů a aplikací mohlo brzy změnit. Chytrá zařízení, která telemedicína umí provázet, mají zase potenciál významně zkvalitnit dlouhodobý monitoring zdravotního stavu pacienta a zároveň ulehčit práci pečovateltům a sociálním pracovníkům.



Lékárna v mobilu – nově v aplikaci MEDDI app

V době, kdy se v lékárnách často setkáváme s výpadky léků, přichází spolupráce telemedicínské aplikace MEDDI app a řetězce lékáren Dr. Max jako na zavolanou.

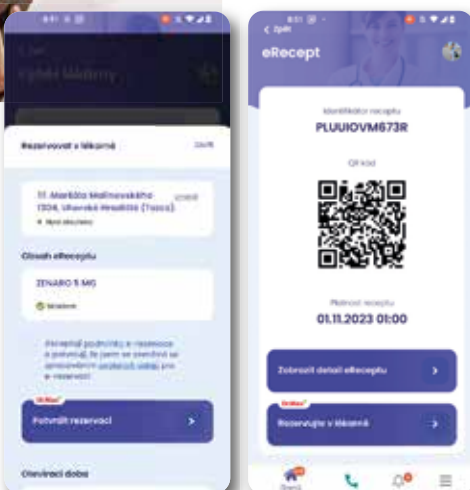


Dostupnost vašeho léku si snadno ověříte přímo v aplikaci a poté si ho objednáte jedním kliknutím s jistotou, že vámi rezervovaný lék na vás bude ve vybrané pobočce čekat. Namísto nepříjemného obcházení bezpočtu lékáren s cílem nalézt požadovaný lék, si tak stačí otevřít aplikaci a ihned se dozvíte, kde je lék skladem a kdy si pro něj můžete přijít.

MEDDI app je na trhu už od roku 2020. Jedná se o telemedicínskou aplikaci, která slouží jako most mezi pacienty a lékaři. Díky aplikaci se můžete spojit s lékaři kdykoliv a kdekoliv,

doslova 24/7, a řešit jejím prostřednictvím jakékoliv nemoci či zdravotní potíže. Spojení s lékařem přes aplikaci je navíc často bezpečnější než bezprostřední návštěva lékaře, a to díky možnosti vyhnout se zbytečnému kontaktu s nemocnými v čekárně u lékaře, což uživatelé MEDDI app ocení zejména v období chřipek a jiných virových onemocnění. V aplikaci na Vás 24/7 čekají naši lékaři, kteří jsou na pohotovosti MEDDI jen pro Vás a Vaše děti. I když v aplikaci není Váš lékař či specialista, garantujeme, že budete obsluhováni vždy max. do 30 minut našimi lékaři ve službě. Průměrná čekací doba na vyšetření činí ve skutečnosti méně než 6 minut, a to třeba i po půlnoci. Využití MEDDI app ale u spojování pacientů s lékaři zdaleka nekončí – aplikace umí například uchovávat nejrozličnější zdravotnická data, je možné přes ni sdílet informace z chytrých hodinek lékaři a jak je již zmíněno výše, lékař přes ní může na základě online konzultace zasílat eRecepty, na jejichž základě lze ihned objednat lék na pobočku lékární sítě Dr. Max.

Spolupráce společnosti MEDDI a Dr. Max tak přináší zejména pohodlí a úsporu času při nákupu léků. Používání aplikace je navíc snadné a intuitivní, vy tak můžete nahradit až 30 % návštěv u lékaře distanční konzultací a zároveň ušetřit spoustu času, který byste jinak trávili hledáním potřebného léku v lékárnách.



www.meddi.com

INZERCE

LÉKÁRNY **ipc**

Pro celou rodinu! **SLEVY AŽ 100 %**

z doplatků na léky pro všechny držitele PHARMACARD.



**Všechny inzulíny
bez doplatku**



**Rezervace
eReceptu/ePoukazu**
online na rezervace.ipcgroup.cz



**SBÍREJTE BODY
ve věrnostním
programu a získejte
neodolatelné odměny!**

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



Vše pro zdraví...

Odkaz v QR kódu nebo
<https://rezervace.ipcgroup.cz/>

www.ipcgroup.cz



A person is lying on a massage table, receiving a hot stone massage. A therapist's hands are visible, holding dark, smooth stones against the person's back. In the foreground, three lit candles in white holders sit on a patterned surface, casting a warm glow. A small white flower is also visible. The background is softly blurred with warm, bokeh lights.

JARNÍ VÝLETY DO LÁZNÍ ANEB PROCEDURY, KTERÉ POMÁHAJÍ

PŘEMÝŠLÍTE, JAK PO ZIMĚ NAČERPAT NOVOU ENERGII? VYPRAVTE SE DO LÁZNÍ. UŽIJTE SI PŘÍJEMNOU ATMOSFÉRU, HŘEJIVÉ KOUPELE, MASÁŽE A SPOUSTU RELAXACE I ZÁBAVY.

Máme je spojeny s léčbou, relaxací a uvolněnou atmosférou. Ovšem lázeňství je mnohem víc. Balneologie je věda, která se neustále posouvá.

DLOUHÁ HISTORIE

České lázeňství má staletými prověřenou tradici. Právem si zaslouží nálepku evropského kulturního dědictví. Pyšní se bohatými přírodními zdroji, lázeňským městy zasazenými do malebné přírody, kolonádami s úchvatnou architekturou, ale také špičkovými lékaři a týmy pracovníků, které zde pečují o naše zdraví.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... u nás máme Výzkumný ústav balneologický?

Je to vědecké pracoviště, které funguje nejen na regionální či republikové úrovni, ale dosah má i v zahraničí. Založen byl v roce 2011 a jeho cílem je rozvoj balneologie, zlepšování lázeňské péče, vzdělávání. Navazuje na činnost Výzkumného ústavu balneologického, založeného v roce 1952, který byl však v roce 1992 zrušen.

BALNEOLOGIE

Balneologie je vědecká disciplína, nauka o lázních, léčivých vodách a jejich příznivých účincích na lidské tělo. Bezesporu přináší našemu organismu řadu benefitů. Klade si za cíl léčit neakutní stavy, urychlovat regeneraci a rekonvalescenci, nezastupitelnou roli má u chronických onemocnění. Naše lázeňská medicína si získala ve světě věhlas.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... balneologie u nás disponuje 26 000 lůžky? To je celá čtvrtina veškerých zdravotnických lůžek.

CO VŠECHNO PATŘÍ DO BALNEOLOGIE?

Slovo balneo vychází z řečtiny a znamená lázeň, koupel nebo vanu. Balneologie pak zahrnuje veškeré lázeňské procedury. Ideální pro každého, kdo si chce udržet zdraví, zlepšit kondici, předcházet nemocem, relaxovat, načerpat síly, posílit imunitu a mnoho dalšího...

PROCEDURY

Kdybychom měli vypočítat všechny balneo procedury, byl by to dlouhý seznam. Můžeme je rozdělit do základních kategorií:

VODOLEČBA

Při vodoléčbě se využívá aplikace vody, ať už přímo, nebo zprostředkovaně.

Vnější:

- zábaly
- otírání žínkou
- koupele
- sprchy

Vnitřní:

- pitné kúry
- kloktání
- výplachy
- výplachy žaludku či střev

BALNEOMEDICÍNA

Balneomedicína, která uplatňuje přírodní zdroje v léčbě našeho organismu. A to na celé tělo od pohybového aparátu přes nervový či hormonální systém po psychiku. Má vliv



PRIESSNITZOVY LÉČEBNÉ LÁZNĚ PERLA NA ÚPATÍ HRUBÉHO JESENÍKU A RYCHLEBSKÝCH HOR



Priessnitz
LÉČEBNÉ LÁZNĚ JESENÍK

www.priessnitz.cz



RELAX V LÁZNÍCH 7 dní | od 12 060 Kč

Vstupte do světa, kde čas zpomaluje a každý okamžik se stává příležitostí pro uvolnění a obnovení síly. Po dni plném relaxace rozproudujete energii těla i mysli v lázeňském Balneoparku, kde je možnost vyzkoušet některé tradiční Priessnitzovy procedury. Užijte si sílu přírody a jedinečné klima horských lázní Jeseník.

Pobyt obsahuje: 6x ubytování s polopenzí formou rautu

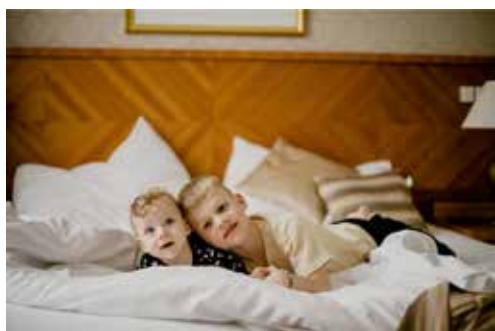
Balíček procedur: 1x Masáž klasická částečná | 1x Lesní koupel | 1x Mořská inhalace
1x Bazén s vířivkou | 1x Parfínový obklad | 1x Solno-bahenní koupel
2x Priessnitzova pohybová terapie | 1x Konopná masáž se zábalem
nebo 1x masáž + zábal Skořicový sen

HORSKÁ HARMONIE 4 dny | od 6 675 Kč

Objevte dokonalou harmonii v horách. Zharmonizujte své tělo pomocí našich wellness procedur v kombinaci s jedinečným klimatem našich horských lázní.

Pobyt obsahuje: 3x ubytování s polopenzí formou rautu

Balíček procedur: 1x Masáž celková | 1x Lesní koupel | 1x Bazén s vířivkou



RODINNÝ POBYT 5 dní | od 7 725 Kč

Užijte si lázeňský pobyt spolu s Vašimi dětmi v Jeseníkách. Jedinečná poloha našich lázní Vám umožní spojení relaxace a aktivní dovolené. Dopřejte si odpočinek v relaxační koupeli, rodinný vstup do bazénu nebo si užijte masáž z rukou našich profesionálů.

Pobyt obsahuje: 4x ubytování s polopenzí formou rautu

Balíček procedur - dospělí: 1x Masáž částečná | 1x Citrusová antistresová koupel
1x Parafín | 1x Rodinný vstup do bazénu
Pro děti možnost zakoupení speciálních balíčků procedur.

na imunitu, zmírňuje bolesti... Využívá k tomu terapeutické léčebné postupy podle konkrétní diagnózy.

BALNEOTERAPIE

Balneoterapie zahrnuje jednotlivé procedury a léčebné programy využívané k lázeňské léčbě.

BALNEOTECHNIKA

Tato disciplína pak zkoumá a vyvíjí možnosti využití přírodních léčivých zdrojů, jejich ochranu atd.

BALNEOEKONOMIKA

Lázeňství je potřeba financovat. Zároveň lázeňství přináší do regionů nemalý příjem.

KDY DO LÁZNÍ

Do lázní můžete zamířit kdykoliv během roku. Každé období má své kouzlo a každé období si najde své příznivce. Jaro je však bezesporu skvělým řešením. Důvodů je hned několik:

DOSTUPNOST

Před zahájením sezóny máte větší možnosti výběru, nejsou naplněné kapacity, a tak se snáze dostanete i tam, kde v létě nemáte šanci.

CENA

Mimo sezónu jsou i ceny nižší. Ušetříte a můžete si dopřát i něco navíc.

NOVÝ ŽIVOT

Po zimě jsme vyčerpaní, unavení a naše tělo i duše uvítá vzpruhu. Po pobytu se vrátíte jako znovuzrození.

TEPLOTY

Zatímco v létě často udeří tropická vedra, a tak se nám nic moc nechce podnikat, jaro disponuje příjemnými teplotami. Snáze se tak vypravíme na výlety. Probouzející se příroda má své kouzlo.

PESTRÝ VÝBĚR

V České republice si vybere každý. Máme tolik nádherných lázeňských míst nabízejících speciální programy:

- léčebné
- relaxační
- wellness
- pobyty pro seniory
- hubnoucí

ZAJÍMAVÉ PROCEDURY

Procedury typu masáže, koupele nebo zábaly jsou všeobecně známé. Které další zvolit? Přinášíme pár tipů:

OXYGENOTERAPIE

Oxygenoterapie je léčba kyslíkem. Inhalace kyslíku pomáhá lidem s plicními chorobami, ale účinně působí i při dalších onemocněních. Mimo jiné urychluje regeneraci po sportovním výkonu, zvyšuje kondici, přispívá k rekonvalescenci po infarktu. Jistě oceníte, že zpomaluje stárnutí, posiluje imunitu a doporučuje se i při poruchách spánku. Zmírňuje stres, ulevuje od migrény, reguluje krevní tlak.

KRYOTERAPIE

Moderní léčebná metoda využívá extrémní mráz. Na krátkou dobu – jednu až tři minuty – se organismus vystaví teplotám dosahujícím i minus 150 stupňů. Překvapivě je to vcelku příjemné, protože je v místnosti nízká vlhkost. Následuje mírná pohybová aktivita – cvičení, rotoped či posilování. Aplikuje se buď lokálně na konkrétní místo, nebo celotělově v kryokomoře.

VAGINÁLNÍ SLATINNÝ TAMPON

Zní to poněkud děsivě, ale tato výhradně ženská procedura pomáhá v léčbě gynekologických onemocnění. Do pochvy se zavádí tampón, který se nechá určitou dobu působit.

NÁŠ TIP:

Máte pocit, že jste na lázně příliš mladí? Rádi vás vyvedeme z omylu. Lázeňské pobyty nejsou určeny jen pro nemocné nebo seniory. Na své si přijdou i sportovci či mladí lidé, kteří chtějí zažít atmosféru dob minulých a dokonalý odpočinek.

JARNÍ WELLNESS RITUÁLY VE VALAŠCE

A na závěr jeden speciální jarní pobyt. Začněte jaro s novou energií a vitalitou díky jarním wellness rituálům ve vile Valašce v relaxační atmosféře lázeňského města Luhačovice. Pobyt vám nabídne očistné procedury, masáže, hydromasáže a inhalace, které nejen omladí vaše tělo, ale také pozvedne vašeho ducha. Připravte se na nadcházející sezónu s čistým štítem a obnovte svou životní sílu v jedinečném prostředí této lázeňské perly.

Lázně Royal Spa pro vás připravily cenově zvýhodněný pobyt na 2, 3, 4 nebo 5 nocí s názvem RELAX V TÝDNU. Pobyt je skvělou příležitostí pro využití široké škály regeneračních procedur a wellness služeb, které vám pomohou znovuobjevit váš vnitřní klid a harmonii. Lázeňský dům Valaška, který pod Royal Spa spadá, je kulturní památkou z roku 1907, navrženou významným architektem Dušanem Jurkovičem. Vila se nachází v srdci lázeňského města Luhačovice a nabízí ideální prostředí pro relaxaci a zklidnění v uspěchané době.



RITUÁLY, NA KTERÉ SE BĚHEM POBYTU MŮŽETE TĚŠIT

- Masáž proti celulitidě břechanovým gelem
- Hydromasáž s využitím zvukových vln a světelné terapie
- Parafínový zábal
- Inhalace minerální vodou Vincentka

Jarní wellness rituály ve Valašce nejsou pouze péče o tělo, ale rovněž o duši.

PROČ NAVŠTÍVIT NIVAMARE V LUHAČOVICÍCH

- HOTEL S KRÁSNÝM VÝHLEDEM NA LUHAČOVICKOU PŘEHRADU
- Lázeňský hotel NIVAMARE je součástí skupiny lázeňských hotelů MIRAMARE Luhačovice.
- Hotel se nachází cca 1,5 km od lázeňské kolonády a centra Luhačovic, nabízí komplexní služby pod jednou střechou a komfortní ubytování kategorie standard, superior, exclusive, exclusive+.
- Předností hotelu je jeho poloha nedaleko lázeňské kolonády, v blízkosti Luhačovické přehrady v naprosto nerušeném klidném prostředí s výhledy na okolní louky a lesy.
- Dvoupodlažní wellness zajistí dokonalou relaxaci a pohodu, kterou je možné zažít v rozsáhlém komplexu saun, vířivek, teras s nádherným výhledem do okolní krajiny a dalšími doplňkovými službami. V hotelu nechybí jeden vnitřní bazén a venkovní vyhřívaný bazén.
- Vybavení a služby pro děti - venkovní dětské hřiště.
- Konferenční prostory s technickým vybavením až pro 60 osob, možnost pořádání oslav a společenských událostí.

JARNÍ REGENERACE V LÁZNÍCH LUHAČOVICE



NIVAMARE
LUHAČOVICE

Partner pro vaši harmonii a zdraví

HEALTH BALANCE

V rámci HEALTH BALANCE POINT přístupu se společně zaměříme na konkrétní potíže s nevyváženou stravou, nespavostí, psychickým zdravím, hormonálními výkyvy během menopauzy nebo třeba nedokonalostmi na kráse.

LUHAČOVICE | Lázeňský hotel NIVAMARE

DUŠEVNÍ BALANC • 5 nocí od **11 450 Kč/os**

DIABETICKÝ BALANC • 7 nocí od **14 385 Kč/os**

SPÁNKOVÝ BALANC • 5 nocí od **11 200 Kč/os**
mezinárodně oceněný pobyt

HORMONÁLNÍ BALANC PRO ŽENY • 5 nocí od **10 800 Kč/os**

www.nivamare.cz

MARIÁNSKÉ LÁZNĚ

VELKÉ LOSINY

LUHAČOVICE

OSTROŽSKÁ NOVÁ VES



KONZULTACE
S ODBORNÍKEM



DOTEK

VÝŽIVA

VODA

RELAXACE

MYSL

AKTIVITA

HEALTH BALANCE POINT®



WELLNESS
SE SAUNOVÝM
SVĚTEM
ZDARMA



Chceme lidem pomáhat starat se o své zdraví

Petra Bailey (Lelovská) je Viceprezidentkou společnosti Ensana, zaměřuje se především na strategii rozvoje a rozšíření značky Ensana do jiných zemí. Do její působnosti spadá ale rovněž rozvoj oblasti medical a wellness, PR strategie, firemní komunikace a kultura. Do největšího evropského provozovatele lázeňských hotelů přišla v roce 2018 po zkušenostech v korporátních firmách zaměřených na e-commerce jako Amazon, IT a ve farmaceutické společnosti Pfizer, kde působila v top managementu. Je držitelkou mnoha ocenění jako je globální cena Globee pro Female Executive of the Year nebo držitelkou zlaté ceny Stevie Awards. Zároveň dovedla celou skupinu Ensana k získání prestižního globálního business ocenění Stevie Awards pro oblast velkých společností působících v cestovním ruchu.



Jak byste představila společnost Ensana?

Ensana je vedoucím evropským provozovatelem lázeňských hotelů, máme jich celkem 29. Naše kolekce hotelů je charakteristická tím, že se všechny nacházejí v tradičních lázeňských oblastech, které jsou bohaté na přírodní léčebné zdroje. Ty jsou také základem naší péče a v kombinaci s odbornou lékařskou expertízou a práci s daty vytvářejí náš unikátní produkt. V České republice máme několik hotelů v Mariánských Lázních. Toto překrásné město patří od loňského roku na seznam světového kulturního a přírodního dědictví UNESCO a nedávno získalo také statut klimatických lázní.

To znamená, že už pouhé zdejší klima je samo o sobě léčebným zdrojem. A k tomu jsou Mariánské Lázně samozřejmě bohaté na minerální prameny, přírodní CO₂ a další. A podobně je tomu v našich dalších destinacích, ať jsou to slovenské Piešťany, maďarský Hevíz, rumunská Sovata a další. Mariánské Lázně jsou navíc jednou z kolébek lázeňství v Evropě, podobně jako je tomu u slovenských Piešťan, lázeňství zde má více než dvousetletou historii a tradici. Naše destinace tak klientům kromě zdravotních služeb a odpočinku nabízí také kulturní a historické dědictví.

Zájem o zdravý životní styl a celkový zodpovědnější přístup k životu jsou na vzestupu. Jak do toho zapadá koncept Ensana?

Naším posláním je, aby se lidé cítili zdravěji a lépe ve svém každodenním životě. Koncept Ensana kombinuje léčivé síly přírodních zdrojů, které jsou dostupné ve většině našich destinací, jako jsou minerální vody, termální vody, bahno, rašelina a přírodní CO₂, s našimi lékařskými zkušenostmi. Naše lokality jsou bohaté na přírodní léčivé zdroje, které se používají stovky, někdy tisíce let, k léčbě nejrozličnějších zdravotních problémů. Uvědomili jsme si ale, že našim hostům můžeme nabídnout ještě víc. Naš nový koncept se zaměřuje na podporu celkového zdraví a přijetí zdravého životního stylu, který nám může pomoci čelit nárokům našeho rychlého života.

Mohla byste nám představit nové programy, které jste nedávno uvedli?

Naše nové lékařské balíčky jsou prvními výsledky našeho nového přístupu. Jsou velmi inovativní, každý je přizpůsobený tak, aby zlepšil zdraví a celkovou pohodu našich klientů. Uvedli jsme celkem čtyři nové programy, které se zaměřují na zdravotní problémy spojené s moderním životním stylem, například obezitu (Program štíhlá linie), pomáhají zvládat stres a omezovat jeho negativní účinky (Program proti stresu), zaměřují se také na řešení běžných problémů spojených se stárnutím (Zdravé stárnutí) a podporu celkového zdraví (Medical Check-Up). Na začátku každého programu klienty čeká důkladná diagnostika a teprve



na základě jejích výsledků je program ušitý přímo na míru každému klientovi, aby odpovídal jeho specifickým zdravotním potřebám. Naše nové programy jsou v současné době již k dispozici v lázeňských hotelech Ensana v České republice nebo na Slovensku a postupně je rozšíříme do všech našich destinací. Ráda bych také zmínila, že za tyto nové programy obdržela Ensana Ocenění za inovaci udělované Evropskou asociací lázeňství ESPA.

Na co nového se mohou vaši klienti těšit letos?

Jednou z novinek je určitě přidání nové destinace do našeho portfolio. Na konci loňského roku jsme uzavřeli manažerskou smlouvu s hotelem Aquahouse Hotel & Spa v Bulharsku. Tento pětihvězdičkový hotel s termální minerální vodou, bazén

a moderním spa dokáže uspokojit i ty nejnáročnější klienty. Navíc leží na pobřeží Černého moře a klientům tak nabízí rovněž benefity spojené s přímořským klimatem. Na příští rok plánujeme otevření hotelu na řeckém ostrově Santorini a další destinace budou přibývat. Současně ale pracujeme také na nových programech, ty se budou soustředit buď na řešení konkrétních zdravotní problémů a budou zaměřené specificky na zdraví žen nebo mužů. V Ensana věříme, že lázeňství čeká skvělá budoucnost. Vidíme, že se lidé obecně začínají více starat o své zdraví, že rozumí to, že to je jejich zodpovědnost a že to za ně nikdo jiný neudělá. S prodlužující se délkou života bude stále důležitější zůstat co nejdéle aktivní, silný a zdravý. A Ensana chce být u toho.





CO TĚHULKU TRÁPÍ

TĚHOTENSTVÍ SICE NENÍ NEMOC, ALE PRO ŽENU ZNAMENÁ ZÁTĚŽ. ZÁTĚŽ NA TĚLO, PSYCHIKU I PENĚŽENKU. TO VŠE VÁM ALE BOHATĚ VRÁTÍ MALÉ STVOŘENÍ, KTERÉ ZA DEVĚT MĚSÍCŮ POHOUPÁTE V NÁRUČÍ.

Jen málo nastávajících maminek propluje těhotenstvím, jako by o něm ani nevěděly. I zcela zdravá žena se většinou potýká s potížemi, na které nebyla zvyklá. Únava, zhoršené trávení, nízký či vysoký tlak, bolesti, otoky, problémy s vyprazdňováním, oslabená psychika... Válcují nás hormony i fyzické změny.

PREVENCE JE NEJLEPŠÍ

V čím lepší kondici budete a čím lépe o sebe budete pečovat, tím lepší bude i vaše startovní pozice. Například se snižuje riziko preeklampsie, což je velmi vážná komplikace, která ohrožuje nejen plod, ale i život matky. Postihuje cca pět procent těhotných. Projevuje se až po šestém měsíci těhotenství či těsně před porodem. A to vysokým krevním tlakem a bílkovinou v moči. Pokud se nepodchytí, může mít fatální následky.

Trénovaná žena také mívá nižší riziko těhotenské cukrovky. To je další komplikace, které se obávají nastávající maminky. Každá z nich podstoupí vyšetření, které má problém odhalit. Zvýšená hladina cukru v krvi hrozí především ženám s obezitou či v případech, kdy se onemocnění diabetem vyskytlo v rodině. Dobrou zprávou ale je, že se po porodu zase vše vrátí zpět.

Za těhotenskou cukrovku z velké části stojí hormony, které snižují funkci inzulinu. Pokud by se neléčila, dostávala by se glukóza z krve matky do krve miminka a ukládala by se do tukových buněk. Tyto děti se pak rodí velké, s vyšší hmotností, ale i většími orgány. Mohou se pomaleji vyvíjet.

VĚDĚLA JSTE, ŽE...

... ženy v dobré fyzické kondici mívají lehčí průběh porodu, lépe snáší porodní bolesti a posléze se zase lépe dostávají zpět do formy? Dost důvodů na to pracovat na sobě ještě před otěhotněním. Ale tím to nekončí. Ještě více byste o sebe měla pečovat celých devět měsíců. Pokud vás neomezují zdravotní neduhy a lékař vám to dovolí, snažte se zůstat aktivní.

Jestli jste byla zvyklá pravidelně cvičit, pokračujte v tom s ohledem na stupeň těhotenství, na svůj zdravotní stav i na doporučení vašeho gynekologa.

VĚDĚLA JSTE, ŽE...

... statistiky ukazují, že zatímco běžná žena se na svou původní váhu dostává více než po roce, aktivní sportovkyně k tomu potřebuje polovinu času?

Tím ale výčet kladných účinků dobré kondice nekončí. Když se budete pravidelně hýbat, udržíte v kondici i svou psychiku. Právě ta dostává v těhotenství pořádně zabrat. Hlavní příčinou jsou hormonální změny. A tak výkyvy nálad jdou téměř do extrémů. Pohybové aktivity jak známo napomáhají produkci hormonů štěstí. Takže po výkonu cítíme dobrou náladu. Když se budete hýbat, nejlépe na čerstvém vzduchu, v přírodě, bude se vám také lépe spát. Právě spánek je další achillovou patou těhotenství. Každá žena, která porodila dítě, vám zřejmě bude klást na srdce, abyste se nyní vyspala do zásoby. Spánek je opravdu blahodárný a podle studií těhotným ženám, které spí méně než šest hodin denně,

Právě spánek je další achillovou patou těhotenství. Každá žena, která porodila dítě, vám zřejmě bude klást na srdce, abyste se nyní vyspala do zásoby.



PÉČE O TO NEJCENNĚJŠÍ, CO MÁME

Bát se o zdraví svých
blízkých je lidské.
Zvlášť když na pomoc
sami nestačíme.

Proto je tu zdravotní pojišťovna OZP.

ozp.cz
207



INZERCE

Zapomeňte na nespavost!

Zde je klíč k dokonalému spánku v těhotenství!

Český výrobce
s 14letou
zkušeností

OBJEDNAT MŮŽETE ZDE:

Slevový kód: ZZS10 platnost do 30. 6. 2024

Sleva 10 % na MAXI polštář od Matýska

www.tehotenkypolstar.cz

Dárek zdarma: Ke každé objednávce získáte polohovací polštářek pod hlavičku jako dárek zDARma! Pouze do vyprodání zásob!

docela podstatně stoupá riziko porodu císařským řezem a jejich porod bývá podle statistik i delší. Spánek je skvělým „lékem“, který snižuje stres, posiluje nervy i imunitní systém. V neposlední řadě dodává energii. Jenomže s postupujícím těhotenstvím se ženám spí hůř. Děťátko tlačí, vy hledáte vhodnou polohu. Ulevit vám může těhotenský polštář nebo břišní pás. Velkou roli hraje i dobře vyvětraná místnost s teplotou kolem 17 stupňů, útulné prostředí ložnice, tma (zatemněná okna) a ticho. Pořídte si pohodlnou noční košilku a kupte si třeba i nové, příjemné povlečení.

VÁHA

Zvyšující se hmotnost je snad noční můrou každé ženy. Vy se nyní musíte vyrovnat s větším váhovým přírůstkem. Co je normální a co už je moc? A jak své chutě udržet na uzdě?

V minulosti se tradoval mýtus, že těhotná žena by měla jíst za dva, aby dobře živila miminko. To už dávno neplatí. Plod, který ve vás zraje, je v prvních dvou trimestrech malinký, a tak se daleko víc než na kvantitu, se zaměřte na kvalitu. Velké energetické nároky pak má samotné kojení.

VĚDĚLA JSTE, ŽE...

... na začátku těhotenství dokonce můžete lehce zhubnout? Začíná se tvořit placenta, vyvíjet plod a s tím souvisí vyšší spotřeba energie. Přidejme k tomu možné nevolnosti a váha opravdu může klesnout.

To by se ale mělo brzy upravit a vy byste měla začít přibírat. Zdravá žena s normální váhou by měla přibrat deset až třináct kilogramů. Prvních šest měsíců vám postačí běžné porce. Teprve v posledním trimestru se doporučuje lehce navýšit příjem cca o 1000 kJ. Což není zas tak mnoho. Odpovídá to například 100g sýra.

Strava by hlavně měla být pestrá a vyvážená, abyste miminku zajistila všechny živiny. Není nutné si striktně zakazovat mlsání, ale snažte se omezit příjem „prázdných“ kalorií typu sladkostí či slané pochutiny.

- Jezte pravidelně – zamezíte tak vlčímu hladu i nevolnostem. Mezi hlavními jídly si dávejte svačinky. Jídlo si rozdělte do menších porcí.
- Jezte vyváženě – jídlo by mělo obsahovat komplexní sacharidy, bílkoviny i zdravé tuky (celozrnné výrobky, libové maso, kysané mléčné výrobky)
- Jezte vlákninu – těhotné ženy mívají problémy s vyprazdňováním. Zatímco na malou vás to honí každou chvíli,

na velkou ne a ne... Pomůže (kromě pohybu) dostatek vlákniny. Pochutnejte si na ovoci a zelenině. Zajistíte si tím i přísun vitamínů.

- Jezte správné minerály – těhotné ženy potřebují dostatek železa, jódu, kyseliny listové, vápníku či vitamínu D.

- Jezte doplňky – máte-li pocit, že nezvládáte vše ve stravě, pak se v lékárně poptejte po vitamínových přípravcích určených těhotným ženám. Nenahrazují však pestrý jídelníček.

UKÁZKOVÝ JÍDELNÍČEK

Snídaně: plátek žitného chleba s čerstvým sýrem, šunkou a zeleninou, jogurt, ovesné vločky.

Svačina: celozrnné pečivo, ovoce, tvarohová pomazánka. Oběd: kuřecí vývar, pečená ryba, brambory, dušená zelenina.

Svačina: cottage, hrst oříšků, ovoce.

Večeře: těstovinový salát s kuřetem

Druhá večeře: jablko.

STRIE

Drobné prasklinky na kůži se v těhotenství tvoří velmi často. Bříško rychle roste a natahuje kůži. Trhlínky bývají zpočátku až červené, postupně blednou. Když už se ale udělají, nezmizí. Nejčastěji se objevují na prsech, ve spodní části břicha, na bocích, hýždích a stehnech.

Prevencí je správný jídelníček, dostatečný příjem tekutin, přiměřené nabírání váhy, pohyb. Riziková místa je dobré si preventivně ráno a večer promasírovat speciálním krémem.

ABY SE MAMINKA CÍTLA V POHODĚ – POLŠTÁŘ NEJEN KOJÍCÍ

Také jsme viděli mnoho inzerátů na kojící polštáře? A věděli jste, že tento polštář má mnohem více využití. Primárně totiž slouží pro maminky a že pak slouží jako polštář na kojení je bonus navíc.

Polštář je oporou mamince a jejímu bříšku, kvalitní spánek a odpočinek v těhotenství je opravdu důležitý a k tomu je potřeba kvalitní polštář.

Jde o to, že maminka si musí polštář dát od kotníků přes koleno, aby uvolnila kyčle a SY skloubení.

Základ je odpočatá maminka, která může jít k porodu bez bolesti zad, jelikož pak už nebude čas odpočívat a záda rehabilitovat.

Polštář samozřejmě pak využije jako kojící polštář, mantinel kolem miminka, „umělou dělohu“, starší děti v něm rádi spí – cítí se v něm bezpečně, proto se jmenuje polštář multifunkční...





Děkujeme Vám, že nás čtete a necháváte nám krásné zprávy, jako například pan Pavel. Moc nás to těší...

„Jmenuji se Pavel a asi po patnácti letech sedím v České republice u doktora v čekárně a do ruky se mi dostal Váš časopis ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL a musím říci, že jste mne ohromným způsobem překvapili a potešili. Váš časopis je pro mne dokonalý, strašně užitečný a výborný na čtení. Články, reklamy, všechno do sebe dokonale zapadá. Nejsem doktor, ale jenom obyčejný člověk. Ale chtěl jsem Vám strašně moc poděkovat za Vaši krásnou práci.“

A my děkujeme, že nám takové zprávy píšete. Vážíme si toho!

**Děkujeme
za důvěru!**

Přečíst si nás můžete také online www.inpg.cz/tituly

Sledujte nás na FB @MojeBydleni

INZERCE

Chcete vyhrát krásnou knížku?

Pojďte soutěžit s naším časopisem. Stačí zaslat do 15. března odpověď na soutěžní otázku na mail soutez@inpg.cz a pak již jen čekat, zda se na vás štěstí usměje.

Více o knížkách do soutěže najdete zde: PEXÍK - hry a hračky - e-shop plný zábavy (pexik.cz)- Kničky

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA

Jak se jmenuje série her od PEXI určených pro nejmenší děti již od 3 měsíců?

- a) Hra školou
- b) Sova Moudrá hlava
- c) Poznávání pro nejmenší – Sovička moudrá hlavička

Seznam výher pro fanoušky:

Maňásková knížka – Obejmi mě! MEDVÍDEK

Maňásková knížka – JEDNOROŽEC

Maňásková knížka – JEŽEČEK



Pokud se zapojíte do soutěže na webových stránkách www.rodinaaja.cz, čeká na výherce překvapení, dárek od redakce.





KDYŽ SE NARODÍ **MIMINKO**

PŘIVÉST NA SVĚT NOVÉHO ČLOVÍČKA JE TO NEJVĚTŠÍ ŠTĚSTÍ. S NÍM VŠAK KROMĚ VELKÉ RADOSTI PŘICHÁZEJÍ TAKÉ STAROSTI – ÚŘADY, ZDRAVOTNÍ PROHLÍDKY, VÝBAVIČKA A MNOHO DALŠÍHO. CO VŠE JE NUTNÉ ZAŘÍDIT, JAKMILE SI HO POPRVÉ POCHOVÁTE V NÁRUČÍ?

Sotva se oklepete z porodu a opadnou první momenty štěstí, už bude potřeba trocha úředničky.

1. CO ZAŘÍDIT

MATRIKA

Do tří dnů po porodu je nutné dítě nahlásit na matrice. Většinou si s tím nemusíte lámat hlavu, protože to za vás udělá porodnice. Oznámení se podává vždy v místě narození. Pro jistotu ale zjistěte, zda to za vás porodnice udělala. Pokud ne, musíte vše zajistit sami.

RODNÝ LIST

Matrika následně vystaví rodný list. Buď si ho vyžádá opět porodnice, nebo to budete muset udělat sami. K vystavení potřebujete občanský průkaz, oddací list (pokud nejste sezdáni, tak musíte předložit rodný list váš i otce dítěte), souhlas rodičů o jménu a příjmení dítěte, souhlas o určení otcovství. Rodný list obdržíte do třiceti dnů od nahlášení.

POJIŠTĚNÍ

Do osmi dnů po narození musíte dítě nahlásit zdravotní pojišťovně, u které jste sama přihlášena. Některé pojišťovny umožňují nahlášení online, jiné vyžadují osobní kontakt.

POPELNICE

I tak malý tvoreček musí platit komunální odpad. Však ho taky spoustu vyprodukuje. Zjistěte si podmínky na vašem obecním úřadě.

To bychom měli nepříjemnou úředničku. Pojdme teď na příjemnější věci, které vám ulehčí péči o miminko.

2. VÝBAVIČKA

Základní vybavičku jistě máte. Kočárek (možná nejen jeden), postýlku, chůvičku, monitor dechu, oblečení, plenky... Spoustu toho také dostanete od kamarádek, rodiny a třeba ani vše nevyužijete. My se ale zaměříme na věci, které vám usnadní práci a ne každý si je opatří. Třeba se necháte inspirovat.

DUDLÍK: ANO, NEBO NE?

Dobře. Dudlík nepatří do výše zmíněného seznamu, přesto stojí za to se nad touto pomůckou zamyslet. V minulosti bylo miminko prakticky vždy znázorňováno s dudlíkem v puse. Dnes je tomu jinak.

Svět se dělí na dvě poloviny – zatvrzelé odpůrce i vášnivé fanoušky. Odpověď není jednoznačná. Ani samotní odborníci se neshodují. Promyslete klady a zápory a pak se rozhodněte.

VÝHODY

- Dudlání miminko uklidňuje.
- Pomáhá dítěti při usínání.
- Funguje také jako pomůcka, aby si nezačalo cucat palec.
- Existují průzkumy, které poukazují, že dumlání dudlíku preventivně působí před náhlým úmrtím kojenců.

ZÁPORY

- Miminko si na něj může zvyknout a pak se tento zlovyk těžko odbourává.
- Některé duly se přiklánějí k tomu, aby místo dudlíku maminky dítěti nabídly prso.
- Pokud dítě používá dudlík dlouho (třeba až do batolecího věku), může to ovlivnit vývoj zubů.



canpol
babies

Kolekce Royal baby



Antikolická lahev
EasyStart
s měkkou savičkou
minimalizuje vznik
koliky.



Dudlík Light
touch doporučen
neurologopedy
jako první dudlík pro
miminko.



Praktická stužka
na dudlík s klipem.



canpolbabies.com

lovibaby

NOVINKA

Silikonový dynamický dudlík®
**Nenarušuje
sací reflex**



**Dynamická
špička**

roztahuje se
a smršťuje v závislosti
na rytmu sání dítěte



**Svítilící
úchyt**

usnadňuje hledání
dudlíku v noci



**Silikonová
špička**

vyrobená z odolného
a jemného silikonu,
který je bezpečný
pro dítě



lovibaby.com

- O dudlík musíte pečovat. Jinak na něm ulpívají bakterie. Jednou týdně byste ho měla vyvařit nebo vyčistit ve sterilizátoru.
 - Každé dva měsíce byste ho měla měnit.
- Když už se pro dudlík rozhodnete, pokuste se ho miminku nabízet až tak od jednoho měsíce. Aby si dobře navyklo na kojení prsem. Ideální je ho cca po půl roce pomalu začít odvykat. Rozhodně ho však nenamáchejte do medu (což býval nešvar doby minulé) ani do sladkých pitíček.

LAHVIČKY PRO NOVOROZENCE

Lahvičky pro novorozence jsou jedním z prvních a nejdůležitějších doplňků, které mladí rodiče pro své dítě pořizují. Jsou ideální volbou pro krmení dětí již od prvních dnů jejich života, a to jak pro doplnění nebo náhradu kojení, tak pro podávání prvních příkrmů. Výhody těchto lahviček spočívají v jejich schopnosti napodobovat přirozený průtok mléka z prsu, což může pomoci při kombinaci kojení s krmením z lahvičky. Antikolické systémy a různé rychlosti průtoku saviček jsou navrženy tak, aby minimalizovaly vdechování vzduchu, a tím i riziko koliky. Za nejlepší lahvičky pro novorozence jsou často označovány ty, které nabízejí kombinaci pohodlí a bezpečnosti.

JAKÉ LAHVIČKY PRO NOVOROZENCE VYBRAT?

Pokud přemýšlíte, jaké lahvičky pro novorozence zvolit, je důležité zvážit materiál lahve i savičky tak, aby byly bezpečné a vhodné pro dítě a snadno se čistily. Lahvičky by měly být také ergonomicky navrženy pro snadnou manipulaci a měly by obsahovat kvalitní savičku, která podporuje správný vývoj úst a čelistí dítěte. Pak je zde i mnoho dalších parametrů, které hrají roli.

Lahvičky jsou k dispozici v široké paletě barev a motivů od jednoduchých bez motivu přes květinové a geometrické až po roztomilé zvířecí a pohádkové.

Obsah balení často zahrnuje víčko pro hygienické skladování, savičku, odměrku na správné dávkování mléka, čisticí kartáček a další příslušenství. Objem lahviček se pohybuje od malých 50 ml pro první dny života až po větší 360 ml pro rostoucí dítě, které má větší potřebu příjmu tekutin.

Ergonomicky tvarované lahvičky jsou navrženy tak, aby se dítěti pohodlně držely v ruce, a některé modely mají dokonce kontrolku teploty.

Lahvičky vhodné do myčky, mrazáku a mikrovlnné trouby zjednodušují údržbu a přípravu jídla.

JAKÉ JSOU KOJENECKÉ LAHVE ANTI-COLIC?

Kojenecké lahve anti-colic jsou navrženy tak, aby pomáhaly miminkům plynule a klidně pít bez nepříjemného přerušování, což zásadně snižuje riziko polykání vzduchu a následného vzniku kolik. Díky

této inovaci tyto lahvičky přispívají k dobrému trávení a zdravému spánku dětí, a tím i většímu klidu rodičů.

ZAMĚŘTE SE NA MATERIÁL LAHVIČKY PRO NOVOROZENCE

Výběr materiálu lahvičky a savičky je zásadním krokem při zajištění bezpečného a pohodlného krmení. Lahvičky pro novorozence jsou tradičně vyráběny z vysoce kvalitního plastu, skla nebo silikonu, přičemž každý materiál nabízí specifické výhody. Plastové lahvičky jsou lehké a odolné, skleněné lahvičky jsou bezpečné a snadno se čistí a neabsorbují pachy nebo barvy jídla, zatímco silikonové lahvičky jsou měkké a ohebné, což může být pohodlnější pro dítě.

I SAVIČKA LAHVIČKY PRO NOVOROZENCE JE DŮLEŽITÁ

Savičky jsou obvykle vyrobeny ze silikonu, který je měkký a flexibilní, nebo z latexu, který může poskytnout více přirozený pocit podobný prsu, což je ideální pro novorozence přecházející mezi kojením a lahvičkou. Při výběru savičky je důležité hledat materiály bez BPA a dalších potenciálně škodlivých látek. Vhodné jsou i ortodontické savičky, které podporují zdravý vývoj dásní a zubů.

Průtok savičky je klíčový pro pohodlné a bezpečné krmení. Lahvičky pro novorozence nabízejí různé rychlosti průtoku od pomalého pro novorozence přes variabilní a střední až po rychlý průtok pro starší děti.

VYBÍREJTE LAHVIČKY PRO NOVOROZENCE PODLE VĚKU

Při výběru lahvičky pro novorozence je důležité zohlednit věk a vývojové potřeby dítěte. Pro novorozence a kojence do 6 měsíců se doporučují lahve s pomalým průtokem, které napodobují kojení a pomáhají předcházet kolice. Při výběru je klíčové hledat lahve, které jsou specificky určené pro danou věkovou kategorii a které podporují zdravý vývoj ústního aparátu dítěte, zatímco poskytují pohodlí a snadnou manipulaci pro rodiče.

Kojenecké lahve 0 jsou navrženy tak, aby podporovaly přirozené tempo sání a dýchání novorozenců.

Kojenecká láhev od 6 měsíců mají rychlejší průtok, který umožní efektivnější a pohodlnější pití.

PŘEBALOVACÍ PULT

Na první pohled se zdá jako zbytečnost, ale když si ho koupíte, zjistíte, že vám velmi zpříjemní práci. Zajišťuje pohodlné přebalování nejen vám, ale i miminku. Vy se nemusíte různě předklánět a kroutit a miminko bude ležet hezky na kvalitním povrchu. Navíc bývá opatřen odkládacím prostorem, případně políčkami, šuplíky apod.





Naše hry rostou s vašimi dětmi.



Poznávání pro nejmenší

série baby her zaměřených na batolata a malé děti

Novinky!

Maňáskové knížky od 2 let

Čtete a hraje si příběhy



Pro hravý rozvoj schopností
vašich dětí od miminek



od 3 měs. do 4 let

7 her v sérii.



od 24
měsíců

od 3
měsíců



Váš **bonusový kód** pro jeden nákup
se slevou 30% na www.pexik.cz: **ZDRAVYZIVOT24**

(platí do 30. 11. 2024. Nevztahuje se na zboží v akci nebo ve slevě.)

Vyzkoušejte i další naše hry pro děti od 2 do 8 let



QR kód pro
více BABY her



/pexicz

Milujete naučné hračky?
www.MilujemeHraciky.cz

Najdete ve vašich oblíbených obchodech a e-shopech:



LUXOR



MALL.cz



... a dalších

JAKÝ ZVOLIT?

Pokud máte dostatečně velký byt, volba je jasná. Multifunkční přebalovák je dobrou investicí. Možná si ale říkáte, že další komoda se vám do bytu opravdu nevejde. Nevadí. Existují také skládací pulty, které vždy rozložíte pouze na přebalování. Po složení ho můžete hezky uklidit. Další variantou je sklopný pult, který připevníte na stěnu a otevřete ho, jen když potřebujete. Jestliže i to je na vás moc, poohlédněte se alespoň po přebalovací podložce. Pouze ji položíte, kamkoliv potřebujete – na postel, gauč, stůl nebo třeba na pračku, a můžete začít pracovat. Využijete ji i při svých cestách nebo na dovolené.

KOŠ NA PLENKY

Ať už jste se rozhodla používat látkové plenky, nebo ty jednorázové, denně jich miminko ušpiní pěknou hromádku. Kam s nimi? Nechce se vám doma plnit nevzhledné pytle a různě je odkládat za dveřmi?

Koš na plenky je estetický, hygienický a nemusíte se obávat zápachu. Objem se odvíjí od velikosti, běžně bývá na osmnáct až dvacet osm plen. Buď si můžete zakoupit koš s pytlem, který umožňuje plenky zabalit do fólie, která je antibakteriální. Druhou variantou je koš bez kazety. Ten se používá podobně jako klasický odpadkový koš. Nebalí se tedy každá plenka zvlášť. Ale nezabrání se tolik zápachu. A tak ho musíte vynášet častěji.

KOUPÁNÍ

Dnes se mnoho odborníků přiklání k tomu nekoupat miminko v mýdle každý den, aby se tolik nevysušovala pokožka. Některé maminky nedají dopustit na kyblík, který slouží místo vaničky. Je skvělý, ušetří místo, ale dítě se do něj vejde cca tak do šesti měsíců věku.

JAK KOUPAT MIMINKO

Zajistěte potřebnou teplotu nejen samotné vody – která by měla mít cca 37 stupňů, tedy teplotu těla, ale i vhodnou teplotu v koupelně, cca 25 stupňů.

Do vaničky položte podložku pod hlavičku. Ušnadní vám práci. Poté, co miminko položíte do vaničky, podepřete mu hlavičku. Umyjte obličej, poté otřete celé tělo a samozřejmě zadeček.

POUŽÍVEJTE SPECIÁLNÍ KOSMETIKU URČENOU PRO MIMINKA.

Poté, co miminko vykoupete, položte ho na osušku a jemně otřete. Nakonec ho namažte dětským olejem a ošetřete zadeček.

3. ZDRAVÍ

Bohužel ne každý den je zalitý sluncem a mohou se přidat zdravotní problémy. Potížími trpí nejen miminka, ale první týdný jsou velkou zátěží i pro maminky. S čím se můžete potkat?

PADÁNÍ VLASŮ

Potýká se s ním mnohá novopečená maminka. Stojí za tím hormonální bouře, často i změna stravy, nedostatek některých

vitaminů a minerálních látek, stres, málo spánku, únava, ale i genetika. To vše se podepíše na stavu vašich vlasů.

Dobrou zprávou je, že se po čase zase vše vrátí do normálu. Přesto můžete poměrně dost udělat hned:

Doplňte vitamíny a minerály – A, B, C, železo, vápník, vitamín D3, zinek, biotin, nenasycené mastné kyseliny...

Nezanedbávejte svou stavu. Jezte vyváženě, pestře, zdravě. Potřebujete dostatek bílkovin. Nezapomínejte na ryby, avokádo, celozrnné obiloviny, ovoce, zeleninu, semínka...

- Snažte se co nejméně používat fén, žehličku či kulmu.
- Nejlepší je nechat vlasy volně (nestahovat do gumičky).
- Pravidelně aplikujte masku.
- Raději si vlasy nebarvěte.
- Pokud vám vlasy hodně padají, zvažte, zda je nesestříhat.

ZOUBKY

Velkým „problémem“, který se nikomu nevyhne, je růst zoubků. Protrpí si ho každé dítě i rodiče. Prořezávání zoubků provází nářek, pláč, bolest, ale někdy i teplota. První zoubek se může začít klubat už kolem půl roku. Ulevit mu můžete kousátkem, nejlépe chladicím. V lékárně se poptejte po chladivé pastě či tabletkách na bolest a teplotu, nebo ještě lépe po čípcích, které jsou šetrné a rychle začnou účinkovat. Snažte se mu hlavně odvádět pozornost. A tak se mu dostatečně věnujte.

BOLESTI BŘÍŠKA

Častým problémem jsou bolesti břicha. Ať již se jedná o staré známé „prdíky“, nebo třeba novorozeneckou koliku. Vždy pomůže udržovat bříško v teple přidat čípek na bolest.

TEPLOTA

Když dítěti stoupá teplota, má horkou kůži a i z plenek sálá teplo, dělají si rodiče zpravidla starosti, že je nemocné.

Při posuzování tělesné teploty musíme brát v úvahu věk dítěte. Ihned po porodu se teplota pohybuje v rozmezí 37 až 38,2 °C v konečníku. Během prvního dne klesá a za 24 hodin se zvyšuje opět na 37–37,5 °C. Od šesti týdnů je teplota v konečníku vždy vyšší než v podpaží. Pro praktické použití odečítáme od naměřené konečnickové teploty 0,5°C, u některých dětí je ale normální i rozdíl 0,7°C oproti podpaží.

Normální teplota těla je mezi 36,5 a 37,3 stupně. Je individuální a také závislá na denním čase. Teplotu do 38 stupňů nemá smysl léčit. Podáváme pouze dostatek chladných či vlažných tekutin.

V domácí lékárnice by neměly chybět léky na snížení teploty. U dítěte do tří let volíme lék ve formě sirupu či kapek a před podáním si vždy na příbalovém letáčku pečlivě přečteme způsob podávání a dávkování.

Dost často se stává, že má-li dítě teplotu, vše odmítá a podání léku se stává téměř neřešitelným problémem. V tomto případě je lepší užít čípek. Po zavedení do konečníku přidržíme půlky zadečku u sebe asi dvě minuty, aby dítě čípek nevytlačilo, čípek se začal vstřebávat ze střeva a mohl tak začít účinkovat.

NEZAPOMEŇTE NA HRAČKY

Jak vybrat hračku pro miminko či batole, abychom ji vhodně přizpůsobili aktuálnímu věku dítěte a nešlápli při výběru vedle? Právě první měsíce a roky dítěte jsou nejdůležitější z hlediska vývoje, poznávání a učení a správným výběrem hračky pomůžeme malému zvědavci objevovat a lépe chápat okolní svět. Na jaké hračky bychom tedy měli zaměřit svoji pozornost v jednotlivých etapách vývoje miminka a batolete?

1. Na věku záleží: vybírejte hračku vhodnou pro věk vašeho dítěte.
2. Novou hračku dítěti představte a vysvětlete mu, jak funguje.
3. Určitě nic nezkazíte knížkou pro nejmenší, maňáskem, nebo jednoduchou hrou.

Viburcol®

Spokojené dítě, šťastná máma



pomáhá uklidnit miminko a utiшит pláč

- **když rostou zoubky**
- **při mírných bolestech břicha**
- **při nespavosti**



k léčbě příznaků běžných dětských infekcí

- **rýma, kašel, teplota**



**Viburcol® obsahuje léčivé rostliny
a minerální látky**



**Již od
narození**

Viburcol® je homeopatický léčivý přípravek
k zavádění do konečníku. **Čtěte pečlivě příbalovou
informaci. K dostání v lékárně.**

-Heel
Healthcare designed by nature

Schwabe Czech s. r. o.
Pod Klikovkou 1917/4 150 00 Praha 5 - Smíchov
info@schwabe.cz, www.schwabe.cz, www.viburcol.cz



KDYŽ DĚTI NĚCO TRÁPÍ...

PŘES DEN JSOU DĚTI ZKRÁTKA K NEZASTAVENÍ. OBJEVUJÍ, HRAJÍ SI A POZNÁVAJÍ SVĚT. BOHUŽEL, OBČAS JE ZASTAVÍ NĚJAKÝ PROBLÉM, KTERÝ JIM ŽIVOT TROCHU ZNEPŘÍJEMNÍ. JAK SI S TÍM PORADIT A CO NA NĚ MŮŽE ČEKAT?



RŮSTOVÉ BOLESTI

Častým problémem jsou růstové bolesti. V noci děti trápí bolesti nohou, zejména zepředu na stehnech, v lýtkách a pod koleny. Přestože se nejedná o nic vážného, dokáží pěkně potrápít, protože na sebe upozorní obvykle právě v noci, kdy jsou nohy v klidu. Některé děti je neregistrují vůbec, jiné tím trpí celé dětství. Co bolest způsobuje a jak dětem pomoci opět ke klidnému spánku?

Přestože se jim říká „růstové bolesti“, neznamená to, že by doslova bolely rostoucí kosti. Přesná příčina není známa dodnes, ale jedním z důvodů může být nepoměr mezi růstem dlouhých kostí, svalů a šlach. Za nepříjemnou bolestí pak stojí nervová zakončení okolních měkkých tkání. Postihují stejně chlapce i dívky a mohou následovat i po nadměrném zatížení pohybového aparátu, často trápí děti, které hodně sportují.

KDY A V JAKÉM VĚKU SE PROJEVUJÍ BOLESTI KOSTÍ?

Bolesti jsou různě intenzivní, obvykle po půl hodině odezní, ale často přicházejí v cyklech a vracejí se po několika týdnech či měsících. Obvykle trápí děti hlavně v období mezi 3.–5. rokem a poté mezi 8.–12. rokem, kdy nám děti nejrychleji rostou a prožívají období zvané „pubertální růstový výšvih“.

CO NA NĚ ZABÍRÁ?

Na růstové bolesti může pomoci nahřátý polštářek, ale i chladivý gel nebo jemné masírování. Masáž dítě zároveň uklidní a pomůže mu znova usnout. Citlivější děti tyto bolesti obvykle prožívají o něco hůř, proto můžete sáhnout i po doporučeném množství uklidňujícího léku, ale určitě by to nemělo být pravidlo. Ovšem všechna tato řešení jsou pouze krátkodobá, proto je dobré se zamyslet nad tím, jak bychom našim dětem zkusili pomoci dlouhodobě. Na kvalitu dětských kostí a chrupavek má podstatný vliv zejména kolagen, bílkovina

tvořící základ pojivových tkání. Děti by měly užívat kolagen pravidelně.

DĚTI A „SUCHÉ OKO“? BOHUŽEL ANO

Zrak je jedním z nejdůležitějších smyslů. Bohužel už i malé děti stále častěji trápí oční vady a problémy. Za některými stojí genetika, za jiné můžeme my sami. Jednou z takových civilizačních chorob je právě syndrom suchého oka.

Schválně zkuste spočítat, kolik času denně prosedí vaše děti u obrazovky. Ráno před odchodem do školy možná sledují pohádky v televizi, ve škole hledí do počítače, doma do tabletů, notebooků a celé dny pak na displej mobilních telefonů. Jenomže při takovém způsobu života a upřeném sledování monitoru zapomínají mrkat. Statisticky uvádějí, že v takovém případě mrkáme až o dvě třetiny méně. Když takto dítě funguje celý den, je jasné, že potíže na sebe nedají dlouho čekat. Pak se není čemu divit, když má dítě zarudlé oči, které ho pálí, řezou, má pocit, že se mu do nich dostalo cizí tělísko, mhouří oči. Když to necháme být, může se mu zhoršovat zrak, přidat se bolesti hlavy, dítě může přehnaně reagovat na světlo.

SYNDROM JAKO CIVILIZAČNÍ CHOROBA

Při strnulém pohledu osychá povrch oka a vysychá oční sliznice. Snižuje se tvorba slz, může se měnit jejich složení, a ty potom nemohou kvalitně plnit svůj úkol, tedy zvlhčovat a omývat povrch oka. Suché oko však mohou způsobit další přidružené nemoci, například cukrovka, alergie, některé léky. Někomu nevyhovuje ani nošení kontaktních čoček. Problémy prohlubuje také pobyt v klimatizovaných místnostech a možná vás překvapí, že za potížemi stojí i nevhodná strava.

Co s tím? Převzme jako rodiče odpovědnost. Dítě samo o sobě není schopno vnímat důsledky.



Starazolin® HydroForte

Úleva pro suché oko



Zdravotnický prostředek

Bez konzervantů

Nová lahvička s úchytem
pro snazší dávkování

Obsahuje hyaluronát sodný

Doba použitelnosti 6 měsíců
po otevření

Starazolin HydroForte je zdravotnický prostředek určený k použití při těžkém syndromu suchého oka.

Čtěte pečlivě návod k použití a informace, které se vztahují k bezpečnému používání prostředku.

Přírodní produkt | Doplněk stravy



BabyCalm

Spokojené bříško
a klidný spánek

CVIČENÍ VŠEHO DRUHU

Děti by měly pravidelně cvičit. Pěkné tělo a pevné svaly jim dodá fyzická aktivita, „mozkové závity“ jim procvičí studium, čtení či logické úlohy a k dobrému zraku jim dopomůže cvičení očí, třeba dnes tolik moderní oční jóga. Jsou to velmi jednoduché, přirozené pohyby očima, které je jemně masírují. Zatímco oko je formováno spíše na sledování vzdálenějších cílů, dnes především mžouráme zblízka do počítače nebo mobilního telefonu. A tak byste se svými dětmi měli očím každý den věnovat pár minut.

POČÍTAČE

Mějte přehled o tom, co vaše dítě dělá a jak tráví volný čas. Víme, že je mnohdy marná snaha honit děti od počítačů a tabletů, když si je stále vynucují, ale když už „musí“ hrát hry, měli byste pohlídat a určit přesný čas, který budou mít vyhrazený pro své počítačové či tabletové nebo mobilní radovánky. A opravdu důsledně dbát na jasná pravidla. Nemálo dětí je schopno celé odpoledne „pařit“ na počítači. Přidejme k tomu povinnosti do školy, případně další hodiny z důvodů distanční výuky a zjistíme, že takto prosedí opravdu celé dny. I to je důvod, proč právě v době distanční výuky se tento problém u dětí znásobil.

PŘIROZENÝ POHYB

Snažte se tedy děti přimět k tomu, aby šly ven. Jděte jim příkladem. Každý den vyrazte na procházku, vezměte psa, hrajte si v přírodě. Vymýšlejte různé venkovní aktivity, hýbejte se a bavte se společně. Zavzpomínejte si na vlastní dětství, skákejte společně panáka, skákejte gumu, zahrajte si „školku“ s balónem, vybíjenou, kopejte do míče. Není nutné mít organizovaný sport, nemusíte mít ze svého potomka profesionálního hokejistu nebo fotbalistu. Přirozenost je základ všeho. A to i v případě dětských očí.

STRAVA

Zní to možná trochu překvapivě, ale strava má dost zásadní vliv na stav očí.

Snažte se o pestrý jídelníček. Na denním pořádku by v něm měly být mléčné výrobky, kysané produkty, sýry, vejce, snažte se dítě přimět ke konzumaci ryb. Nemyslíme tím ale smažené rybí prsty, po kterých obvykle rádo sáhne i dítě, které se zdravější úpravě vyhýbá. Co nejméně smažte, spíše podávejte dušené, pečené či grilované ryby. Bílkoviny dětem zajistí také libové maso a luštěniny. I s nimi často mívají problém. Ale můžete je zamaskovat například do karbanátků, barevné pomazánky apod.



Někdy je těžké do dětí dostat i zeleninu. Zkuste jim ji podat vcelku. Děti rády chroupou, a tak je třeba daleko víc oslovit syrové hranolky mrkve nebo kedlubny, namísto dušené zeleniny. Pomůže také, když jim z ní vyrobíte hravou svačinku. Třeba z ředkviček vykrájejte růžičky, z rajčátek udělejte sluníčko sedmítečné. Stačí cherry rajčátka rozkrojit na polovinu a tečky udělat z jogurtového dresingu. Inspiraci hledejte všude kolem sebe a buďte tvůrčí. I obyčejný chléb s máslem a sýrem se dá upravit na obrázek roztomilého prasátka s kouskem zeleniny. Totéž platí o ovoci, které by mělo být v každodenním jídelníčku. Sladkosti nahradte sušeným ovocem, jako jsou křížaly, švestky, hrušky... Slané pochutiny nahradte oříšky všeho druhu (ale v přirozené formě, ne solené).

KVALITNÍ SPÁNEK

Na dobrý stav očí má vliv i kvalitní spánek. Máte ale opravdu přehled, jestli váš potomek netráví celé noci u počítače nebo pod peřinou nehraje hry na mobilu? Pečujte o jeho spánkovou hygienu. Místnost určená na spaní by měla být oprostěná od televizoru, počítače i mobilu. Asi nelze vystěhovat na noc PC, ale můžete například na noc vypnout wifi. Televize nemá v dětském pokoji co dělat. A mobil může nechat ve vašem „trezoru“. Drsné, ale účelné. Místnost by neměla být přetopená a měla by být dobře větraná. Zajistěte dítěti minimálně osm hodin nerušeného spánku.

CO DĚLAT DÁL?

Jak je vidět, životní styl se na problému suchého oka významně podepisuje. Pokud jste kuřáci, zásadně se vyvarujte kouření doma. Snažte se také co nejméně používat klimatizaci. Můžete zvlhčovat vzduch, používat čističky vzduchu... Některým lidem nedělá dobře nošení kontaktních čoček. Pokud je vaše dítě nosí třeba kvůli sportu, hlídejte, aby v nich netrávilo veškerý čas, a dbejte na důkladnou a šetrnou hygienu. Za suchým okem stojí i hormonální výkyvy. A tak se může objevit i u dívek v době začínající menstruace. Vysychání očí způsobují také některé léky, třeba antidepresiva, antihistamika... Vše konzultujte s lékařem. Suché oko může být spojeno i s přidruženými nemocemi, jako je autoimunitní onemocnění, alergie,

poruchy štítné žlázy, kožní nemoci...

Pravidelně chodte s dítětem na preventivní prohlídky, a to i k očnímu lékaři. Jakmile vnímáte, že má problém, na nic nečekejte. Ideální je rovnou zakoupit zvlhčující oční kapky vhodné pro děti, bez konzervantů a fosfátů, které dítěti uleví. Některé umělé slzy či zvlhčující kapky lze používat už od narození. Každopádně nepodceňujte příznaky. Dětské oko je citlivé a v dětství si dítě buduje podnoží pro celý další život. Tak ať je co nejlepší.

DESODROP®

PRO VAŠE MIMINKO JŽ OD PRVNÍHO DNE

BEZPEČNÝ OD NAROZENÍ
DÍKY VÝBORNÉ
SNÁŠENLIVOSTI

LÉČÍ PŘÍZNAKY SPOJENÉ
SE ZÁNĚTEM
(I INFEKČNÍHO PŮVODU)

PODPORUJE HOJIVÉ
PROCESY V OKU
A POSKYTUJE ÚLEVU

OČNÍ ROZTOK pro dospělé a děti

DESODROP je ochranný, lubrikační, zvlhčující a zklidňující oční roztok pro péči o povrch Vašich očí, vytvořený na bázi LipozonEye® (ozonizovaný rostlinný olej, sójové fosfolipidy) a hypromelózy.

BAUSCH + LOMB

See better. Live better.

DESODROP oční roztok. Čtěte pečlivě návod k použití a informace o bezpečném používání. Desodrop oční roztok je zdravotnický prostředek určený pro ochranu, lubrikaci, zvlhčení a zklidnění očí. Číslo notifikované osoby: 0477.

BEZ KONSERVANTŮ

www.desodrop.cz

DES-CZ2208-0100

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 poškozuji klouby a srdce, zasahují nervový systém a mohou vést k ochrnutí.

Jak se ochránit proti přisátí

a tím i proti nebezpečné lymeské borelióze a klíšťové encefalitidě.

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

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

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

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

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



NEBEZPEČNÁ KLÍŠŤATA



Jak správně odstranit



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



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



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

Nakonec klíště zabalte do kousku papíru a spalte.

Sledujte místo přisátí i svůj zdravotní stav

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

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



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

Očkování chrání před encefalitidou.

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





KOSMETIKA PRO DĚTI

JSOU PRO NÁS TÍM NEJCENNĚJŠÍM DRAHOKAMEM.
A TAK BYCHOM O NĚ MĚLI JAKO O DRAHOKAM PEČOVAT. ZVLÁŠŤ JEJICH CITLIVÁ
POKOŽKA VYŽADUJE SPECIÁLNÍ PÉČI.



Jejich tělíčko je tak heboučké, hladoučké a jemné. Pokožka miminek je natolik subtilní, že ji podráždí sebemenší drobnost. Dospělý jedinec ji má několikanásobně silnější, a tak co kůže zvládne v dospělosti, zdaleka nezvládne pár měsíců po narození.

Miminka ještě nemají vyvinutou přirozenou ochranu pokožky, a tak je velice náchylná k podráždění, vysoušení i alergickým reakcím. Zvlášť citlivá je pleť v obličeji, ale také místa, která se snadno zaparí, například pod plenkami nebo v hlubších ohybech.

VĚDĚLA JSTE, ŽE...

... pokožka novorozence je pětikrát tenčí než kůže dospělého člověka?

Chcete-li mít spokojené děťátko, striktně dbejte na výběr kosmetiky. Výhradně používejte tu určenou pro děti. Kvalitní dětská péče nedráždí, je bezparfémová, neobsahuje barviva ani konzervanty.

Nejjemnější pokožku mají bezesporu novorozenci. Postupem času, jak se dítě vyvíjí, sílí i kůže. Minimálně do jednoho roku se však rozhodně nevyplatí experimentovat.

Výběrem vhodné kosmetiky můžete nejen předcházet problémům, ale také hojit podráždění a pomáhat pokožce posilovat ochranný film.

NA STARTU

Jak vypadá zdravá pokožka? Je jemná, hebká, pružná. Taková, o které můžeme říct, že je sametová. Aby taková zůstala, neměla by se vystavovat žádným chemikáliím ani různým kosmetickým alergenům. Důsledně tedy čtěte údaje od výrobce, který udává, pro jak staré dítě je produkt určen.

Věk je stěžejní. Co vydrží pokožka tříletého batolete, nevydrží kůže novorozence. Velkou roli hraje i konzistence výrobku. Pokud se těžko roztírá, může silně podráždit. Zároveň platí, že čím jemnější konzistence, tím lépe bude pokožka dýchat.

V případě novorozence se nelekejte šupinek. Jejich tenoučká kůže se postupně slupuje. Proto byste ji měla pravidelně ošetřovat. Potřebuje zvláčnit, promastit a hydratovat. A tak už v prvních dnech začněte používat speciální novorozeneckou kosmetiku.

NÁŠ TIP:

Abyste měla jistotu, že děťátku nezpůsobíte konkrétní kosmetikou potíže, nejprve vyzkoušejte malé množství, které mu naneste, například na předloktí. Nechte pár hodin působit a poté zjistěte, zda místo nezarudlo nebo se neobjevila vyrážka. Jestliže je vše v pořádku, můžete kosmetiku používat. Pro ošetření se doporučují přírodní oleje, jemná hydratační mléka nebo krémy. Svou roli zastanou i oleje do vody, které zajistí, aby se při koupeli pokožka nevysušovala. Samozřejmě jsou pak krémy na péči o zadeček a genitálie.

JENOM VLÁSKY?

I když se to na první pohled nezdá, také péče o vlásy vyžaduje speciální přístup. I kůže na hlavičce je velmi citlivá. Může se olupovat nebo se v ní objevují stroupky, ale i potničky.

A ZASE TA HYGIENA

Nebudeme vás nabádat, abyste zanedbávala hygienu, ale i přehnaná péče může být kontraproduktivní. Pokud budete moc často miminko koupat ve vodě s příměsí pěny, mýdla, šampónů, může se vysušovat, narušovat ochranná bariéra, miminko se začne škrábat, protože ho bude kůže svědit.

NA CO POZOR!

Jasnou červenou na pomyslném semaforu by vám měly být údaje na výrobku typu:

PARABENY, FORMALEDHYDY A JEJICH DERIVÁTY

Jsou to konzervační látky, které prodlužují trvanlivost výrobku a zabezpečují, aby ho nenapadaly mikroorganismy. Ovšem mohou způsobovat alergické reakce.

TENZIDY

Jsou to látky, které se přidávají do čistících prostředků. Zvyšují účinky čištění. Mají za úkol obstoupit nečistotu, oddělit ji od plochy, na které ulpěla, a místo vyčistit. Tenzidy najdeme v mýdlech, šamponech, ale i v pěně do koupele.

VONNÉ LÁTKY

Kosmetika, která hezky voní, je sice příjemná, ale pokud to nejsou opravdu přírodní esence, mohou dráždit. Často se nahrazují syntetickými látkami, které nejsou drahé, ale škodí. Sázkou na jistotu jsou tedy neparfémované přípravky.

FTALÁTY

Pozor na ně. Jsou to vonné látky, změkčovadla. Najdeme je v lacích na nehty či vlasy nebo v parfémecích. Možná si říkáte, jak můžou tedy ublížit miminku. Měla byste být ale i vy sama velmi opatrná. Pokud se používají příliš často, mohou ovlivnit hormonální systém, a dokonce narušit plodnost.

PARAFÍN

Je bez chuti a bez zápachu. Tato látka není rozpustná ve vodě, a co by vás mělo varovat, vyrábí se z ropy. Do kůže se nevpijí a utváří na ní neprostupný film.

HLINÍK

Kov, který se přidává do antiperspirantů, zubních past i do dekorativní kosmetiky nebo krémů na opalování. Našemu zdraví je ale škodlivý. Kosmetika pro novorozenáta ho jistě obsahovat nebude. Ale až se budete poohlížet po opalovacích přípravcích nebo zubní pastě pro své dítě, pročtěte si složení.

EDTA

Toto označení nese konzervant, který se uplatní v potravinářství i v kosmetice. Jeho hlavní funkcí je prodloužení životnosti produktu. Setkat se s ním můžeme například v šampónech, gelech na mytí či pěnách do koupele, které díky němu tak hezky pění. Obsahují ho i mýdla, pleťové krémy nebo prací prášky.

CO SE NABÍZÍ?

Pro děti je určena celá řada kosmetických přípravků:

- ubrousky
- ošetřující krémy
- koupele
- zásypy
- pudry
- oleje

Tyto výrobky chrání dětskou kůži, předcházejí opruzeninám, zvláčňují, hydratují a zabraňují vysoušení.

Velmi obezřetní byste měli být také při výběru pracích prostředků pro děti. Měly by být hypoalergenní a speciálně vyvinuté pro dětské prádlo.

CICALFATE +

OBNOVUJÍCÍ OCHRANNÝ KRÉM

**EXPERT NA PODRÁŽDĚNOU A NARUŠENOU POKOŽKU CELÉ RODINY
VČETNĚ VNĚJŠÍCH INTIMNÍCH PARTIÍ**

Odřeniny, popáleniny

Praskliny, jizvy, opruzeniny

Atopická dermatitida

Suchá podráždění kůže



2.5x
rychlejší obnova
pokožky¹



[C⁺-Restore]TM

1. postbiotická aktivní látka
přispívající k obnově pokožky

Účinek již po 1. aplikaci

Obnova již po 48h²

Bez parfemace



Eau Thermale Avène
zdravá pleť, zdravé sebevědomí.

1. Studie reepitelizace lézí. 2. Klinické skóre obnovujícího účinku - 248 osob, 2 aplikace denně po dobu 21 dní.

www.avenecz

Vyhrajte balíčky Bel

Chcete vyhrát jedne ze 3 balíčků skvělé odličovací kosmetiky?

Stačí odpovědět na následující otázku a odpověď poslat do konce května na mail: soutez@inpg.cz
heslo Bel Cosmetic

Výrobková řada Bel Cosmetic je díky svému unikátnímu složení efektivnější v odličování a čištění pleti do hloubky. Co přesně výrobky obsahují?

- a) bavlnu a hedvábí
- b) jen bavlnu
- c) bavlnu a mikrovlákn



RYBÍZOVÉ DONUTKY

Přísady:

- (hrnek = 230 ml)
- ¼ hrnku rozpuštěného másla
- 1 hrnek vlažného mléka
- ¾ hrnku cukru
- 1 ČL sody bikarbony
- 1 ½ ČL prášku do pečiva
- 1 ČL vanilkového extraktu
- ½ ČL skořice
- 2 hrnky Freee Doves Farm Samokypřící směs bílá bez lepk
- 1 hrnek rybízu nebo jiného ovoce



Postup:

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



BEZLEPKOVÉ RECEPTY NA www.dovesfarm.cz

První čtení pro nejmenší

Objevte knížku, která vypráví jeden den ze života pandy – děťátko se dozví vše o snídani, koupání, přátelích i spaní v postýlce. Knička PANDA z kolekce BabiesBoo je ideální pro stimulaci kreativity, představivosti, ale také pro rozvoj smyslu. Dítě si může hrát společně s rodičem, vypráví si příběh zvířátka, maskují se a zkoušejí interaktivní prvky – pískátka, chrastítka, kousátka. Knička je vyrobena z měkkého a příjemného materiálu, má rozměry 20 x 23 cm a zapíná se na suchý zip. Podporuje rozvoj nejen hmatu, ale také zraku, sluchu, jemnou motoriku a rozvoj koordinace ruka-oko.



Více informací na canpolbabies.com

Pohádková revoluce je tu!

Otevřete srdce novému podání tradičních pohádek. 7 klasických příběhů přepsaných tak, abyste je sami nemuseli při vyprávění měnit. Protože vlk Karkulku sežrat nemusel. Pohádky pro děti s přesahem.

Kniha k dostání pouze na www.mabavi.cz.

mabavi



Péče o první zoubky je důležitější než se může zdát.

Začíná to růstem a s tím spojenými nepříjemnostmi, pokračuje správnou péčí. Mléčné zoubky mají sklon k rychlejší kazivosti, proto je důležité vést děti k pečlivosti. Za čištění zoubků dítěte je však odpovědný rodič, proto doporučujeme dočišťovat i větším dětem.

NOVINKA: HERBADENT MIMI
Bylinkový gel při prořezávání zoubků

Rychlé a účinné řešení při prořezávání zoubků. Bylinný gel se zcela přírodním složením zklidňuje a regeneruje citlivé dásně vašeho miminka.

DOSTUPNÉ NA WWW.HERBADENT.CZ



Od 159 Kč

Herbadent roztok z bylin

Máte potíže s dásněmi?

Česká receptura ze 7 bylin pomáhá už po generace. Roztok z bylin je určen pro péči a ochranu dásní a sliznic dutiny ústní při zánětech a krvácení dásní, paradentóze či aftech. Roztok HERBADENT je velmi šetrný k šetřovanému místu a má vynikající účinek na stav dásní a sliznic.

K dostání ve všech lékárnách a dobrých drogeriích, nebo na shop.herbadent.cz.



Ano, být stále mlád, to je vroucí přání mnoha z nás. Ať už se jedná o zdraví tělesné či duševní, vše se postupně mění tak rychle, že si toho všimneme až pozdě.

Dnešní shon, stres a neustále se zhoršující naše přímé okolí, znečištěné různými oxidy či spalinami z výfuků včetně neviditelných i viditelných kouřících průmyslových objektů, to vše naše tělo nepříjemně ovlivňuje a pokožka, jakožto největší ochrana těla, se s tím musí každodenně potýkat, abychom MY byli v bezpečí.

Předpokládám, že většina z nás by chtěla aspoň trochu něco změnit. Ale kde začít? Nahoře, dole, uvnitř, či vně? To jsou těžké otázky a do toho ještě další nelehká překážka, ČAS! Kde na tu péči o zdraví brát ČAS?

„Se mám jako zastavit a stát? Jako, že nebudu chodit do práce? Tak to musel vymyslet někdo fakt strááááše chytrý“!

Nicméně neplačme, není to tak špatné. Je potřeba prostě jen někde začít. Podívat se na některé hodnoty, které jsme nepovažovali za tak důležité, z jiné strany.

Začneme třeba u pokožky, našeho nejdůležitějšího a největšího ochranného „kabátu“. Vyzkoušejte energii a přírodou vyšperkované mýdlo VITAL. Dejte pokožce více přirozené a účinné péče na každý den, aniž byste použili plastový obal na krém, sprchový gel, tekuté mýdlo, atd. Budete mít čistší vzduch pro sebe a všechny, které máte rádi.

A jestli je máte skutečně rádi, můžete jim dát tento dárek a můžete se do toho pustit společně.

Na www.kpps.cz najdete další kouzelně zabalené druhy.

K NATUR

ORIGINAL NATURAL PRODUCT

Vital být stále mlád



Facebook: <https://www.facebook.com/kppsnaturcz/>

Instagram: <https://www.instagram.com/kappuscz/>

www.kpps.cz



RYZE NATUR



Babydream[®]



Nejlepší kvalita za příznivé ceny - to je Babydream.

Celá řada výsledků od Ökotestu s hodnocením velmi dobré a dobré dokazuje naši dlouholetou zkušenost a kompetenci. Potraviny v biokvalitě, přípravky pro péči o pokožku s extra jemnými recepturami, prémiové plenky s vysokou absorpční schopností a dermatologicky potvrzenou snášenlivostí s pokožkou či hračky, se kterými se vaše děti mohou kreativně učit. To vše exkluzivně v drogeriích ROSSMANN.

ROSSMANN

A život je krásnější