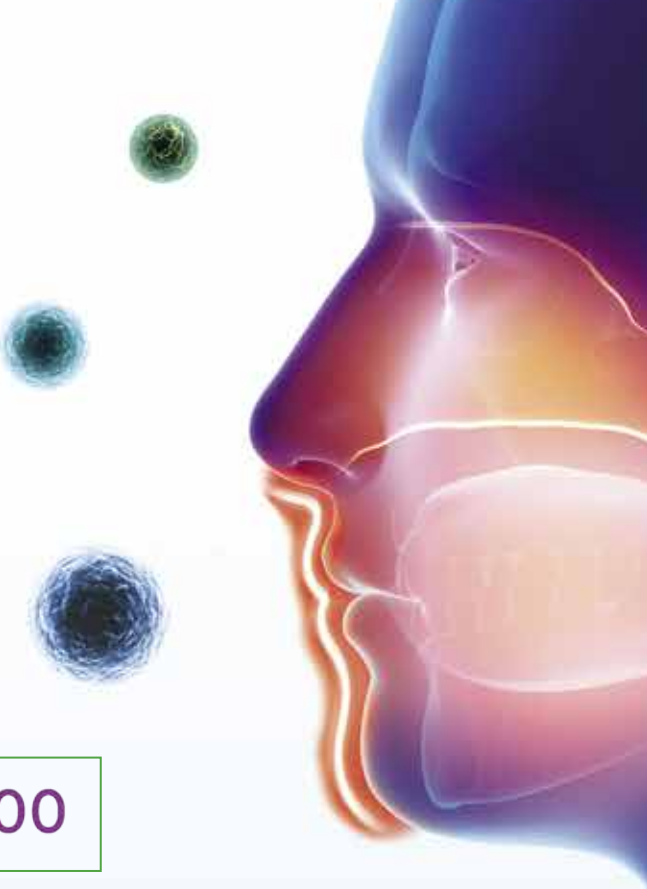
# ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

LÉTO/2021

# JAK NAJÍT ŠTĚSTÍ A VYROVNANOST

# Ochranná bariéra proti virům a bakteriím



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

Zdravotnický prostředek s přírodní aktivní složkou Kistosyn® 200

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

Chcete zvýšit svou ochranu vůči virům a bakteriím? Užívejte pastilky **Medistus® Antivirus**, vědeckými studiemi podložený zdravotnický prostředek pro podporu prevence vniknutí virů a bakterií do organismu.

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

**Dostupný v lékárnách a na e-shopech.**

## Kde všude doporučujeme pastilky Medistus® Antivirus užívat?

cestování | veřejná doprava | vzdělávání | čekárny | nakupování | společenské události

**www.medistus.cz**

# obsah / editorial

4 Jak najít štěstí a vyrovnanost
12 Péče o pleť a vlasy během léta
20 Velký průvodce přírodní kosmetikou
34 Alergie nejen potravinová
50 Jak si chránit oči před sluníčkem
56 Boj s viry vyhrajeme
62 Jak vybrat zdravé potraviny
74 Průvodce (ne)zdravím člověka
80 Krásný dekolt na přání
88 O účincích konopí
98 Imunita a jak ji posilovat
110 Jak dát střeva do pohody
116 Aby opalování bylo zdravé
126 Medicinální houby
132 Muži a hormony
138 Zdravé letní sportování
148 Kam za relaxací a pohodou


Máme před sebou léto a snad má konečně příchuť naděje. Očkováním a testováním snad postupně boj s viry vyhrajeme a jednoho dne se probudíme do normálního světa. A než se tak stane, snad vám přijde vhod porce našich letních článečků...

Snad se nám společně podaří najít štěstí prostřednictvím článku Jak najít štěstí a vyrovnanost, zdraví podpoříme článkem Jak vybrat zdravé potraviny a imunitu díky radám v článku Imunita a jak ji posilovat. Samozřejmě si řekneme i něco o krásné pleti a zdravých vlasech, které dostanou vždy během léta pořádně zabrat a je nutné se o ně starat. Před létem vás snad potěší článek Kam za relaxací a pohodou stejně tak jako Jak dát střeva do pohody. Doufáme, že i toto číslo našeho časopisu bude vaším společníkem nejen v ordinaci lékaře, ale i třeba při večerním pátečním posezení.

Moc děkujeme vám, našim čtenářům, kteří nám posíláte své nápady a připomínky. Snažíme se náš časopis vylepšovat, aby se vám co nejvíce líbil. Kromě zdravotních článků přinášíme i poradnu zdravotního stylu, povídání o psychické pohodě, o možnostech relaxace, ale i trochu alternativní medicíny, která si postupem času našla své místo po boku medicíny tradiční.

Tak krásné léto

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

**Text:** Lucie Holásková, **foto:** Shutterstock.com

# JAK NAJÍT ŠTĚSTÍ A VYROVNANOST

OTÁZKA, CO JE TO ŠTĚSTÍ, JE VELMI INDIVIDUÁLNÍ. NELZE HO PŘESNĚ SPECIFIKOVAT ANI POPSAT. PRO KAŽDÉHO TO TOTIŽ ZNAMENÁ NĚCO JINÉHO. NĚKDO NALEZNE ŠTĚSTÍ V RODINNÉM ŽIVOTĚ, JINÝ V KARIÉŘE A PRÁCI. NĚKDO MÁ RÁD KLID A KNIHY, DRUHÝ SE RÁD BAVÍ A CHODÍ DO SPOLEČNOSTI. NIC Z TOHO NENÍ ŠPATNĚ, POKUD VÁM TO DĚLÁ RADOST. DNES SI VŠAK ZKUSÍME POPSAT, JAK NALÉZT TO VLASTNÍ VNITŘNÍ ŠTĚSTÍ, VYROVNANOST, POHODU A KLID V SOBĚ SAMOTNÝCH. VŠEOBECNĚ BYCHOM SE TOTIŽ MOHLI SHODNOUT, ŽE ŠTĚSTÍ JE TO, KDYŽ SE CÍTÍME ZDRAVĚ, SVĚŽE A PLNÍ ENERGIE, NETRPÍME NA DEPRESE, ÚZKOSTNÉ STAVY A JSME PŘEVÁŽNĚ UPŘÍMNĚ OPTIMISTIČTÍ, S ÚSMĚVEM NA TVÁŘI. A NA TOTO JIŽ EXISTUJÍ RŮZNÉ RADY, TIPY A POSTUPY, JAK TOHOTO STAVU DOSÁHNOUT, POKUD TOMU TAK PROZATÍM NENÍ.

## SEBELÁSKA JE ZÁKLAD ŠTĚSTÍ

Sebeláska je velmi důležitá proto, abychom v životě nalezli opravdové štěstí. Někdy bývá mylně zaměňována s egocentrismem či sobectvím. Mít se ale zdravě rád a být sobec je rozdíl. Hlavně když se máte rádi a umíte říct třeba "ne", pokud se vám něco nelíbí, není vaše starost, jestliže si protistrana myslí, že jste sobec. Mít se rád znamená také naučit se říkat ne, nemít potřebu někomu něco neustále vysvětlovat a obhajovat, proč jste se rozhodli tak či onak. Je to také absolutní přijetí sebe sama – svého těla, vzhledu, myšlení, nebát se svých názorů.

Vlivem dnešní konkurenční doby je trošku těžké nebýt soutěživý a nechtít být o něco hubenější, o něco chytřejší nebo o něco bohatší. Na těchto věcech ve zdravé míře není nic špatného. Protože opět, pokud se máte rádi, přejete si pro sebe jen to nejlepší. Zároveň ale nejste sobečtí a stejný úspěch, kariéru, peníze, zdraví, lásku či krásný vzhled přejete ostatním. Sebeláska totiž opravdu není sobecká. A zasloužím-li si lásku já, pak také věci, lidé, příroda, zvířata, naše planeta. Stejně jako je ale extrémní být velmi skromným člověkem, protože myslet si, že nemít třeba dostatek je ušlechtilé, neznamená mít se rád a přát si pro sebe to nejlepší, tak si také dejte pozor na lásku k okolí. Nemůžete se rozdat a žít v chudobě proto, aby se druzí měli lépe. Nemůžete tady být vždy pro přátele a oni pro vás nikdy. Nenechte se využívat nikým a ničím. Máte právo říct, že nepomůžete, protože by vám to uškodilo. Máte právo říct, že nemáte náladu poslouchat něčí nářek a trable. A máte právo říct ne. Nejste pro nikoho odpadkovým košem, ani toaletou, kam dotyčný vyprázdní to, co ho tíží a s úlevou odejde.

Sebeláska ale znamená mít úctu a respekt – k sobě, k druhým, ke svobodě. Znamená to také, že nemáte potřebu lhát, přetvařovat se nebo pomlouvat. Lidé, co pomlouvají a smějí se druhým mají vážný problém. A ruku na srdce, kdo to někdy nedělá, nemá radost z drbů a nesměje se? Každý to alespoň někdy v životě udělal. O kom ale špatně mluvíme? To je třeba poznat. Jsou to lidé, kterým závidíme. Na první pohled to možná vypadá, že jim není co závidět. Mají třeba méně peněz, horší práci nebo nejsou tak krásní. Přesto si je ale bereme do pusy. Proč? Možná mají přece jenom něco, co my ne. Možná mají odvahu žít po svém a je jim jedno, co právě druzí říkají. Mají svobodnou mysl a duši. Pokud tedy někoho pomlouváte, přestaňte s tím. Uškodíte jen sobě, ne člověku, který vám leží v žaludku. Zaměřte se na sebe a pracujte na sobě.

## JAK TEDY ZAČÍT MÍT RÁD SÁM SEBE?

Kromě toho, že se přestanete nepěkně zajímat o své okolí a skandály, začnete něco dělat pro sebe. Například si začnete stlát postel každé ráno, pokud to neděláte. Ať se večer rádi vracíte domů. Můžete třeba začít cvičit, studovat nebo více pracovat, pokud máte pocit, že se jen tak poflakujete. Dělejte věci, které vás baví, ne ty, které schvaluje partner či sousedka. Nezajímejte se aktivně o to, co si o vás myslí okolí nebo kdo o vás co říká. Jste to právě vy, kdo musí být středobodem vašeho vesmíru. U vás to začíná a u vás to také končí. Také je fajn začít zdravěji jíst a žít. Častokrát se stává, že například obézní člověk kriticky hledí na osobu, která denně navštěvuje fitness, cvičí a aktivně se zajímá o to, co vkládá do úst. Není to ale jen o vzhledu. Je to především o tom, že aktivní člověk se cítí skvěle, má se rád a má více energie, líbí se sám sobě a je jednoduše šťastný ve svém těle. Nikdo by tedy neměl být obézní. Ne kvůli vzhledu, ale proto, že se máte rádi, přejete si se cítit skvěle, nemít deprese, tančit životem, být v pohybu, smát se, radovat se, a především být zdravý.

## JEDNOTLIVÉ KROKY, JAK NAJÍT "MÁM SE RÁD"

1. Začněte si stlát postel. Také často perte ložní prádlo. Krásná a svěží vůně čerstvě vypraného povlečení vám pomůže se spánkem, ale také probouzet se s dobrou náladou.
2. Svůj domov udržujte čistý. Nepořádek okolo nás znamená nepořádek v hlavě.
3. Uklízet je zdravé, být puntičkář ne. Tedy mějte kolem sebe pořádek, ale mírný chaos dělá teplo domova (pozor, nikoliv špína).
4. Dbejte na to, co vkládáte do úst. Strava musí být vyvážená, výživná a zdravá. Nejlepší způsob stravovacího životního stylu je 80 % zdravé, chutné a čerstvé stravy. Zbylých 20 % je prostor pro nezdravé dezerty a pochutiny. Odpírat si také není celoživotně možné. Hlavně žádné nesmyslné diety.
5. Začněte se hýbat. Pohyb do těla uvolňuje hormony štěstí. Pokud máte zdravotní omezení, i procházka prospěje.
6. Řiďte se heslem "někdo hledá výmluvy, proč něco nejde – druhý hledá cesty, jak to udělat". To platí na vše, ať už v práci, v hubnutí, ve vztahu a v čemkoliv jiném.
7. Nepomlouvejte. Není to hezké, a pokud pomlouváte, tak v sobě nesete problém, zášť či závist. Zkuste rozlišit, proč máte tyto tendence a nahraďte to věcmi nebo činy, které uděláte pro sebe. Zlaté pravidlo, které pro začátek pomůže je, že o druhých vždy mluvíme tak, jako by stáli vedle nás a slyšeli nás. Co byste pak o nich řekli?
8. Pracujte na sobě a zdokonalujte se. Ať už se budete věnovat koníčkům, studovat nebo cokoliv tvořit, je to lepší jak nemít v životě žádný smysl a aktivitu. Pokud jen dojdete domů z práce a čekáte znaveni životem na další den, pak nejspíš moc štěstí nenaleznete.
9. Nebuďte workoholici. Lenost není dobrá věc, ale ani přepracovanost nikomu nesluší. Navíc, pokud upřednostňujete práci nad soukromým životem, pak můžete skončit jako vlk samotář. Nejeden rozvod zapříčinila něčí kariéra. Mějte svou práci rádi a dělejte ji, jak nejlépe dovedete. Neznamená to ale, že jí máte obětovat celý život, aniž byste alespoň pár vteřin skutečně žili. Milujte, jezte, cestujte, buďte se svými přáteli a blízkými. Práce nesmí být celý váš svět, jinak vás to pohltí a dost možná také zničí.
10. Naučte se relaxovat. Pokud si neumíte odpočinout, pak vás to jednoho dne dostihne a můžete se zhroutit. Možná máte moc práce, děti vyžadují vaši pozornost a čas, péče o blízké je náročná a tak dále. Jenže to má skoro každý. Problém ale je, že každý z nás má jinou vnitřní energii. Co je pro někoho moc, může být pro druhého málo. Nemusíte se obhajovat, když doma řeknete, že potřebujete den pro sebe. Můžete spát, číst si, lenošit, věnovat se hobby, zajít si na masáž, sportovat, prostě cokoliv. I aktivní odpočinek je účinný. Hlavně si odpočiňte. A to nejlépe uděláte tak, že budete v ten den dělat jen to, na co máte náladu. Pokud máte zájem umět vyčistit také hlavu, zajímejte se o praktiky meditace. Ta je velmi účinná a odbourává stres i starosti všedních dnů.

INZERCE ▸

www.kantu.cz

# Přírodní osvěžení do horkých dnů

Čisté éterické oleje rychle provoní váš domov nebo prostor na jógu.

BREEZE: éterické oleje máty, rozmarýnu a eukalyptu. Probudí vaši mysl, zlepší koncentraci, inspiruje a působí jako mentální stimulant. Antivirové a antibakteriální vlastnosti přirozeně desinfikují vzduch v místnosti a je vhodný pro použití v prostoru, kde pobývá hodně lidí.

FRESH: éterické oleje citrónové trávy a pomeranče. Rychle osvěží vzduch. Tato energizující optimistická vůně s citrónovou trávou a citrusy navodí atmosféru voňavých exotických dálek, dodá energii, projasní duši a očistí prostor od negativity.

Breeze Delux sada obsahuje: 150 ml sprej, 5 ml olej a amulet Brahma

Kantu je česká značka ručně vyráběných aromaterapeutických vůní pro jógu a pro radost.

Uplift your spirit.

KANTU

INZERCE

*Hledáte šperk, na jehož tvorbě se můžete sama podílet?*

*Chcete mít originální a jedinečný styl?*

## Náš sortiment vám to umožní

Nabízíme velmi oblíbené náramky, které si sestavujete z jednotlivých přívěsků, korálků dle vlastní fantazie, nálady, stylu- to si zamilujete! Naše nabídka je velmi rozmanitá- korálky z muránského skla a polodrahokamů, přívěsky ze stříbra- každá žena si u nás najde přesně to co hledá. Uložte si své vzpomínky, zážitky, radosti do náramků, jsme rádi, že pomáháme psát i Váš příběh. Jsme Story in the Bead a jsme tu pro Vás!

**www.storyinthebead.cz**

Pro čtenáře tohoto časopisu nabízíme speciální slevu **15 %** s kódem **ČASOPIS.** Kód platí na celý sortiment do 31. 8. 2021.

11. Nebuďte závislí na svém partnerovi. Někteří lidé nedokážou být ani den bez svého protějšku. Zdravá láska toto ale umí. Dát prostor a čas, aby ten druhý byl stále tím, kým je. Pokud jsme na partnerovi závislí, značí to také, že neumíme být sami se sebou. A to rozhodně nepatří ke zdravé sebelásce.

12. Dělejte si radost. V životě častokrát čekáme na to, až nás potěší někdo jiný. Jak nás ale může udělat šťastnými třeba náš partner, pokud se neumíme udělat šťastnými my? Jsme to právě my, kdo určuje, jak moc šťastní jsme či nejsme a co nás šťastnými dělá. Tak na to pamatujte. Kupte si ty boty, dejte si tu zmrzlinu, zpívejte si, i když to neumíte a zní to falešně, tancujte ve sprše. Prostě buďte opravdoví. Nejlepší inspirací jsou malé děti. Když je chvíli nerušeně pozorujete, pak můžete vidět, jakou skutečnou radost mají, když se třeba jen točí dokola na louce, hrají si nebo běhají. Mají přirozenou radost a nepotřebují k tomu ani vás, jako rodiče, ani kamarády.

13. Buďte empatičtí. Jak již bylo zmíněno, neznamená to, že máte někomu sloužit jako odpadkový koš pro jeho emoční problémy nebo se rozdat. Avšak pokud máte vnitřní harmonii a žijete v sebelásce, pak vám nedělá problém naslouchat, vnímat, podržet a pomoci. To laskaví a vyrovnaní lidé dělají. Zároveň je důležité mít své hranice, aby vás okolí nevysávalo jako emoční upír.

14. Naučte se říkat NE. Hranice jsou opravdu důležité a máte pravidla, stejně jako druzí, cokoliv odmítnout a neomlouvat se za to. Omlouváme se ve chvíli, kdy jsme někoho ranili, něco jsme pokazili. Ne ve chvíli, kdy jsme se pro něco jen rozhodli. Toto je potřeba si pamatovat. Pokud s tím máte problém a naučíte se to, uvidíte, jak lehce se vám začne žít. Vaše okolí to vycítí a také si nedovolí vás dále zneužívat nebo kritizovat za vaše rozhodnutí.

15. Naučte se bezpodmínečně milovat. Mnozí z nás si myslí, že milují celý život, ale nevědí, co je to skutečná láska. Překvapivě mnoho lidí je se svým partnerem proto, že dokáže zajistit rodinu, má příjemný vzhled, vztah je založen na sexuální stránce nebo je na nás prostě jen milý. Skutečně milovat znamená vycházet ze svobody, odlišnosti, divokosti a individuality toho druhého. Nemůžete někoho nutit, aby byl takovým, jakého ho chcete mít. To je láska s podmínkami. A stejně byste pak milovali jen přetvářku, nikoliv toho člověka osobně. Respektujte osobnost toho druhého, milujte ji, hýčkejte, ale nebojte se ani odejít, pokud budete cítit, že to tak má být. Skutečná láska se prostě stane, nedá se naučit, není o zvyku.

16. Jsme jako Jin a Jang a takto jsme v pořádku. Každý člověk má svou temnou i světlou stránku. Pokud se chcete naučit mít se rádi, pak musíte mít rádi sebe jako celek. Nelze si vybrat jen půlku osobnosti a mít se rád třeba za to, jak jsem k lidem laskavý. A zároveň se pak odsuzovat za to, že v životě dělám určité chyby. Přijměte se takové, jací jste. V podstatě stejně tak, jako jste v předchozím bodě přijali svého partnera.

17. Nesuďte. Jednoduše sebe, ani své okolí. Není vám dáno, abyste někoho posuzovali. Nevíte nikdy, čím vším daná osoba prošla nebo proč tak jedná. A neodsuzujte ani sebe. Pokud máte z něčeho výčitky, pak to napravte. Co se ale stalo se již vrátit nedá, a tak si to odpusťte.

18. Odpouštět je dar. Jak naznačil předchozí bod, zkuste si odpustit prohřešky z minulosti. Uleví se vám a stejně minulost nezměníte. Stejně tak si odpuštění zaslouží vaše okolí, ať už vám provedlo cokoliv. Neznamená to, že s lidmi, kteří vám ublížili máte navázat opětovně vztahy. To nemusíte. Ale nenoste v sobě křivdu. Stejně to ubližuje jen vám, nikoliv lidem, kteří ji způsobili.

19. Žijte v přítomnosti. Mít se rád znamená také, že nebudete přemýšlet jen nad minulostí a nad tím, co jste mohli udělat jinak a neudělali. Znamená to také, že nebudete bloudit ve své hlavě všechen čas jen v představách o budoucnosti. Jedna věc je mít plán, vizi či přání, druhá věc je plýtvat časem. Nakonec byste mohli zjistit, že vám utíká život a vy jste si toho nevšimli. Žijte teď a tady, v přítomném okamžiku, buďte opravdoví, prožívejte, smějte se, ale klidně si i poplakejte. To vše znamená být v přítomné chvíli a žít v přítomnosti.

20. Příliš přemýšlet škodí. Toto zní trochu úsměvně, ale lámat si neustále s něčím hlavu nám zabraňuje být šťastný. Náš mozek má neuvěřitelnou schopnost vytvářet obrazy a scénáře, které se nedějí. Problém je v tom, že my je pak skutečně na úrovni emočního bytí prožíváme. Většina lidí však bohužel myslí na katastrofické scénáře – partner nás podvádí, v práci nám křivdí a další. Nakonec se nám tyto věci začnou dít a my nevíme proč. Jenže je to námi, přitahujeme je svým myšlením. Pokud se učíte zdravé sebelásce, zkuste tolik nepřemýšlet nebo hororové scénáře vyměnit za ty příjemné. Uvidíte, že se pak možná začnou dít úžasné věci. Minimálně se ale začnete méně stresovat a více usmívat.

## CVIČENÍ, KTERÉ LÉČÍ TĚLO I DUŠI

Jak jsme si již řekli, pokud chcete opravdově pociťovat štěstí, je třeba se hýbat. I proto, že při sportu se do těla uvolňují endorfiny, tzv. hormony štěstí. Tyto hormony jsou spojeny s pocitem veselosti, radosti, motivace, euforie, sexuality, smyslnosti a pomáhají ulevit také fyzické bolesti. Pokud nejste vášnivými sportovci, můžete vyzkoušet také přirozené uvolňování – sex, věnování se činnostem, které vás baví, dále je to smích a společenský kontakt. Dopomoci si můžete také čokoládou nebo chilli papričkami. Je ale známo, že pohyb je pro endorfiny skutečně nejlepším a nejsilnějším zdrojem. A jelikož se dnes bavíme o štěstí a vyrovnanosti, představíme si cvičení, které spojuje tělo i ducha. Tušíte správně, je to JÓGA.

### CO NÁM JÓGA DÁVÁ?

Již v první části článku byla zmíněna meditace. To však není úplně nejlehčí praktika. Člověk se snaží a hlava neposlouchá. Pořád na něco musíme myslet. Neustále nás ruší myšlenky na práci, děti, rodinu, cokoliv. Skvělou výhodou jógy je, že hlava se zaměří na tělo. U jógy je totiž potřeba vykonávat cviky vědomě a prodýchávat je. Není to jako cvičení ve fitness centru. Musíte se soustředit na danou pozici. Hlava je tak zaměstnána a vypouští starosti běžného života. Říkáte si možná, že tím pádem nemeditujete. Možné to není tak, jak na úrovni skutečné meditace, ale soustředíte se v ten moment na sebe a své tělo. A co je více uvolňující než právě tento stav a bezstarostná mysl?

### JÓGA A NERVOVÁ SOUSTAVA

Opravdové neštěstí, tedy opak toho, co zde dnes společně hledáme, jsou starosti. Také naše hlava potřebuje

regeneraci. Pokud vás tíží nějaká záležitost, musíte na ni neustále myslet, hledáte východisko a lámete si s tím hlavu. Tím ale zatěžujete neurony v mozku, vyčerpáváte je a požadujete po nich akci ve dne v noci. Na štěstí pak jaksi není už čas. Naštěstí je tu právě ale jóga, která umí harmonizovat nervovou soustavu. Máme-li stres a obavy, jsme více v sympatiku. Jsme-li šťastní, pak se nacházíme více v parasympatiku. A právě v tomto druhém prostředí nervové soustavy se nacházíte během cvičení jógy. Je to tedy čas pro hlavu, jak regenerovat, odpočívat a být šťastný.

## JÓGA – ORGÁNY – ŠTĚSTÍ

Ačkoliv si tady dnes vykládáme o tom, jak být šťastným, je potřeba říct, co dělá jóga s lidským tělem. Nakonec ale zjistíte, že je to právě jóga, kterou můžeme nazývat cvičení pro štěstí.

Cvičení jógy má blahodárný dopad také na naše orgány v těle a jejich funkce. Pokud budeme cvičit jógu, zlepší se nám trávení, žlučovody se více uvolní, srdíčko zpomalí tep, dýchání bude hlubší. Dále se také stabilizuje hladina cukru v krvi a naše střeva se uklidní. Pokud střeva pracují tak, jak mají, pak se do těla uvolňuje množství serotoninu, což je hormon štěstí. A právě střeva vyprodukují až 90 % z jeho celkové kapacity v těle. Chcete-li být tedy šťastnější a vyrovnanější, cvičte jógu.

### JÓGA JE ŠTĚSTÍ, TRAUMA JE KOULE NA NOZE

Je prokázáno, že jóga je léčivá. Pokud jste prožili nějaké trauma nebo jste neměli možnost právě dostatečně emočně projít nějakou situací, pak se toto napětí vrazí do svalu. O tom, že si v těle nosíte nějaké trauma, nemusíte ani vědět. Většina lidí to pokládá za zdravotní problém z fyzického hlediska, nikoliv z psychického. Jóga toto umí hojit. Musíte se však zaměřit na vnímavost, měkkost, plynulost a soustředit se. Může se tak stát, že se vám při cvičení bude chtít plakat nebo se smát. Nejlépe se toto naučíte s cvičitelem jógy. Jde o podobné emoce a prožitky, jako třeba při masáži. Nejen tedy, že je zde zdravotní benefit, kdy třeba přestane bolet ztuhlý krk, ale i emocionální, kdy se uvolníte, zahojíte a budete se uvnitř cítit harmonizovaní.

## ŠŤASTNÉ PRAKTIKY

No a nakonec je třeba zmínit některé ze "šťastných praktik". Jsou to činnosti a návyky, které děláme pro sebe a své vlastní štěstí. V podstatě to také souvisí se sebeláskou, kterou jsme zmiňovali úvodem.

### 1. ODMĚNY

Jedna ze šťastných praktik je odměňování se. Nikdo jiný to za vás neudělá. Nečekejte na pochvalu či vděk. Pokud máte radost, jste na sebe pyšní nebo si jen chcete něco dopřát, tak to udělejte. Každý měsíc vydělváte na nájem, jídlo, peníze pro děti a tak dále. Proč si tedy neudělat někdy radost hezkým spodním prádlem, nekoupit si nové boty nebo nezajít na kosmetiku? Pánové si mohou jít zajezdit na motokáry, vyrazit na fotbal, hokej či na golf. Prostě se odměňujte a nečekejte na jiné či na to, až budete mít narozeniny nebo konečně k nám po roce přijdou Vánoce.

### 2. OŘÍŠKY NEJEN PRO VEVERKY

Je dokázáno, že ořechy obsahují Omega-3 mastné kyseliny, které jsou velmi prospěšné pro nervovou soustavu. A jestliže "máme nervy", pak nemůžeme být ani šťastní. Pokud tedy chcete žít šťastnějším a pohodovějším stylem života, berte pojídání oříšků za nutnou prevenci. Pozor ale na množství, některé druhy jsou poměrně tučnější.

### 3. BUĎTE VDĚČNÍ

Vděčnost je něco, čemu je potřeba se také učit. Znají ji zejména lidé, kteří o vše přišli a někdo jim pomohl zpět na nohy. Nebo lidé s chatrným zdravím. Průměrný člověk bez těchto obtíží moc vděčný není, protože nad tím ani nemusí přemýšlet. Neumíme poděkovat, neumíme být rádi za vše, co už máme – jako je střecha nad hlavou, práce, vztah, děti, zdraví, možnost chodit a tak dále. Pořád si jen stěžujeme – na šéfa, na práci,

na dopravní zácpu, na post, na počasí. Český národ je všeobecně národ stěžovatelů. Pokud jste žili nějaký čas v cizině, pak zjistíte, že otázka "jak se máš" je jen řečnická a opravdu není nutné na druhého vybalit všechny své starosti. Zkuste na místo toho každý den poděkovat. Pokud nevíte za co, řekněte si třeba jen v duchu "děkuji". Zkuste vědomě pociťovat vděčnost, když vám někdo přinese kávu, uvaří dobré jídlo, koupí zmrzlinu nebo vás třeba pustí sednout v MHD. A pokud si říkáte, že pro vás toto nikdo nedělá, tak buďte vděční za to, co děláte a můžete dělat vy. Prostě přestaňte pořád jen naříkat, jak je život těžký a buďte trošku vděční. Tím začnete být i mnohem více šťastní.

## ŠTĚSTÍ LZE VYČÍST

To, že čtení je pro naši mysl prospěšné si nejspíše nemusíme říkat. Pomocí knih prožíváme nádherné romantické příběhy, empatii, ale podněcujeme také naši představivost. Dnes se ale podívejme na doporučenou literaturu na téma štěstí. Protože také takové knihy existují a mohou nás inspirovat pro životní cestu, učit nás, jak štěstí hledat a najít, a být nám oporou. Je to vlastně takové samostudium, investice do sebe.

- **Miluj svůj život – Louise L. Hay**
  Louise L. Hay byla uznávaná životní koučka. Sama pomohla nespočetnému množství lidí najít štěstí a sebelásku. Miluj svůj život je také natočený dokument.
- **Člověk hledá smysl – Viktor Emil Frankl**
  Autor pojednává o štěstí a smyslu života, a to přímo z prostředí koncentračního tábora.
- **Vzorec štěstí – aneb jak vznikají dobré pocity – Stefan Klein**
  Kniha je vhodná pro ty, kteří mají rádi duchovní cestu, ale i pro ty, kteří holdují logice. Autor pojednává o štěstí, ale vše je opřeno o vědecké výzkumy a analýzy.
- **Tajemství štěstí – Marci Shimoff**
  Autor se zabývá tím, jak být v životě bezdůvodně šťastný, aniž by bylo štěstí něčím podmíněno.
- **Projekt štěstí – Gretchen Rubin**
  Autor provádí experiment sám na sobě, a v knize vše popisuje. Své úspěchy i pády v cestě za štěstím. Snaží se dokázat, že každý může najít své štěstí.
- **Kniha radosti – Dalajlama XIV., Desmond Tutu, Douglas Abrams**
  Jedná se knihu vzpomínek, myšlenek a moudrostí dvou mužů, kteří jsou nositelé Nobelovy ceny.
- **Kniha o štěstí – Ricard Matthieu**
  Autor je Dalajlámův tlumočník a znalec buddhismu. V knize řeší principy štěstí a otázky s nimi spojené.
- **Jednoduše buďte šťastní – Pierre Franckh**
  Tato literatura poukazuje na negativitu a jak se jí jednoduše zbavit.
- **Hypotéza štěstí – Jonathan Haidt**
  Kniha porovnává dřívější autority z oblasti psychologie se sociologickými, psychologickými a neurologickými výzkumy současnosti. Také pokládá filozofické otázky, jako například „Co je to štěstí?“.
- **Flow – Mihaly Csikszentmihalyi**
  Tato kniha pojednává o pozitivní psychologii a o tom, jak ji aplikovat v životě.
- **Cesta ke štěstí – Dalajlama XIV.**
  Kniha odhaluje praktiky, jako je meditace, ale také taje psychologie. Jde o návod a inspiraci, jak ze života odstranit deprese, úzkost a smutek.
- **Zpověď – Arnošt Lustig**
  Jde o soupis vzpomínek a úvah autora, který prožil své dětství v koncentračním táboře.
- **Cyklická žena – Miranda Gray – četba pro ženy**
- **Železný Jan – Robert Bly – četba pro muže**

*Zkuste vědomě pociťovat vděčnost, když vám někdo přinese kávu, uvaří dobré jídlo, koupí zmrzlinu nebo vás třeba pustí sednout v MHD.*

INZERCE

Ekologický výrobek

# EROTIC CITY®

## Milovat naši planetu může být orgasmické!

womanizer™

ORIGINAL

Premium eco

**Text:** Lucie Holásková, **foto:** Shutterstock.com

# PÉČE O VLASY A PLEŤ BĚHEM LÉTA

KAŽDÁ ŽENA TOUŽÍ PO KRÁSNÉ PLETI A LESKLÉ HUSTÉ HŘÍVĚ. KAŽDÝ MUŽ SI PŘEJE, ABY HO VYPADÁVÁNÍ VLASŮ POSTIHLO CO NEJPOZDĚJI A PLEŤ NEBYLA AKNÓZNÍ. NA KAŽDÉ ROČNÍ OBDOBÍ SE VŠAK HODÍ TROŠKU ODLIŠNÁ PÉČE. V LÉTĚ POKOŽKA TRPÍ, JELIKOŽ JE VYSTAVENA SLUNCI A HORKU. VLASY ČASTĚJI NAMÁČÍME, NAPŘÍKLAD V BAZÉNĚ PLNÉM CHLÓRU. TÍM PÁDEM JSOU VYSUŠENÉ A ZAČNOU SE LÁMAT. POJĎME SE SPOLEČNĚ PŘIPRAVIT NA LÉTO, ABYCHOM VYPADALI STÁLE KRÁSNĚ A SPOKOJENĚ.

## PÉČE O PLEŤ

Denní starostlivost je nutná

To, že namazat se jednou za měsíc nějakým krémem nám nepomůže je nejspíš jasné. Péče o pleť by měla být na denním pořádku. Všechny typy pleti potřebují denní péči. Pojďme se nejdříve ale podívat na to, jaké typy pleti rozlišujeme a jak určit, jakou pleť máme. Od toho pak můžeme zvolit správné produkty pro starostlivost o pleť. Každá jsme jiná, stejně tak i naše pleť. Rozlišujeme 4 základní typy pleti – normální, mastnou, suchou a smíšenou.

## NA TYPU PLETI ZÁLEŽÍ

### NORMÁLNÍ PLEŤ

Normální pleť není nikterak problematická, netrpí na akné či rozšířené póry, je dobře prokrvená a hladká. Většinou ji poznáte i dle zdravé narůžovělé barvy. Ženy s tímto typem pleti považujeme za ty „šťastnější". Není potřeba používat speciální přípravky, ale každodenní čištění pleti a ochrana denním a nočním krémem je na místě. Občasně si můžete dopřát také peeling. I normální typ pleti stárne a tvoří se vrásky. Navíc, pokud bychom pleť nečistili, pak se póry mohou zanést, což má za následek akné.

### MASTNÁ PLEŤ

Mastná pleť se vyznačuje tím, že na tvářích je spíše suchá, což nás může mást. Projevuje se především v T-zóně (čelo, nos, brada), kdy se nám například leskne čelo. Není vyloučeno, že se může objevit akné, které postihuje také například záda, dekolt nebo paže. Je potřeba se o pleť starat speciálními přípravky na mastnou pleť a nejlépe navštěvovat také kosmetický salon. Zde vyčistí póry, kde se vyskytují komedony (černé tečky). Rozšířené póry jsou pro tuto pleť typickým projevem. Ačkoliv si můžete myslet, že peeling vám pomůže, v tomto případě se mu vyhýbejte. Peeling podporuje tvorbu kožního mazu. Lidé s mastnou pletí však většinou nemají tolik vrásek.

### SUCHÁ PLEŤ

Důvodem suché pleti je nepřítomnost lipidů v pleti, které zajišťují vlhkost a ochranu. Suchá pleť je hrubší na dotek, mohou se tvořit šupinky, kůže je napjatá a může docházet také ke svědění. Tento typ pleti má také podstatně méně kožního mazu, než je tomu v případě normální pleti. Tento typ pleti se dále z hlediska kosmetických přípravků rozlišuje na: suchou pokožku, velmi suchou a extrémně suchou pokožku. Poslední dvě kategorie trpí právě na šupinatost, odlupující se kůži a svědění. Nejedná se jen o obličej, ale o celé tělo. Může dojít až k praskání pokožky, což je bolestivé. Je potřeba používat speciální hydratační přípravky a o pokožku se denně starat.

### SMÍŠENÁ PLEŤ

U smíšené pleti je v T-zóně pokožka spíše mastná s rozšířenými póry a akné. Zbytek obličeje je suchý. Smíšená pleť je tedy svými projevy podobná mastné pleti a má ji většina světové populace. Problém je, jak se o smíšenou pleť starat. Jelikož T-zóna je výraznou plochou obličeje, většina lidí volí přípravky na mastnou pleť. To je však špatně. Je potřeba používat produkty na smíšenou pleť, protože ty nepřemašťují a zároveň hydratují tam, kde je to potřeba. Také si neumývejte obličej ani teplou, ani studenou vodou. Obě dvě teploty na pokožku působí a mohou jí uškodit.

## TONIKA, SÉRA, FLUIDY – CO VLASTNĚ POTŘEBUJEME?

Tonikum je něco, co byste měli používat, i když třeba nepoužíváte make-up. Tento adstringentní přípravek pleť čistí od nečistot, které se do pórů dostávají také z ovzduší. Zároveň umí stahovat póry a sjednotit texturu pleti. Tonikum vyrovnává hladinu pH. Určitě byste ho měli použít večer po odlíčení a koupeli, ale také ráno. To z toho důvodu, že v peřinách žije mnoho roztočů, i když je často pereme, a jsou to lapače prachu i nečistot. Pokožku tedy znovu vyčistěte také po probuzení.

Pokud si chcete dopřát koncentrovanější přípravek, pak bude správnou volbou pleťové sérum. Sérum je obvykle dražší, protože je účinnější a výsledky se dostaví v kratší době. Séra obsahují kvalitní vitamíny, ale také anti-age látky proti vráskám. Sérum si umí poradit také s aknózní pletí. Existuje sice široká škála produktů tohoto typu, avšak každé sérum je jiné svým složením a konzistencí. Je tedy vhodné se poradit se svou kosmetičkou, co by doporučila právě na vaši pleť. Výhodou je, že i když se jedná o dražší produkt, má sérum poměrně hustou konzistenci. Stačí ho tak opravdu kapička a balení vám vydrží poměrně dlouho.

Možná jste slyšeli také o fluidech, které svou konzistencí připomínají právě séra. Výhodou je, že se rychle vstřebávají do pokožky. Jsou vhodné také pro mastnou pleť. Ne všechna séra obsahují olej, ale některá ano. Fluidy jsou vždy bez olejíčků a pleť tak nebudete zatěžovat. Efekt fluidů se dostavuje poměrně v krátkém časovém úseku od první aplikace, jelikož obsahují vyšší koncentraci účinných látek.

## DENNÍ KRÉM

Základem úspěchu při výběru správného denního krému je znalost typu naší pleti. Je to z toho důvodu, že každá pleť

INZERCE

RECLAR
BEAUTY RITUALS REIMAGINED

# Krása je ve vašich rukách

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

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

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

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

reclar.cz
reclar_czech
reclar CZ

potřebuje jiný druh krému. Všeobecně však platí, že by denní krém měl obsahovat následující složky – antioxidanty, lipidy, vitamín B5, glycerol, kofein a přírodní oleje. Obecně také platí, že v létě budeme vybírat spíše lehčí krémy, aby pleť dýchala. Hutný krém v 35 °C pokožce spíše škodí. Poslouží tedy krémy na vodní bázi. V zimě si naopak můžete pořídit krém hutnější konzistence. Krém by měl obsahovat oleje, které si v tomto období mohou dovolit také lidé s mastnou pletí.

Na normální pleť nemusíte nutně používat speciální krémy. Lze si tak pořídit v podstatě i levnější denní krém, který nás chrání před UV zářením. U mastné pleti je jasné, že se musíme vyhnout produktům, které obsahují příliš olejů. Vhodnější jsou emulze, aby pleť dýchala. Použít lze také sérum nebo neolejovité fluidy. Máte-li pleť suchou, pak si pořiďte hydratační krém nebo gel s jemným složením. Suchá pokožka umí být velice citlivá. Pravidlem je, že čím sušší pleť máte, tím mastnější by krém měl být. No, a nakonec u smíšené pleti je doporučováno, abyste suchou oblast tváří hydratovali a mastnou T-zónu vysušovali. Existují speciální krémy na smíšenou pleť, které reagují na povahu pokožky. Můžete ale používat také dva různé přípravky – tedy na mastnou, i na suchou pleť.

## NOČNÍ KRÉM

Zatímco denní krémy mají lehkou konzistenci, jsou rychle vstřebatelné, hydratují, chrání nás před UV zářením a škodlivinami z ovzduší, noční krémy mají jinou funkci. Jejich funkce je spíše regenerační, obnovují ochranný film pleti, vyživují pokožku a jsou hutnější konzistence. Mnoho žen používá jeden krém na den i noc, nebo jen denní krém. Zde vidíte hned několik důvodů, proč je noční krém důležitý. Pokud ho tedy ještě nemáte, určitě si ho pořiďte. Navíc tak zpomalíte proces tvorby vrásek, který je nevyhnutelný pro každého z nás.

## KRÉMY JAK JDE ČAS

Stárneme všichni, tomu se prostě nelze vyhnout. Lze však zachovávat mladistvý vzhled, a to díky pevné, pružné a zdravé pokožce. První krémy na vrásky se objevují okolo 25. roku, kdy je opravdu ten nejlepší čas začít je používat. Častokrát se setkáte s názorem, že to není nutné. Avšak právě kolem 25 let se nám přestává tvořit přirozený kolagen v těle, který má velký vliv na stav kůže, tedy i na tvorbu vrásek. Ke krému tak můžete dokoupit zrovna i kolagenový nápoj nebo tabletky, protože pokožku je potřeba vyživovat také zevnitř. Krémy jsou většinou označeny nápisem „anti-aging" nebo „anti-wrinkle" a nesou na sobě čísla typu 30+, 40+, 50+. Tato čísla označují věk, ale jde jen o orientační pomůcky. V podstatě to poukazuje na to, jak silné a účinné je složení krému, protože s věkem se vrásky prohlubují a potřebují silnější péči. Pokud vás netrápí vrásky, ale spíše povadlá kůže, pružnost a pevnost pokožky, pak se zaměřte na krémy s názvy „lifting" nebo „firming".

## MAKE-UP, CC KRÉM NEBO BB KRÉM?

Pokud patříte mezi ženy, které trpí nedokonalostmi pleti a používají make-up pro sjednocení, pak vás určitě bude zajímat, na co je make-up vlastně dobrý. Na trhu se totiž před pár lety objevily také BB a CC krémy, které působí na pokožku odlišně, avšak z hlediska krásy zastoupí efekt make-upu. Pokud se nelíčíte vůbec, pak pamatujte alespoň na denní krém, protože tyto produkty obsahují SPF faktor chránící pokožku před UV zářením a patří tak také do sekce „péče o pleť". Dokonce některé kosmetičky doporučují se alespoň lehce líčit, právě pro složky v těchto produktech obsažené. Co je tedy co?

### MAKE-UP

Pokud máte opravdu problematickou nebo aknózní pleť, pak oceníte trošku hutnější produkt, tedy make-up. Ten zakryje i velké nedostatky pleti a krásně ji sjednotí. Konzistence výrobku je spíše krémová. Pokud použijete bázi pod make-up, pak s vámi může zůstat až po dobu 16 hodin. Není nikterak potřeba používat korektor, jelikož make-up je opravdu super krycí produkt.

### BB KRÉM

U BB krému se můžete těšit na sjednocení pleti, v případě menších odlišností. Máte-li však pleť aknózní, bude potřeba použít korektor. BB krém není tak hustý jako make-up a nemá tak velké krycí schopnosti. U BB krémů neexistuje taková škála odstínů, jako u make-upu. To je však proto, že BB krém se přizpůsobuje vždy vícero tónům pleti. Pro naši pleť je ale výhodnější, protože jeho používáním zároveň zabraňujete stárnutí pleti, hydratujete pokožku a chráníte ji před UV zářením. Lepší BB krém může obsahovat také antioxidanty a kyselinu hyaluronovou.

### CC KRÉM

CC krém je přípravek, který je vhodný pro lidi trpící zarudnutím pleti. Pomůže také v případě pigmentových skvrn, a to i těch tmavých. CC krém je totiž určen zejména pro sjednocení pleti a zamaskování barevných odlišností. Výhodou tohoto přípravku je, že častokrát obsahuje aktivní látky, které vypnou pokožku, dodají jí mladistvý vzhled a rozjasní unavenou pleť. Krém je bílé barvy a přizpůsobí se tónu pleti.

## DVA POMOCNÍČCI, KTERÉ JE TŘEBA ZNÁT

Pojďme se spolu jen ve zkratce podívat na hlavní dva zástupce, které jsou pro stav naší pleti důležité. Navíc to nejsou pojmy, které byste dnes měli slyšet poprvé. S kolagenem či kyselinou hyaluronovou se setkala snad každá žena. Určitě vám o nich

INZERCE

# POMŮŽEME VÁM CÍTIT SE LÉPE

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

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

## ANI V ZIMĚ NENÍ PROBLÉM OMLÁDNOUT O PÁR LET.

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

Acare Clinic

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

Více na www.acareclinic.cz

povídala také vaše kosmetička. Je tedy dobré vědět, proč jsou to tak skvělí pomocníčci v péči o pleť.

## KYSELINA HYALURONOVÁ

Jedná se o oblíbenou složku v boji proti vráskám. Zajišťuje pevnost pojivové tkáně a strukturu pleti díky své schopnosti vázat na sebe velké množství vody. Kromě toho, že eliminuje vrásky a vypíná pleť, je také vhodná na akné a problematickou pokožku. Dokáže pleť hydratovat a uzdravit, aniž by ji zbytečně mastila. Přípravky s kyselinou hyaluronovou patří k těm dražším, stejně jako druhý pomocník kolagen.

## KOLAGEN

Jak již bylo zmíněno u krémů podle věku, kolagen se přirozeně nachází v našem těle. Bohužel okolo 25. roku života se jeho zásoba velmi ztenčuje. Protože kolagen působí na naši kůži, může jeho nedostatek způsobit, že pleť bude uvadat, nebude dostatečně hydratovaná a pružná. Pokožka může být naopak suchá, křehká a hrozí také rychlejší vznik vrásek, jelikož mazové žlázy ztrácí na schopnosti produkce ochranného filmu. Kolagen navíc dokáže nejen regenerovat pleť, ale také uzdravit akné. Existuje mnoho krémů s kolagenem, pamatujte však, že tady je nutná vnitřní výživa, aby vše fungovalo zevnitř. Kolagen si můžete pořídit jako nápoj nebo doplněk stravy v tabletkách. Také se skrývá v želatině, aspiku nebo třeba tlačence. V kosmetice se častokrát vyžívá kolagen z rybích kůží. V dnešní době existuje také uměle vytvořený kolagen pro vegetariány a vegany. „V polední době se často skloňuje slovo kolagen," říká odbornice Ing. Jitka Poláková. „Jde o protein, který naše tělo přirozeně produkuje. Díky tomu může být naše pleť mladá, pevná, šťavnatá, plná života. Po pětadvacítce však začíná tvorba kolagenu klesat, naše pleť stárne a tvoří se vrásky. Zvolte prevenci a pečlivě vybírejte kosmetiku, kterou používáte. Vhodnou volbou je 100% kosmetika s vysokým obsahem kozích surovin, léčivých rostlin a vitamínů. Kromě důležitých vitamínů A, C, D a E je součástí produktů vitalizující směs sušeného kozího mléka a syrovátky. Díky nim je upraven mikrobiom Vaší pokožky do té správné rovnováhy, a pleť je dokonale vyživována a chráněna zároveň."

# LETNÍ EXPEDICE ZDRAVÁ POKOŽKA

## PÉČE O POKOŽKU PO OPALOVÁNÍ

V létě naše pokožka ztrácí pružnost, vlhkost a je velmi vysušená. Může být také více napnutá, podrážděná nebo červená. Měli bychom se tedy zásobit letními produkty pro péči o kůži, jako jsou opalovací krémy, mléka po opalování, gely a spreje. Přípravky určené k péči po opalování je třeba použít po každém jednom dni, který prožijete na slunci. Avšak je vhodné je v létě používat denně, protože sluníčko pálí pořád, i když se zrovna neopalujete.

## SLOŽKY, KTERÉ V LÉTĚ HOJÍ KŮŽI

**Panthenol**

Panthenol si nejspíše dlouze představovat nemusíme, protože je to první pomoc pro letní dny a zná ho asi každý. Přeci jenom si ale připomeňme jeho důležitost. Je velmi významný pro metabolismus kožních buněk, působí proti vzniku a rozvoji vrásek a zabraňuje stárnutí kůže. Kromě toho udržuje pokožku zdravou a v kondici. Obstarejte si přípravky, které obsahují 1–5 % panthenolu.

**Aloe Vera**

Aloe Vera je zázračná rostlinka, jejíž extrakt dokáže skutečně léčit. Používá se také na jizvy, popáleniny a strie. Taktéž, pokud se například odřete, Aloe Vera vám pomůže s hojením. V létě jsou produkty s Aloe Vera velmi prospěšné, jelikož přináší okamžitou úlevu pokožce, která je spálená od slunce. Také hloubkově regeneruje a hydratuje.

**Levandule**

Levandule je velmi příjemná pro pokožku. V létě tato složka příjemně chladí a zklidňuje podrážděnou pokožku. Má také hojivé účinky. Je skvělá pro miminka a děti.

**Měsíček lékařský**

Tato rostlinka je známá pro své protizánětlivé účinky. Pokud budete v létě používat olejíčky a krémy s měsíčkem, určitě podpoříte regeneraci sluncem unavené pokožky. Navíc, měsíček lékařský obsahuje také betakaroten, který podpoří trvanlivost vašeho opálení.

## PÉČE O VLASY

### OCHRANA VLASŮ PŘED SLUNCEM

V létě netrpí jen naše pokožka těla, ale také vlasy a pokožka hlavy. Může dojít k tvorbě lupů, zhoršit se stav onemocnění lupénkou nebo se jen vlasy budou extrémně sušit a tím pádem i lámat. Vlasy trpí také namáčením v různých vodách. Jednou jdete k jezeru, pak se koupete ve slané vodě u moře, a nakonec navštívíte koupaliště plné chlóru. Kromě toho je také častěji musíte sušit fénem. Po tomto procesu, a z vod, na které nejsou vlásky zvyklé, je naše hříva celá neposedná, takže nakonec použijete také žehličku na vlasy. Všechno výše zmíněné je obrovské zatížení pro naše vlasy.

Před pobytem na slunci – do vlasů je vhodné vetřít olejíček, použít vlasový sprej nebo stylingový přípravek.

Během pobytu na slunci – pokud budete na slunci pobývat celý den, opakujte aplikace oleje či spreje i v průběhu dne, aby nedocházelo k poškození vlasů.

Po slunění – pokud jste vlasy namáčeli, je vhodné si je večer umýt šamponem, použít balzám či kondicionér a důsledně je opláchnout. Poté do vlasů nastříkejte vlasové mléko. Můžete použít také olejíček na konečky nebo vlasový sprej. Používáte-li fén, pak jsou vhodné stylingové spreje.

### JAK CHRÁNIT VLASY PŘED SLUNÍČKEM?

**Šampony**

Na léto bude vhodnější přípravek, který obsahuje oleje a vitamin E. Takový šampon vlasy účinně regeneruje a hydratuje pokožku. Někteří lidé nepoužívají šampony, ale pokud mezi ně nepatříte, neměňte šampon za jinou alternativu zrovna v létě. Přechod na jiné produkty zpočátku kondici vlasů zhorší, až později dochází k podstatnému zlepšení. Šampon navíc zbaví vlasy písku, soli a chloru.

**Balzámy a kondicionéry**

Jsou plné minerálních látek, přírodních výtažků a vitamínů. Díky balzámům a kondicionérům vlasy vyživíte, hydratujete a regenerujete. Používejte je při každém mytí vlasů a důkladně je z vlasů vymyjte.

**Vlasové oleje a spreje**

Tyto produkty obsahují látky, které nejen v létě zamezují lámání vlasů, jejich krepatění a dodají jim lesk a objem. Také slouží pro hydrataci, jako ochrana před vysušováním. Navíc chrání před UV zářením.

**Vlasová mléka**

Jsou k dostání obvykle ve formě spreje. Do vlasů je tedy jen nastříkáte a vetřete. Mají podobnou funkci jako mléka tělová – tedy hydratují a posilují odolnost vlasů.

**Stylingové přípravky**

Jelikož v létě vlasy častěji sušíte fénem, možná také používáte žehličku na vlasy, je potřeba si zakoupit speciální přípravky pro tepelnou úpravu vlasů. Chrání vlasy před horkým vzduchem fénu a teplotou žehličky. Zároveň umí vlasy vyhladit a dodat jim lesk.

**Maska na vlasy**

Maska na vlasy je něco jiného, nežli kondicionér či balzám. Tyto produkty používáme pokaždé, masku na vlasy jednou za týden či dva. Hluboce vyživuje pokožku hlavy, vlasové cibulky, hydratuje, uhlazuje a regeneruje. Má příznivý vliv také na roztřepené konečky vlasů, které nás v létě často trápí. Masku nechejte působit 20 minut, poté opláchněte. Pokud masku špatně vymyjete, můžete i po vysušení získat vzhled mastných vlasů.

### TRIKY PRO LETNÍ PÉČI O VAŠI HŘÍVU

1. Používejte přírodní oleje. Například mandlový olej obsahuje SPF 4–5 a kokosový olej má SPF 7. Kromě toho krásně uhlazují vlasové kutikuly, vyživují a dodávají lesk.

2. Na vlasy lze použít také opalovací olej na tělo, pokud jej aplikujete pomocí rozprašovače.

3. Stejně jako existuje letní kosmetika pro obličej, existuje také pro vlasy. Pokud se nechcete starat o to, co je na co, zakupte si prostě a jednoduše vlasové produkty z letní řady. Ty také chrání před UV zářením, hydratují, regenerují, dodávají vlasům lesk a svěžest.

4. Používejte pokrývku hlavy. Nejen, že se tak chráníte před úžehem, ale také budete více chránit své vlasy. Navíc, pokud se barvíte, tak udržíte také životnost barvy, protože sluníčko ji z vlasů „vytahuje".

5. Po koupání nechte vlasy prosychat a nesvazujte je do drdolu či copu. Tím se vlasy lámou.

6. Pokud se koupete v bazénu s chlorem nebo ve slané vodě u moře, pak vlasy umyjte také vodou z vodovodu. Pokud je to možné, učiňte tak co nejdříve.

**Text:** Barbora Uhlová, **foto:** Shutterstock.com

# VELKÝ PRŮVODCE PŘÍRODNÍ KOSMETIKOU: V ČEM SE LIŠÍ OD TÉ KLASICKÉ A JAKÉ MÁ VÝHODY?

PŘÍRODNÍ KOSMETIKA JE V POSLEDNÍ DOBĚ VELMI POPULÁRNÍ. VÍTE ALE, CO SI POD POJMEM PŘÍRODNÍ KOSMETIKA PŘEDSTAVIT? TAKZVANÝCH „ZELENÝCH" VÝROBKŮ JE NA TRHU ČÍM DÁL VÍC A VYZNAT SE V NICH NENÍ VŽDY JEDNODUCHÉ. PROTO JSME PRO VÁS PŘIPRAVILI VELKÉHO PRŮVODCE SVĚTEM PŘÍRODNÍ KOSMETIKY, VE KTERÉM NAJDETE VŠE DŮLEŽITÉ, VČETNĚ KONKRÉTNÍCH VÝHOD A NEVÝHOD TĚCHTO PRODUKTŮ.

## CO JE PŘÍRODNÍ KOSMETIKA A PROČ JI POUŽÍVAT

Pod pojmem přírodní kosmetika se skrývají výrobky, které se z naprosté většiny skládají z přírodních ingrediencí. Tedy z těch, které se v přírodě přirozeně nachází a nejsou uměle vyrobené. V praxi to znamená, že se výrobci přírodní kosmetiky striktně vyhýbají chemickým sloučeninám typu parabeny, sulfáty, ropné deriváty, umělá barviva či chemické konzervanty. Proč je dobré se těmto látkám vyhýbat? Naše pokožka se denně setkává se stovkami různých látek. Až 60 % z těchto látek se pak přes kůži vstřebává do krevního řečiště, tedy do našeho organismu. Z toho důvodu bychom měli být velmi obezřetní v tom, jakou kosmetiku používáme. Klasická kosmetika je bohužel z velké části tvořena právě chemickými deriváty, které mohou způsobovat alergické reakce a zbytečně náš organismus zatěžují. Přírodní kosmetika je k našemu tělu šetrnější a představuje úlevu od všudypřítomné chemie.

## PŘÍRODNÍ KOSMETIKA & BIO KOSMETIKA

Důležité je zmínit, že přírodní kosmetika se automaticky nerovná bio kosmetice. Kosmetické produkty s certifikátem Bio totiž podléhají velmi přísným podmínkám. Veškeré bio výrobky, ať už se jedná o kosmetiku nebo o potraviny, musí pocházet ze stoprocentně ekologického zemědělství / průmyslu. Nesmí tedy obsahovat žádné pozůstatky chemických látek. Oproti tomu přírodní výrobky tyto pozůstatky obsahovat mohou. Výrobci přírodních produktů se přesto snaží omezit jejich množství na minimum. Certifikátem ekologického hospodaření ale disponovat nemusí.

*Vůbec prvními přírodními kosmetickými výrobky byly rostlinné parfémy a oleje, které z bylinných extraktů vyráběli už v dávném Egyptě. Nejčastěji užívali šafrán nebo myrhu.*

## PŘÍRODNÍ KOSMETIKA A CERTIFIKÁTY

Přírodní kosmetické výrobky bývají obvykle označovány různými certifikáty. Na českém trhu se nejčastěji setkáte s označením BDIH a CPK. Co znamenají?

Certifikát BDIH (zkratka je odvozená z originálního názvu Asociace německých průmyslových a obchodních firem z oblasti léčiv, zdravotnických potřeb, potravinových doplňků a osobní hygieny) označuje výrobky, které nesmí obsahovat tyto látky: organická ani syntetická barviva, syntetické vonné látky, ethoxylované suroviny, silikony, parafín, ropné produkty. Tyto výrobky také nesmí být testovány na zvířatech. Certifikát BDIH je uznávaný po celém světě.

INZERCE ▸

# Bokashi Rub Oil

## Přírodní zázrak z Indonésie

Výjimečný olaj Bokashi Rub Oil pochází přímo z indonéského ostrova Bali. Je vyroben z více než 135 léčivých bylinek a kokosového oleje. Vyniká množstvím blahodárných účinků – ať už pro zdraví nebo vaši krásu, a ne nadarmo tak nese přívlastek „balijské zlato.“

## K čemu se vlastně Bokashi Rub Oil používá?

- Uvolňuje přetížené svalstvo a zmírňuje bolesti
- Vhodný k boji proti akné
- Hydratuje  a omlazuje pleť
- Vhodný při onemocnění horních cest dýchacích
- První pomoc při spálení od slunce
- Hojí a dezinfikuje povrchové rány, vhodný k hojení tetování
- Jedinečný přírodní repelent

Certifikát CPK je ryze český certifikát. Pod jeho označením se smí prodávat přírodní výrobky bez obsahu syntetických látek a ropných derivátů. Podobně jako u certifikátu BDIH. V ČR existuje také rozšíření původního certifikátu CPK s názvem CPK bio. Toto rozšíření smí získat výrobky, jež alespoň z 10 % tvoří bio přísady.

Přírodní kosmetika se skládá z mnoha rostlinných výtažků. Každá rostlina ale na pleť působí jinak. Jak vybrat tu správnou? Inspirujte se pár příklady bylin podle typů pleti.
Suchá pleť: aloe vera, růže, levandule
Smíšená pleť: měsíček, myrta, cypřiš
Mastná pleť: jitrocel, přeslička, skořice
Citlivá pleť: čajovník, heřmánek, jasmín
Proti vráskám: olivovník, meruňka

## VÝHODY A NEVÝHODY PŘÍRODNÍ KOSMETIKY

Výhody a nevýhody přírodní kosmetiky se nejlépe ukazují na konkrétních výrobcích, proto se na ně podíváme podle jednotlivých skupin kosmetických produktů.

## PŘÍRODNÍ ŠAMPONY

Jako první se zaměříme na přírodní šampony. Ty už dnes seženete jak v tekuté podobě, tak v tuhé formě (připomínají kostku mýdla). Pokud jste ale nikdy tuhé šampony nepoužívali, může být pro vás tato varianta umývání vlasů ze začátku zdlouhavá. Tuhé šampony se musí nejprve pořádně rozpěnit a teprve poté je můžete nanášet na hlavu. Přírodní šampony obecně hůře pění, protože neobsahují sulfáty = látky, které pěnivost způsobují. Jejich výhodou je šetrnost k vlasům i k pokožce hlavy. Přírodní šampony už se navíc vyrábí na míru barvě vlasů. Pro tmavovlásky jsou tu šampony s výtažky z ořešáku, zatímco blondýnky ocení šampony s heřmánkem.

## PŘÍRODNÍ SPRCHOVÉ GELY

Přírodní sprchové gely v naprosté většině fungují na bázi rostlinných olejů. Jsou proto mazlavější a povrch kůže po jejich použití zůstává krásně hebký. Navíc jsou tyto sprchové gely vhodné i pro lidi s citlivou pokožkou. Jejich mycí schopnost se o nic neliší od těch klasických, jen vzhledem k tomu, že podobně jako přírodní šampony neobsahují sulfáty, méně pění. A jak jsou na tom s vůní? Přírodní sprchové gely svou vůní připomínají rozkvetlou zahradu. Příjemné vonné aroma získávají díky výtažkům z bylin a jiných rostlin, např. z vanilky, z růže nebo z ovoce.

## PŘÍRODNÍ DEODORANTY

Přírodní deodoranty spadají do té oblasti přírodní kosmetiky, která ještě potřebuje vyladit. Jsou sice šetrné k pokožce, tudíž nezpůsobují zarudnutí ani svědění, s čímž se často setkáváme u klasických deodorantů, nedokážou ale řádně zabránit projevům pocení. Jestli se tedy potíte často a hodně, přírodní deodoranty vás neochrání. Nicméně pokud je užíváte vícekrát

*První syntetická barviva se v kosmetice začala používat už v roce 1856 a od té doby se užívají stále. Přírodní kosmetika je ale ze svého složení striktně vylučuje.*

INZERCE ▶

luban
sense of Oman

# Přírodní kadidlová kosmetika

Z pravého kadidlového oleje

Čistě přírodní složení

Vyrobeno v ČR

Bez přidané vody

## Kadidlový olej zlepšuje metabolizmus pleti, sjednocuje pigment a vyhlazuje vrásky.

**LUBAN kadidlový pleťový olej hydratační**

Podporuje regeneraci kožních buněk a zabraňuje ztrátě vlhkosti. Sjednocuje pigment a dodává pleti zářivý zdravý a sametový vzhled.

**LUBAN kadidlový pleťový olej vyživující**

Obnovuje kolagenová vlákna a zvyšuje pružnost pleti. Zpevňuje, vyživuje a regeneruje pokožku. Zklidňuje pleť po opalování.

**LUBAN kadidlový hydrolát**

Osvěžující kadidlová voda ideální pro horké letní dny. Skvěle tonizuje pleť a reguluje produkci kožního mazu.

**LUBAN kadidlový balzám na ruce**

Skvělý na namáhané ruce s drobnými poraněními. Ošetří, vyživí a zvláční pokožku rukou. Balzám voní kadidlem a růžovým olejem.

**LUBAN kadidlový balzám na rty**

Přírodní úleva pro suché a rozpraskané rty. Balzám rty dokonale ošetří, vyživí a zvláční. Příjemně voní kadidlem a růžovým olejem.

## www.luban.cz

za den, budete alespoň hezky vonět. I přírodní deodoranty jsou totiž plné voňavých výtažků z přírody.

## PŘÍRODNÍ LÍČENÍ

Přírodní líčení je díky vysoké poptávce v současné době na vzestupu. Z produktů, které jsou na trhu k dispozici, se dnes zaměříme na pudry, řasenky a rtěnky. Bez těchto pomocníků se pravá dáma prostě neobejde. Co se pudrů týče, musíte počítat s tím, že výběr je omezený, tudíž i škála odstínů není tak pestrá jako u klasických pudrů. Jejich hlavní výhodou je minerální složení, které pleť hydratuje a mineralizuje. Třpytivého efektu se u přírodních pudrů dosahuje díky stříbru.

Přírodní rtěnky se vyznačují hlavně tím, že v nich nenajdete žádné umělé konzervanty ani umělá barviva. To je velké plus, protože podle některých studií sní žena za svůj život až 4 g rtěnky. Nevýhodou je omezený počet odstínů rtěnek. Jejich vizuální efekt ale zůstává velmi pěkný.

Přírodní řasenky se na trhu už nějaký čas vyskytují, nicméně výběr stále zůstává poměrně úzký. Pokud se rozhodnete pro přírodní řasenku, určitě potěšíte své oči. Vás pak jistě potěší, že se přírodní řasenky méně rozmazávají, a hlavně se méně drolí. Co vás naopak nepotěší, bude zřejmě obtížnější odličování. Největším mínusem přírodních řasenek zůstává fakt, že nejsou dostupné ve voděodolné verzi. K moři si je tedy nevezmete.

## PŘÍRODNÍ BARVY NA VLASY

Přírodní barvy na vlasy patří k těm kosmetickým výrobkům, které byste měli určitě vyzkoušet. Klasické barvy na vlasy totiž obsahují doslova chemický koktejl, jenž může při častém užívání vést k silným alergickým reakcím či k trvalému poškození vlasů. Přírodní barvy na vlasy se dají koupit už namíchané, nebo si je můžete namíchat sami doma. Po jejich použití budou vlasy pěkně lesklé a zářivé. Bohužel však přírodní barvy vlasy nikdy neobarví tak, jako ty umělé. Musíte se proto smířit s méně výraznými odstíny. Hlavní kámen úrazu ale teprve přijde. Přírodní barvy nikdy stoprocentně nezakryjí šediny, což často bývá ten hlavní důvod, kvůli kterému si ženy vlasy barví.

## PŘÍRODNÍ KOSMETIKA PRO DĚTI

Péče o pokožku malých dětí je velmi náročná a velmi důležitá. Proto každá maminka pečlivě vybírá, čím své miminko zaopatří. Přírodní dětská kosmetika je určitě skvělou volbou, protože děti obzvlášť potřebují kosmetiku šetrnou a kvalitní. Používání přírodní / bio kosmetiky u dětí doporučují i dětští lékaři. Jediným problémem může být vyšší cena těchto produktů.

## SHRNUTÍ VŠECH INFORMACÍ

Pokud jste se na základě našeho článku rozhodli, že přírodní kosmetice dáte zelenou, rozhodně dbejte na to, aby vámi vybrané výrobky disponovaly alespoň některým z výše uvedených certifikátů. Není nutné hned ze začátku vyměnit všechny produkty, které jste do teď používali, za produkty přírodní. Jděte na to postupně a vyzkoušejte různé výrobky od různých značek. Pokud vám některé kosmetické přípravky v přírodní podobě nevyhovují, vraťte se k těm původním. Kombinace klasické kosmetiky s tou přírodní může být příjemným kompromisem pro vás i pro vaši peněženku.

## MALÝ KONKRÉTNÍ RÁDCE ZÁVĚREM…

A na závěr si pojďme představit pár konkrétních tipů na péči o pleť.

INZERCE ▸

# Deodoranty do obuvi a na nohy proti zápachu, pocení, ohrožení plísněmi a sérum k intenzivní péči o nehty

VYROBENO V ČR

Top Gold®
Chemek

K dostání
v lékárnách

**www.chemek.cz**
**tel.: 602 346 738**

## ČIŠTĚNÍ PLETI JAKO ZÁKLADNÍ STAVEBNÍ KÁMEN

Čištěním se myslí samozřejmě odličování se. Na tváři vám nesmí zůstat ani špetka make-upu, aby mohla pokožka dýchat. Pokud se nebudete odličovat, zaděláte si na ucpané póry. Pro odlíčení si můžete zvolit klasické odličovače. Avšak na nejšetrnější odstranění líčidel, a zároveň nejúčinnější, dobře slouží odličovače s olejíčky. Ty jen protřepejte, aby se tekutiny promíchaly, a nanesete na vatový tampónek.

Odličovač s olejíčkem si můžete vyrobit i doma. Stačí do toho vašeho, co už máte, nakapat přibližně 15–20 kapek oleje. Ten zvolte podle sebe tak, aby vám vyhovoval. Může se jednat například o kokosový olej, mandlový či o klasický olivový. Už jen odlíčením tak docílíte toho, že se pokožka promaže a vyživí. Poté opláchněte obličej vodou a jemně osušte ručníkem. Na obličej byste pak měli mít speciální ručník, abyste si do pórů pleti nezanášeli nečistoty.

Po odlíčení přichází na řadu již klasické čištění pleti. Budeme-li se bavit o přírodních přípravcích, asi nejoblíbenější variantou jsou micelární vody. Pleť vyčistí a hydratují. Pozor si dávejte na vody s obsahem alkoholu. V případě aknózní pleti štípou a mohou na obličeji vytvořit zarudnutí. Také hodně vysušují.

Máte-li vysoce citlivou pleť, uvařte si heřmánkový čaj. Tentokrát však ne k vlastní konzumaci. Vylouhovaným pytlíčkem můžete potírat aknózní zóny na obličeji. Vystydnutou (nebo alespoň vlažnou) vodou čaje na vatovém tampónku pak omyjte celý zbytek obličeje. Heřmánek se v léčitelství používal od nepaměti. Jeho blahodárné účinky hojení tak můžete použít nejen na akné, ale také na hojení menších ran a jizviček. Má totiž protizánětlivé a antioxidační schopnosti.

## HOJENÍ PLETI – ALOE VERA

Bohužel, ne všichni máme pleť jako z alabastru. Někteří trpí na aknózní pleť, zarudnutí, mají citlivější pleť, která reaguje na všechno, nebo jim zůstávají menší jizvičky po pupínkách. Na tyto nepříjemnosti je účinná aloe vera. Nemusíte ji zrovna kupovat, stačí najít vhodný přípravek s touto složkou. Může jít například o aloe vera čistící a mycí gel, o různá séra či o krémy. Vždy však dbejte na to, aby složení bylo přírodní s minimem chemie.

Aloe vera je hotový zázrak i na strie a popraskanou kůži, jizvy a popáleniny a na akné, které zanechalo na naší tváři větší či menší stopy. Nejen že pravidelným potíráním ranky zmizou, nebo se alespoň zahojí a nebudou tak výrazné, ale také tím docílíte pružné a hydratované pokožky. Takže

*V dobách před našim letopočtem, kdy ještě neexistovaly sluneční brýle, si lidé chránili před sluncem zrak s pomocí černidla. To zároveň sloužilo jako taková první tužka na oči.*

neváhejte a skočte si do lékárny či objednejte přes internet. Dbejte na kvalitu produktu, aby byl opravdu účinný.

## REGENERACE PLETI – ŠNEČÍ MASKA

Šnečí maska nebo sérum je opět něco, co se stalo v posledních letech hitem mezi kosmetickými přípravky. Pokud je vaše pleť unavená, povadlá a zašedlá, je šnečí maska něco jako dar z nebe. Dokáže pleť rozjasnit, regenerovat, hydratovat a zároveň hojit.

Šnečí masku mohou používat i mladé ženy, avšak je oblíbená také pro své protistárnoucí účinky. Sérum zabraňuje tvorbě vrásek a jemně vypíná vrásky již vzniklé.

## NEZAPOMEŇTE NA NETŘESK

Pokud chcete opravdu něco účinného vyzkoušejte kosmetiku, která obsahuje sukulent netřesk. Ten zklidňuje a redukuje podráždění, hydratuje a zjemňuje. V kombinaci s medvědicí lékařskou dokáže téměř zázraky – například zesvětluje tmavé skvrny a rozjasňuje pleť. Pokud je přidán zelený čaj, bojuje proti známkám stárnutí. Můžete vyzkoušet například netřeskovou masku, v kombinaci s medem a citrónem dokáže zázraky.

## ACAI PRO KRÁSU

Důležitou součástí krémů může být také acai, které obsahuje antioxidanty, které svým efektem dokáží zpomalit proces stárnutí buněk.

Používáním krémů s acai (acai berry) tak můžete z velké části bránit napadení buněk volnými radikály a především působení nežádoucích vnějších faktorů jako jsou sluneční paprsky nebo pesticidy. Acai tak pomáhá oslabovat tyto vnější vlivy na stav vaší kůže, její pevnost nebo i její barvu.

## MONOI PRO PLEŤ I VLASY

Monoi je starobylé tahitské slovo, které znamená" vonící olej „a monoi de tahiti je součástí kosmetické praxe mezi tahitskými lidmi. Krásné tahitské ženy používají Monoi de Tahiti denně, hydratuje kůži a je výtečné v péči o vlasy. Součástí kosmetických přípravků dokáže divy..

## WELLNESS PRO OBLIČEJ – ČERNÉ BAHNO, PŘÍRODNÍ SCRUBY

Je také nanejvýš důležité dopřát svému obličeji odpočinek a trošku té wellness péče, stejně jako zbytku těla. Můžete chodit třeba na obličejové masáže. Uvolní napětí, ale také

*Masku naneste na očištěný obličej a nechejte 20–30 minut působit. Zkuste u toho relaxovat a poslouchat například příjemnou hudbu.*

pokožku prokrví. Tím opět předcházíme tvorbě vrásek. A váš obličej si to zaslouží, protože je namáhán neustálou mimikou a vystavován vlivu počasí, UV slunečnímu záření a škodlivým zplodinám z ovzduší.

Na takových procedurách se pak většinou užívají také nejrůznější scruby a peelingy či zábaly pro regeneraci. Tento proces si lze však vychutnat i z pohodlí domova, bez nutnosti navštívit salón krásy. Peeling provádějte krouživými pohyby a jemně přitom promasírujte jednotlivé partie obličeje, krku i dekoltu. Například velice příjemný je peeling z kávy, který si lze vyrobit i doma. Nejen, že káva krásně voní a její aroma vás naladí do psychické pohody, ale také hydratuje a vyživuje pokožku. Její zrníčka provedením peelingu pak odstraní odumřelé buňky a starou suchou kůži. Peeling vždy provádějte na očištěné pleti bez make-upu.

Po opláchnutí si dopřejte bahenní zábal. Skvělá na to je přírodní maska z mrtvého moře. Bahno je plné přírodních minerálů a živin, které působí jako vitamínová injekce pro naši pleť. Masku naneste na očištěný obličej a nechejte 20–30 minut působit. Zkuste u toho relaxovat a poslouchat například příjemnou hudbu. Na obličeji se totiž odráží i naše únava a stres. Poté opláchněte vlažnou vodou. Pokud předešlý peeling způsobil nějaké zarudnutí a flíčky, po této masce po nich nezbude ani památky.

## VNITŘNÍ VÝŽIVA A VITAMÍNY

Na vzhled naší pleti má mimo jiné vliv také naše životospráva a životní styl. Pokud nám chybí nějaké vitamíny, pleť může působit zašedlou a mdlou barvou. Také nesprávným životním stylem si doslova objednáváme akné. Přílišná konzumace čokolády a jiných cukrovinek či nezdravých potravin je toho viníkem. A pokud holdujeme alkoholu, kouření či jsme neustále vystresovaní, je to jako kdybychom měli VIP vstupenku ke tvorbě vrásek.

Dávejte si na to pozor a snažte se do vašeho jídelníčku zařadit i takové potraviny, které jsou bohaté na vitamíny. Konzumujte hodně ovoce a zeleniny, ale i ryb, které jsou bohaté na potřebné omega 3 mastné kyseliny. Méně se mračte a zlobte, a více se usmívejte a radujte.

## KRÉMY JAKO OCHRANA

O krému již jsme se zmínili, takže jen krátce o tom, před čím je potřeba svou pleť chránit – před sluníčkem a UV zářením, před škodlivými látkami z ovzduší, před horkem i před mrazem, a před vším, čemu ji denně vystavujeme. Zapomínat nesmíme na denní a noční krémy. Nejen tedy že pleť ochraňují před vším výše uvedeným, ale také ji vyživují, hojí a zabraňují tvorbě vrásek či je zmírňují.

Výběr krémů pak záleží na typu pleti. Například měsíčková mast krásně hojí, krémy s výtažky z růží zabraňují tvorbě vrásek, aloe vera krémy hydratují, vyživují a léčí akné, a existují mnohé další s různými přírodními složkami. Konzultace s kosmetičkou pak bývá velkým pomocníkem v těchto případech. Protože naopak špatně zvolený krém může zapříčinit to, že se vaše pleť začne více mastit, nebo tím získáte akné.

Přírodní kosmetika se skládá z mnoha rostlinných výtažků. Každá rostlina ale na pleť působí jinak. Jak vybrat tu správnou? Inspirujte se pár příklady bylin podle typů pleti.

### SUCHÁ PLEŤ:
aloe vera, růže, levandule

Smíšená pleť: měsíček, myrta, cypřiš

Mastná pleť: jitrocel, přeslička, skořice

### CITLIVÁ PLEŤ:
čajovník, heřmánek, jasmín

### PROTI VRÁSKÁM:
olivovník, meruňka

## VLASY JAKO KORUNA, KTERÁ NÁS ZDOBÍ

Mít krásné a lesklé vlasy, plné zdraví již od pohledu, tak po tom touží snad každá žena a ne jeden muž. Naše vlasy čím dál více zatěžujeme barvením, neustálou tepelnou úpravou pomocí fénu či žehliček na vlasy. Také na ně má samozřejmě vliv počasí a zplodiny z ovzduší. No a v neposlední řadě i genetika. Avšak v dnešní zázračné době si umíme s nejedním problémem poradit.

Například v létě nás víc něž kdy jindy trápí suché vlasy, připomínající spíše slámu a roztřepené konečky. Ono se není čemu divit. Horké sluníčko vytahuje zářivost naší barvy, a tak se častěji barvíme. Koupeme se na koupalištích, v bazénech plného chlóru, který nám vysušuje pleť i vlasy. Ale i takové koupání u moře, ve slané vodě, umí z krásné hřívy udělat chemlon. Není to vlastně vůbec jednoduché období, protože do toho všeho se i potíme, což způsobuje, že se nám vlasy více mastí a musíme si je častěji umývat. Někdo si dokonce myje hlavu denně. Což není vůbec zdravé. Oslabuje to vlas, ale i jeho růst. Pokožka hlavy a cibulky vlasů potřebují přirozený kožní maz. Proto si raději druhý den udělejte culík a neumývejte si hlavu denně, pokud to opravdu není nutné. Pozor si dejte na drdoly, které jsou teď hodně v módě. Nebavíme se o krásných drdolech, úhledně učesaných od kadeřnice na ples. Řeč je o tzv.bobku na hlavě, který se teď nosí a vlasy prostě jen nějak zamotáme do gumičky. Je to možná rychlé řešení, jak skrýt mastnou hlavu, avšak vlasy v tomto účesu trpí a lámou se, pokud je takto necháte po celý den. Nebo pokud tento účes nosíte často. Zkuste na to myslet alespoň teď v létě, kdy už i tak jsou vlasy suché, polámané a roztřepené.

Jak ale vyřešit tyto problémy? Určitě je na místě vhodná péče. Jak pravidelnost, tak správný výběr produktů, které vám pomohou.

## KOPŘIVA

Na krásné vlasy se odjakživa doporučoval kopřivový šampón. Používaly ho již naše babičky. V dnešní době existuje mnoho přípravků, ale jejich problémem jsou umělé složky, které pak zabraňují tomu, aby vlas dále rostl. A i když třeba po umytí máme vlasy lesklé, začnou se rychleji mastit. Efekt trvá jen chvíli. Proto se zkusme navrátit k přírodě. Mnoho žen v dnešní době i aplikuje mytí vlasů bez šampónů. Někomu to nemusí být zrovna po chuti, ale i to má své účinky. Ne hned, ale časem se vlas napraví a uzdraví. Ze začátku můžete počítat s tím, že vaše hříva nebude vypadat zrovna vábně.

## KOPŘIVOVÝ ŠAMPÓN

Je docela dost možné, že pokud přejdete z chemického složení šampónu na to přírodní, budou se vám první dny mastit vlasy více. Nevzdávejte to hned a zkuste vydržet. Díky kopřivovému šampónu se můžete zbavit četného padání vlasů. Je normální, že vlasy nám vypadávají, avšak nesmí to být opravdu ve velké míře. Také jejich lámavost bude menší a vlas časem silnější. Díky kombinaci čistého extraktu z kopřiv a esenciálních olejů, a dalších rostlinných složek, které jsou v šampónu, se zklidní i pokožka hlavy a působí tak proti vzniku lupům. Navíc

INZERCE

# Péče o děti
# **přináší zásadní otázky**

Spolehněte se na naše **odpovědi ***

Nové **organické složky**.

**450 testů**
na jeden produkt.

Cíl být **uhlíkově neutrální** v roce 2030.

Certified B Corporation

Mustela®

Jsme s Vámi již od roku 1950.

www.mustela-lekarny.cz / @mustelaczsk

i krásně vyživuje, díky obsahu vitamínu A, B, C a minerálních látek. Po nějakém čase budou vaše vlasy zářivé a husté. To, že litr kopřivového šampónu stojí 30 Kč neznamená, že je není účinný. Nenechejte si vše napovídat skrze reklamy.

**Postup na domácí recept šampónu**

Ingredience: , 170ml přírodního kopřivového čaje, 60ml koncentrovaného mýdla, 20 kapek éterického oleje Levandule, 20 kapek éterického oleje Rozmarýna, 20ml solného roztoku, 50 kapek Cosgardu.

Čaj z kopřivy připravíte tak, že povaříte sušené či čerstvé listy kopřivy ve 220ml vody. Lístky zalévejte vroucí vodou, povařte a nechejte je louhovat do vychladnutí směsi. Poté čaj přeceďte do jiné nádoby. Vezměte si 60ml koncentrovaného mýdla, a pomaličku vmíchávejte také kapky éterických olejů, které celou směs rozmělní. Teď můžete začít pomalu přimíchávat čaj, ale buďte opatrní, protože směs může začít pěnit. Opravdu postupujte pozvolna. Poté si připravte solná roztok tak, že použijete 15ml vody a jednu lžíci kuchyňské soli. Směs mírně zahřejte tak, aby se sůl zcela rozpustila. Posléze vmícháme solný roztok do směsi čaje, s mýdlem a oleji. Ta díky tomu začne houstnout a zbavíme se tekuté konzistence. A úplně naposledy přidejte konzervant.

**Recept na domácí kopřivový odvar na vlasy**

Budete potřebovat hrnek listů kopřivy (mohou být sušené i čerstvé), litr vody, hrnec a sítko. Jednoduše vložte listí kopřivy do hrnce s jedním litrem vody a přiveďte k varu. Poté vaříme už jen asi minutku či dvě a necháme vzniklou směs (chcete-li i čaj) vychladnout na plotně. Vlažný odvar přecedíme přes sítko a zalejeme s ním naši hřívu. Poté můžete nechat působit a vlasy ještě klasicky umýt šampónem a kondicionérem, pokud je ještě stále používáte a obáváte se kštice bez objemu.

**Kopřivový zábal**

Zde bude potřeba 0,5 litru vody, dva žloutky vajec a 4 hrsti sušené kopřivy. Nejdříve zalejte listy kopřivy vroucí vodou a nechejte je louhovat po dobu dvaceti minut. Posléze přimícháme dva žloutky a směsí polijeme již umyté vlasy. Po dvaceti minutách vymývejte horkou vodou a nechte vlasy přirozeně uschnout. Zábal působí skvěle na zničené a suché vlasy, dodá jim pevnost a lesk. Celý proces můžete opakovat jedenkrát týdně.

Někomu stačí používat jen šampón, což je takový základ. Avšak i tyto masky a zábaly nám dopomohou ke krásnému ohonu. Je dobré najít si vlastní praktiky, které nám vyhovují. Jeden den v týdnu, když jste pak doma, můžete chodit se zábalem na hlavě po domě třeba celý den, a nechat tak působit masku na vlasy. Vtírejte si olejíčky do konečků vlasů po každém umytí, to zabrání roztřepeným konečkům. Pozor si dejte na mýtus, že kokosový olej je dobrý na celou délku vlasů. Není, protože vysušuje, aplikujte jen do konečků. Vhodné je také používat kondicionéry, aby se nám vlasy lépe rozčesávaly. Na škodu není ani sérum ve spreji. To se stříká do vlhkých vlasů po umytí. Pokud již musíte používat žehličku či fén na vlasy, opatřete se také sérum, které je určeno pro ochranu vlasů před tepelnou úpravou. Zkuste trošičku omezit používání extra silného a lepícího laku na vlasy, protože ten je akorát tak vysuší a poláme. Rozčesávejte nejlépe kartáčem, který má štětiny z přírodních materiálů. Tak, abyste vlasy zbytečně a denně neškubali. Protože se často češeme i několikrát za den.

## TIP NA PŘÍRODNÍ ODBARVENÍ VLASŮ

Máme pro vás menší tip na to, jak se odbarvit o několik odstínů, pokud to potřebujete. Vše je zcela přírodní a bez použité chemie a postačí vám ingredience co máte doma. Nebude z vás zrovna pravá blondýnka, ale třeba o odstín či dva vlasy stáhnete.

Musíme upozornit, že každé stahování odstínu, i to přírodní, má za následek suché vlasy a roztřepené konečky. Avšak po této směsi z přírodních látek to lehce napravíte nějakou výživnou maskou, kondicionérem a olejíčky do vlasů.

Tak tedy, pokud chcete o něco světlejší vlasy, smíchejte si do nádobky kopřivový šampón, ocet, vitamín C v prášku, odvar z vylouhovaného heřmánkového čaje a citrónovou šťávu. Směs nalijte na vlasy, zabalte do alobalu a ručníku a nechejte minimálně hodinu působit. Je možné nechat i déle působit, nebo aplikovat několikrát po sobě.

Samozřejmě konečný výsledek závisí na tom, zda stahujete svou přírodní barvu, nebo jste byli obarveni. A také kdy jste se naposledy barvily a kolikrát za svůj život. Je-li barva čerstvě po aplikaci, lze ji takto vymýt docela úspěšně. Pokud se však barvíte 10 let na černo, nejspíš z vás plavovláska nebude.

INZERCE ▸

# Matrace zatočí s prachem a roztoči

AHORN®

## Medi Vita Plus

MĚKČÍ RAMENNÍ OBLAST

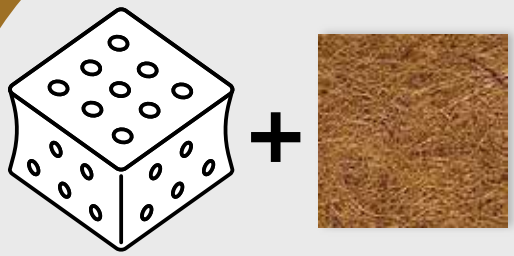
SNADNO PRATELNÝ POTAH

ANTI ALERGENNÍ ÚPRAVA

PRODYŠNÝ POTAH

PRODLOUŽENÁ ZÁRUKA

**Trápí vás alergie?** Matrace Medi Vita Plus je navržena pro **zvýšené hygienické požadavky** alergiků. Přizpůsobivá latexová pěna spolu s kokosovou deskou udrží vaši páteř ve správné poloze a zmírní tak bolesti a nemoci zad. Matrace je navíc **oboustranná** s možností výběru tuhosti střední/tužší.



Jádro matrace tvoří latexová pěna a kokosové vlákno. Díky těmto přírodním prodyšným materiálům je matrace vysoce odolná vůči plísním, roztočům a bakteriím.

ČESKÝ® VÝROBEK

**www.ahorn.cz**

**Text:** Lucie Holásková, **foto:** Shutterstock.com

# ALERGIE, NEJEN TA POTRAVINOVÁ, A INTOLERANCE

ALERGIE TRÁPÍ VELKÉ PROCENTO NAŠÍ POPULACE. NĚKDY JE TO TAKŘKA CELOŽIVOTNÍ BOJ, KTERÝ NÁM ZTRPČUJE KAŽDODENNÍ BYTÍ. ALERGIE JSOU RŮZNÉ, OD TĚCH NA PRACH A PYL, AŽ PO TY POTRAVINOVÉ. V DNEŠNÍM ČLÁNKU SI PŘEDSTAVÍME NĚKTERÉ ALERGIE, KTERÉ MNOHÝM ALERGIKŮM NEJSOU AŽ TAK NEZNÁMÉ. DŮLEŽITOU ČÁSTÍ DNEŠNÍHO PŘÍSPĚVKU BUDE TO, JAK SE K TOMUTO ÚDĚLU POSTAVIT, JAKÁ JSOU ŘEŠENÍ A ALTERNATIVY, ABYCHOM MOHLI ALERGII VYLÉČIT, POPŘÍPADĚ S NÍ DOKÁZAT POHODLNĚ ŽÍT.

## CO SI PŘEDSTAVIT POD POJMEM ALERGIE?

Alergie je neadekvátní a přehnaná reakce imunitního systému na určitou látku, tedy alergen. Ten lidem bez alergie běžně vůbec nevadí. Alergenem může být jakákoliv cizorodá látka, ať už ve vzduchu či potravině, která našemu tělu vadí, máme na ni intoleranci. Organismus takto reaguje, protože se při styku s alergenem cítí ohrožen. Tělo vzburcuje do pohotovosti imunitní systém a ten na obranu uvolňuje látku, tzv. histamin. Je to právě histamin, který pak způsobuje projevy alergie v těle.

## ALERGIE NA PYL

Je vhodné začít hned na úvod nejtypičtější a nejčastější alergií, tedy alergií na pyl, jinak zvanou polinóza. Větší množství pylu ve vzduchu se začíná šířit vzduchem zejména s příchodem jara a toto období trvá v podstatě do podzimu. Alergie je neúměrná reakce organismu. Každý, kdo trpí alergií na pyl jistě ví, že tato reakce nepěkně znepříjemňuje život. Ať už se chystáte na výlet nebo jen na cestu do práce. Napuchlé skleněné oči, rýma, kýchaní nebo dušnost – to vše může způsobit alergie na pyl. Je tedy potřeba něco s tím dělat a snažit se nejlépe o úplné vyléčení.

### CO ZPŮSOBUJE ALERGII?

Alergenem v tomto případě je pyl z bylin, trav nebo dřevin. Ten se usazuje na kůži, v očích, nose a průduškách a dráždí nás. Existuje i tzv. „pylový kalendář“, který by si měl vytisknout a připíchnout doma na lednici každý alergik pylu. Tato alergie se nazývá také jako „sezónní alergická rýma“, protože vás potrápí jen v sezóně, kdy jsou rostliny v reprodukční fázi. Problém je, že každá rostlinka má toto období jindy. Je tedy vhodné vědět, na základě testů od lékaře, na jakou konkrétní rostlinu, bylinu či dřevinu jste alergičtí a na toto období se řádně vybavit.

### JAKÉ JSOU PŘÍZNAKY ALERGIE NA PYL?

Mezi nejtypičtější příznaky pylové alergie patří astma, svědící a slzící oči, velmi časté kýchání, svědění – v krku, ústech nebo v nose, ucpaný nos nebo naopak výtok z nosu, únava a bolest hlavy.

### PREVENCE PŘED „SEZÓNNÍ ALERGICKOU RÝMOU“

Pokud patříte mezi pylové alergiky, určitě si zkuste pohlídat hladinu alergenů ve vzduchu v daném období. Jak již bylo řečeno, také stojí za to znát přehled pylového kalendáře a konkrétní rostliny, na které jste alergičtí. Pokud se v období reprodukční fáze vašeho alergenu chystáte na výlet, tak myslete na první pomoc, například v podobě tabletek Zodac, které zmírňují projevy alergie. Pokud by mělo být v ten den velmi větrné počasí, zkuste výlet odložit na jiný den. V období, kdy se dané alergeny vyskytují ve vzduchu větrejte doma tak, že přes okno zatáhnete závěs, který poslouží jako filtr.

### JAK TUTO ALERGII LÉČIT?

Častokrát se stává, že alergici jsou se svou alergií smíření. Někdy dokonce ani nepátrají po tom, jak se jí zbavit. Příznaky tlumí jen předepsanými léky nebo to vůbec neřeší. Dávejte si na toto podceňování pozor, protože bylo dokázáno, že alergici na pyl mají 3,5 x vyšší šanci trpět na astma, nežli je tomu u zbytku populace. Dalšími vedlejšími projevy neléčené alergie může být ztráta chuti, čichu nebo zánět vedlejších nosních dutin. V tomto případě je osvědčeným a po staletí prověřeným ryze přírodním pomocníkem při boji s pylovou alergií přírodní léčivá minerální voda VINCENTKA. Vincentka pomáhá při pylových alergiích, když pomáhá udržovat fyziologickou čistící schopnost nosní sliznice a umožňuje optimální fungování tzv. slizniční imunity. Je doporučená alergology pro zvládání obtíží při pylových a prachových alergiích. Nejsnáze se aplikuje prostřednictvím nosního spreje. Minerální voda se používá pro zvlhčení sliznice celé nosní dutiny a nosohltanu především při pobytu v prostředí s nízkou relativní vlhkostí vzduchu, a prostředí znečištěném zejména prachovými částicemi. Stejně tak se doporučuje vyčistit si Vincentkou dutiny po příchodu domů z jarní procházky, kde se do dýchacích cest dostávají alergeny pylů, plísní a prachu. Kloktání minerální vody je dobré na hrtan a horní část průdušnice, aplikace vdechováním speciálními inhalátory je zase ideální na dolní cesty dýchací.

Jedná-li se o to, jak zmírnit příznaky alergie, pak na to postačí některé z volně prodejných léků, jako jsou Fenistil, Analergin nebo Olynth. Pokud z alergie budete mít alergický zánět spojivek, pak se vybavte kapkami do očí, u rýmy nebo ucpaného nosu pak sprejem do nosu. Můžete užívat také tablety Zyrtec. Vždy se však poraďte v lékárně nebo s lékařem a pečlivě čtěte přibalenou informační listinu.

Někdy se zdá, že je alergie neléčitelná. Je však možné vyzkoušet přírodní léčbu – bylinky a akupunkturu. Velmi účinnou zbraní jsou také homeopatika. Je však nutné se poradit s někým, kdo této alternativní medicíně rozumí. U bylinek je nutné volit takové, které mají silné antioxidační a protizánětlivé účinky. Tyto bylinky zpravidla obsahují vitamín C, bioflavonoid quercetin, vitamín A a kyselinu pantothenovou. Možná jste to netušili, ale velmi silný účinek proti alergii mají také žampiony.

V případě, že jste opravdu silným alergikem, který trpí třeba až na alergické záchvaty, je potřeba to řešit přímo návštěvou na alergologii. Lékař většinou předepíše antihistaminika, steroidní nosní sprej nebo kortikoid v čípku. Tyto předepsané medikamenty by měly ulevit i od silných záchvatů. Alergii lze řešit také vakcinací, tzv. hyposenzibilací. Ta spočívá v tom, že je pacientovi podáván alergen a jeho dávka se poté postupně zvyšuje. Organismus si tak na daný alergen pozvolna zvyká, až dojde k odstranění alergických reakcí.

## ALERGIE NA PRACH

Tato alergie je nechvalně známá jako alergie na roztoče bytového prachu. Lidé trpící alergií na prach se s nemocí musí potýkat tedy takřka všude v uzavřeném prostoru. Tito roztoči se pak živí částečkami naší kůže a hoví si zejména v naší posteli, kde je teplo a vlhko. Ideální prostředí pro tento, oku neviditelný, roztočí život. Nenechte se ale zmýlit, roztočové alergeny jsou v domě všudypřítomné. Nacházejí se totiž v domácím prachu, který je neustále vířen po celém domě. Přestože jsou v našich domovech roztoči neustále, pro alergiky je nejhorší začátek a konec topné sezóny. V tomto období totiž dochází ke zvýšenému víření prachu.

### JAK SE ALERGIE NA ROZTOČE PROJEVUJE?

Zdravý jedinec nějakého toho roztoče hravě zvládne, avšak u alergika se projeví reakce, jako by šlo o těžkou infekci. Tato alergie zasahuje především dýchací ústrojí. Nejsilnější alergická reakce je obvykle hned ráno po probuzení. To proto, že

INZERCE

# VINCENTKOU PROTI ALERGII A NÁSLEDKŮM COVIDU

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

**Existuje celá řady alergií, ale v jarním období nás zajímá především alergie pylová.**

VINCENTKA® 1820 LUHAČOVICE

ZDRAVÍ Z HLUBIN PŘÍRODY

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

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

VÍCE INFORMACÍ NA WWW.VINCENTKA.CZ
PRODUKTY VINCENTKY ZAKOUPÍTE V LÉKÁRNÁCH NEBO NA E-SHOPU VINCENTKY

přes noc vytvoříme v našem lůžku ideální prostředí pro život roztočů. Obvyklým projevem jsou záchvaty kašle, slzení očí, které může vyvolat zánět spojivek, kýchání, vodnatá rýma nebo ucpaný nos. Může jít také ale o nepříjemné svědění pokožky nebo ekzém. Alergie, jakákoliv, také způsobuje únavu, protože její projevy jsou pro nás náročné. Může se tak stát, že se budete hůře soustředit, nebo u dětí, že se budou hůře učit.

## JAK ZBAVIT NÁŠ DOMOV ROZTOČŮ A ULEVIT SVÉ ALERGII?

Musíme si uvědomit, že ráj roztočů jsou především záclony, závěsy, takřka veškeré textilie, koberce, matrace, ale také čalouněný nábytek. Je tedy jasné, co musíte udělat. Zbavte se všech textilií, které v domácnosti nepotřebujete. Opravdu je třeba mít všude koberec, chlupaté polštářky, ubrusy nebo záclony? Můžete si třeba pořídit žaluzie, ze kterých lze lehce stírat prach. Gauč také může být z koženky, tedy omyvatelný. Je ale jasné, že něco v domě z textílií zůstat musí. Pokud to tedy jde, zkuste je co nejčastěji prát, a to minimálně na 60 stupňů Celsia. Také pamatujte na to, že výměna ložního prádla by měla být u alergiků na týdenním pořádku. Pokud byste náhodou neměli čas, vyměňte minimálně povlečení pro polštář. Ten můžete měnit například i každé dva dny, pokud jste opravdu silnými alergiky. Také zvažte investici do matrací, které jsou speciálně vytvořeny pro alergiky, protože jejich potah lze prát. Už jen proto, že naše lůžko je hlavní centrálou roztočů v domě. Pokud máte doma alergika, samozřejmostí by mělo být pořízení antibakteriálního vysavače. Jeho doménou je totiž likvidace i těch nejmenších prachových částic s úspěšností až 99,9 %. Ideální je antibakteriální vysavač přímo určený pro ruční vysávání povlečení, lůžkovin, matrací nebo čalounění. Samozřejmě je nutné aby měl,HEPA filtr, který zachytí i ty nejjemnější mikročástice.Ideální je, pokud má i germicidní lampu, která ničí DNA roztočů a zabraňuje jejich rozmnožování. Běžný vysavač bez UVC lampy tak nikdy nemůže zajistit odstranění roztočů a bakterií v takové kvalitě. K vysoké účinnosti ještě přispívají dva vibrační klepače, jejichž účelem je uvolnit miliony roztočů například z matrací, a umožnit tak jejich hloubkové vyčištění.

*Nenechte se ale zmýlit, roztočové alergeny jsou v domě všudypřítomné. Nacházejí se totiž v domácím prachu, který je neustále vířen po celém domě.*

A co to vlastně je UVC technologie? Slunce přirozeně produkuje ultrafialové (UV) světlo – elektromagnetické záření s vlnovou délkou kratší než viditelné světlo. Jedno ze spekter UV záření, známé jako UVC, je považováno za „germicidní UV (sterilizační UV)“, protože zničí většinu bakterií, virů i plísní. U roztočů navíc narušuje jejich rozmnožovací schopnosti.

## JAK TUTO ALERGII LÉČIT?

Pokud podceníte léčbu na bytové roztoče, koledujete si o vznik alergického astmatu. Velmi důležité je, abyste opravdu podnikli kroky k tomu, abyste eliminovali roztoče z vašich domovů. Samozřejmě je nutná návštěva u alergologa, který určí správné medikamenty. Na tuto alergii často trpí také děti, proto je léčba nutná a nelze jen tak tlumit příznaky.

## ALERGIE NA DOMÁCÍ MAZLÍČKY

V českých domácnostech je velmi zvykem, že chováme domácí mazlíčky. Ať už je to pes, kočka, křeček nebo králík, nemusí nám přinášet jen radost. Mnoho lidí trpí alergií „na domácí mazlíčky“. Ne tedy na ně a jejich milé povahy, ale

INZERCE ▸

raycop

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

**www.raycop.cz**

Raycop Omni Air UV+ je bezdrátový tyčový vysavač 2v1 pro komplexní úklid domácnosti od podlahy až po postele s UVC dezinfekční lampou.

# Zdravé spaní pro alergika **bez roztočů a bakterií!**

## Raycop RS PRO UV+

raycop

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

**www.raycop.cz**

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

na bílkoviny, které se nacházejí ve zvířecí kůži, slinách a moči. Tyto bílkoviny jsou tedy alergenem, který vytváří alergické reakce nebo zhoršuje stav astmatiků. Kromě toho naši mazlíčci přinášejí do domu různé venkovní alergeny pomocí své srsti – například různé plísně a pyly. Pokud jste slyšeli o tom, že existují nějaká hypoalergenní plemena psů a koček, není tomu tak. To proto, že kožní alergeny jsou nezávislé na tom, jaká je délka srsti zvířete. Mnozí lidé se tak zbavují zvířete. Nejdřív ale zkuste dodržovat veškerá opatření a sestavte s alergologem léčebný plán, než se svého miláčka zbavíte. Mnohdy se příznaky alergie dají překonat. Existuje také mnoho tvrzení, kdy lidé říkají, že na své zvířátko si zvykli a opravdu kýchají nebo slzí jen u kontaktu s jinými zvířaty.

## JAK SE PROJEVUJE ALERGIE NA DOMÁCÍHO MAZLÍČKA?

Opět, jako u většiny alergií, jde o slzení očí, zánět spojivek, kýchání, dráždivý kašel, ucpaný nos nebo výtok z nosu. I z tohoto důvodu je nutné navštívit alergologii a absolvovat testy. Možná byste se tak zbytečně zbavili vašeho čtyřnohého kamaráda, a přitom by alergické projevy byly například na všudypřítomný bytový prach a roztoče. Příznaky se navíc mohou projevovat v různou dobu. U někoho je to během kontaktu se zvířetem, u někoho krátce poté. Přetrvávat však mohou i delší čas. To z toho důvodu, že mikročástečky zvířecí kůže se uchycují na textilie, nábytek a nacházejí se také ve vzduchu. Může tak dojít také ke zhoršení stavu astmatiků, které doprovází sípání, obtížné dýchání nebo ztuhlý hrudník. Nejsou vyloučeny ani kožní příznaky alergie, jako je svědění kůže a kopřivka.

## PREVENCE A LÉČBA, ABY RODINA ZŮSTALA ÚPLNÁ

To, že trpíte touto alergií ještě neznamená, že musíte pro svého kamaráda hledat náhradní domov. Je jasné, že to bude potřeba probrat s lékařem a nasadit správné medikamenty, abyste netrpěli. Běžně se podávají antihistaminika nebo můžete požádat lékaře o léčbu pomocí vakcinace. Pojďme se ale podívat na to, co můžete udělat pro sebe, ale také pro vašeho mazlíčka, aby rodina zůstala pospolu.

Určitě zkuste eliminovat fyzický kontakt se zvířetem. Ačkoliv to může znít krutě, hladit ho a objímat může další člen rodiny i za vás. Pamatujte, že to neděláte jen pro sebe, abyste netrpěli, ale také pro to zvíře, aby u vás mělo krásný život a domov. Nejlépe uděláte, když váš mazlíček bude mít zákaz vstupu do ložnice a už vůbec zvíře nepusinkujte. Zkuste se zbavit v domácnosti koberců a čalounění, protože tam se alergeny uchytávají. Také si můžete jednou za čas nechat uklidit domácnost od profesionální firmy. Běžnou výbavou by pak měl být vysavač s HEPA filtrem.

## ALERGIE NA SLUNCE

Alergií na slunce, jinak zvanou také jako sluneční vyrážka, trpí asi jedna pětina obyvatel. Tato alergie se odborně nazývá polymorfní světelná erupce (PLE) a dokáže postihnuté pětině velmi znepříjemnit život. Sluníčko totiž nesvítí jen během léta. Tehdy je to samozřejmě nejhorší a může to dost zkomplikovat i letní

dovolenou u moře. Sluneční vyrážka se navíc objevuje na pažích, hrudníku a dalších viditelných částech těla, kdy se dotyčná osoba za tyto projevy třeba i stydí. Pro PLE jsou charakteristické opožděné příznaky, které se opakují. Ty většinou přicházejí až den či dva po pobytu na slunci. Může se jednat o puchýřky či kožní vyrážku. Mezi rizikovou kategorii patří lidé se světlejší pletí a mladé ženy. PLE se častokrát objevuje již na jaře, jelikož pokožka je odhalena a vystavena záření po dlouhé zimě. Nejde tedy jen o letní onemocnění. Dokonce tuto alergii umí vyvolat také záření, které proniká skrz sklo okna.

## JAKÉ JSOU PŘÍČINY SLUNEČNÍ ALERGIE?

Jaká je příčina této alergie není tak zcela známo. Některé studie naznačily, že zde dochází ke změně funkčních procesů v kůži. Další nedávná studie dokázala, že osoby trpící PLE mají poškozenou buněčnou obranu pokožky. Po pobytu na slunci tedy dochází k nepřiměřené imunitní reakci, což má za následek zanícení a zarudnutí pokožky. Příčinou je dlouhovlnné UVA záření, které proniká hluboko do pokožky. Zde dochází k poškozování buněk, jelikož UV záření vytváří reaktivní chemické sloučeniny díky vzniklým volným radikálům.

*Alergií na slunce, jinak zvanou také jako sluneční vyrážka, trpí asi jedna pětina obyvatel.*

## PROJEVY ALERGIE NA SLUNÍČKO

Alergie na sluníčko se projevuje na kůži. Nejčastěji jsou postihnuty tyto partie – hrudník, někdy obličej, vnitřní strana paží. Mezi typické projevy PLE patří zarudnutí pokožky, vznik puchýřků nebo vřídků, podráždění pokožky a svědění, vyrážka nebo pupínky. V horším případě se pak mohou objevit hemoragické léze.

## LÉČBA A PREVENCE PROTI SLUNEČNÍ VYRÁŽCE

Jelikož při tomto onemocnění dochází k nepříjemnému svědění nebo pálení kůže, namístě jsou zklidňující přípravky, které tento stav umírní. Jde o krémy s obsahem steroidů, které se aplikují jen lokálně, na postihnutá místa. Je vhodné používat také speciální opalovací krémy jako prevenci. A to i tehdy, kdy nejste u vody nebo na dovolené. Sluníčko pálí neustále. A jak již bylo zmíněno, tato alergie začíná vystrkovat růžky již s příchodem jara. K prevenci řadíme také vyhýbání se pobytu na přímém slunci. Také je vhodné ponechat si například tričko, pokud se chcete jít v létě koupat.

Pokud jde o léčbu, lze z kraje jara podstoupit profylaktickou světelnou terapii, kterou můžete znát pod pojmem desenzibilizace. Jde o postupné

vystavování pokožky UV záření. Tato praktika má za úkol posílit snášenlivost pokožky vůči vlivu slunečního záření. Výsledek není zaručen, ale v některých případech dochází ke zmírnění alergických reakcí nebo k úplnému vyléčení.

## ALERGIE NA MLÉKO A INTOLERANCE LAKTÓZY

### CO JE CO?

Ze všeho nejdříve si nemůžeme plést dojmy s pojmy. Alergie na mléko a intolerance laktózy jsou dvě odlišná onemocnění. Pojďme si je tedy rozlišit. V případě alergie na mléko se jedná o nepřiměřenou imunitní reakci těla. V případě intolerance jde o to, že v těle chybí enzym, který má za úkol zpracování laktózy. Jde tedy o rozlišení principu těchto onemocnění, ačkoliv příznaky jsou častokrát velmi podobné.

*V případě intolerance jde o to, že v těle chybí enzym, který má za úkol zpracování laktózy.*

## ALERGIE NA MLÉKO

Tato potravinová alergie je jedna z nejběžnějších a lze ji rozeznat již u kojenců. Touto alergií trpí 2–5 % kojenců. Je však zcela běžné, že do tří let věku vymizí sama. Pokud ne, je třeba vědět, jak tuto nepříjemnost v životě řešit a co ji vlastně způsobuje. Jedná se tedy o hypersenzitivitu na bílkoviny, které obsahuje kravské mléko. Bohužel, pokud u někoho tato alergie přetrvá, je zde úplný zákaz konzumace mléka a mléčných výrobků. Pro děti existují speciální pokrmy s hydrolyzovanou bílkovinou kravského mléka. Protože naše tělo bílkoviny potřebuje, je pak nutné je dodávat v jiné formě – z rostlinných zdrojů nebo z masa, ryb a vajec.

### PROJEVY ALERGIE NA MLÉKO

Alergii na mléko můžete poznat tak, že bude trpět vaše zažívací ústrojí poté, co zkonzumujete

INZERCE ▸

# MIMI

# citlivá péče o dětskou pokožku

kvalitní a šetrná kosmetika pro každodenní používání
zejména při projevech kožních problémů a onemocnění

## CutisHelp = 15 let pomoci kůži

– tradice účinné dermatologické péče na bázi výzkumu konopného oleje s přirozeným obsahem **CBD**

– vytvořeno lékaři a farmaceuty

Unikátní produkty od značky CutisHelp

Více info na: www.KONOPNALEKARNA.cz

V PRODEJI V LÉKÁRNÁCH

mléko či mléčné výrobky. Projevem mohou být plynatost, zácpa, krev ve stolici, vodnaté nebo hlenové průjmy, zvracení, nevolnost, křeče a bolesti břicha.

## VČASNÁ REAKCE

Trpět však může také dýchací ústrojí a kůže. Příznaky na kůži, jako je svědění, otoky, ekzémy nebo kopřivka, se většinou dostavují během pár minut po konzumaci mléčného výrobku či mléka. Reagovat však může také dýchací ústrojí, kde dochází k dušnosti, dráždivému kašli, alergické rýmě nebo vyvolání astmatu.

## OPOŽDĚNÁ REAKCE

Tento druh reakce se dostavuje zpravidla do 46 hodin. Většinou jde o atopický ekzém nebo problém se zažíváním. Zejména u malých dětí se objevuje také krev ve stolici. Opožděná reakce může být velmi nebezpečná, pokud o této alergii nevíte, jelikož k ní dochází opravdu později a v některých případech pak může způsobit anafylaktický šok. Tím se rozumí stav bezvědomí a selhání srdce.

*Lepek najdeme v obalu zrn obilovin, jako jsou žito, ječmen, pšenice nebo oves. Jedná se o komplex bílkovin.*

## LÉČBA ALERGIE NA MLÉKO

Na potlačení příznaků reakce se používají medikamenty, které jsou předepsány přímo od alergologa. Zejména to jsou antihistaminika a kortikosteroidy. K tomu dochází, pokud se ze stravy nedaří zcela odstranit alergen. Naopak pro zvýšení tolerance těla k alergenu zdárně slouží probiotika a beta-glukany.

Pokud trpíte touto alergií, není zde jiná možnost, jak zcela vynechat ze svého jídelníčku tento alergen – bílkovinu kravského mléka. Bohužel, ovčí či kozí mléko vám také nepomohou, jelikož obsažené alergeny jsou zde velmi podobné. Musíte se prostě smířit s bezmléčnou dietou a striktně ji dodržovat po dobu, kterou určí lékař. Je tedy potřeba hlídat vše, co pijete či jíte, protože tento alergen se nevyskytuje jen v mléce a mléčných

INZERCE ▸

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

*V dnešní době existuje stále víc produktů, které jsou bezlepkové. Je tak snadnější tuto stravu dodržovat.*

výrobcích. Jde tedy o vyloučení i skrytých zdrojů bílkoviny kravského mléka.

### BEZMLÉČNÁ DIETA

Striktně jsou tedy zakázané potraviny obsahující mléko – jogurty, smetana, sýry, tvaroh, kefír, zákysy nebo syrovátka. Můžete hledat alternativu ve výrobcích, které jsou rostlinného původu – například sójové, mandlové a rýžové mléko nebo jogurty. Jedná se ale také o potraviny, kde to není na první pohled hned tak jasné – například margaríny, uzeniny, čokoláda, pečivo (sladké i slané), nejrůznější druhy polev nebo třeba instantní pokrmy.

## INTOLERANCE LAKTÓZY

Intolerance je nesnášenlivost těla na mléčný cukr čili laktózu. Jde tedy o metabolickou reakci, nikoliv imunologickou. V tomto případě nám chybí enzym laktáza, který má za úkol štěpit mléčný cukr ve střevech. Tím pádem nedochází k jeho vstřebání, nýbrž k jeho kvašení. Na rozdíl od alergie, která se projevuje již u dětí, intolerance se může objevit kdykoliv a u kojenců je naopak vzácná. Intolerancí na laktózu trpí přibližně 20 % populace Evropy.

### PŘÍZNAKY INTOLERANCE

Projev intolerance laktózy může být na první pohled podobný projevům alergie na mléko. Protože mléčný cukr nadále kvasí ve střevech, dochází k plynatosti, průjmům, křečím a bolestem břicha. Dalším příznakem je zkvašená zapáchající stolice, avšak v tomto případě se v ní neobjevuje krev. Příznaky se dostavují většinou během půl hodiny od konzumace laktózy a mohou trvat až několik dní.

### LÉČBA INTOLERANCE LAKTÓZY

Při intoleranci na laktózu je vhodné vyměnit mléčné produkty za ty, které mají méně laktózy. Jsou to různé druhy sýrů, zakysané výrobky nebo šlehačka. Je potřeba se však poradit. Také pomáhá nekonzumovat mléčné výrobky na úplně prázdný žaludek a kombinovat je spolu s dalšími potravinami. Můžete si také kupovat lactose free výrobky, které neobsahují laktózu. Bohužel jsou však poněkud dražší než běžné mléčné výrobky. Dobrý vliv na intoleranci mají probiotika. Můžete si zakoupit také tabletky nebo kapky, které se užívají při konzumaci mléčných výrobků, jelikož obsahují enzym laktázu.

INZERCE ▸

# O krok před alergií.

*Nosní sprej*

# Vividrin®
# ectoin®

## Prevence
- chrání před škodlivými vlivy alergenů

## Léčba
- tlumí zánět a zmírňuje příznaky alergie

## Regenerace
- zrychluje regeneraci nosní sliznice

Zdravotnický prostředek.
Pečlivě čtěte návod k použití.

BAUSCH + LOMB

VIV-CZ2103-0067

www.vividrin.cz

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

INZERCE

# GLUTEN FREE PRAGUE EXPO 2021 & 16. FÓRUM CELIAKŮ

PVA EXPO Praha, hala č.6

- přednášky a odborný program
- výstava a prodej bezlepkových produktů
- bezlepkové občerstvení

podrobnosti na WWW.CELIAK.CZ

# 11. 9. 2021

AKCE JE REALIZOVÁNA ZA FINANČNÍ PODPORY ÚŘADU VLÁDY ČESKÉ REPUBLIKY

## INTOLERANCE LEPKU

Jedná se o autoimunitní onemocnění, které můžete znát pod názvem celiakie. Dochází k citlivosti na lepek, který je obsažen v obilí, a následnému zánětu sliznice tenkého střeva. Pokud nezjistíte včas, že trpíte intolerancí lepku, pak může dojít ke ztrátě klků a mikroklků, tím pádem ke zmenšení povrchu tenkého střeva. Dochází pak k neschopnosti správně vstřebávat a trávit živiny. V tomto případě se nejedná o alergii na lepek, i když ta také existuje. Intolerance lepku je však velmi častá, proto je dobré o ní něco vědět. A pokud myslíte, že se stravujete zdravě, nemá to na to vliv. Intolerancí lepku trpí děti, ale i dospělí jedinci, a to bez ohledu na to, jaké mají stravovací návyky nebo v jaké zemi se nacházejí.

### CO JE TO LEPEK?

Lepek najdeme v obalu zrn obilovin, jako jsou žito, ječmen, pšenice nebo oves. Jedná se o komplex bílkovin. Bohužel, naprostá většina populace konzumuje obiloviny a mnozí častokrát netuší, že trpí intolerancí lepku. Díky lepku je například těsto na pečení pružné a drží pohromadě. Dodává mu také na chuti. Pokud váš trávicí trakt ale nezvládá štěpit tento komplex obilovin, pak pro vás klasické pečivo bude znamenat zdravotní potíže. Říká se také, že bezlepkovou stravu by měli upřednostňovat v podstatě všichni, protože bezlepkové potraviny nezpůsobují bolest břicha, nafouknuté břicho či nadýmání.

### JAK POZNÁM CELIAKII?

Celiakii může způsobit genetická predispozice, ale není to nutnost. Jde totiž hlavně o poruchu imunity sliznice tenkého střeva. Zde dochází k nepřiměřené reakci na lepek a neschopnosti jeho štěpení. Při průchodu lepku sliznicí dochází ke tvorbě protilátek a vzniká tak zánět. Tím pádem dojde také k poruše funkčnosti sliznice tenkého střeva. To je velmi zásadní, protože s tím souvisí patologické změny, bujení nezdravé střevní mikroflóry, pohyb střev a jiné.

### LÉČBA INTOLERANCE LEPKU

Léčbou je prostě vynechat lepek ze svého jídelníčku. Jedině tak si ulevíte od potíží. To se možná lehce řekne, ale mnohem hůře provede. Lepek totiž obsahují cereálie, sušenky, těstoviny, pečivo, krokety, bramboráky, hranolky, čokoláda, zmrzlina, prášek do pečiva, hořčice či kečup, marcipán, ale i pudink. A také mnohé další polotovary, u kterých byste to ani netipovali. Musíte vždy dobře číst složení daného produktu, protože lepek se používá také během výroby, například kvůli ochucování.

### BEZLEPKOVÁ STRAVA

V dnešní době existuje stále víc produktů, které jsou bezlepkové. Je tak snadnější tuto stravu dodržovat. Můžete je najít označené také jako gluten free potraviny. Aby potravina mohla nést toto označení, může obsahovat 20 mg lepku na 1 kg potraviny. Něco jiného je však, pokud uvidíte nápis „velmi nízký obsahu lepku“. Tento obsah odpovídá 100 mg lepku na kilogram. Pokud si chcete péct doma bezlepkový chleba nebo nevíte, co použít v kuchyni za náhradu potravin bez lepku, pak zkuste například pohanku, quinou, amarant, proso nebo kukuřičnou mouku. Lepek se také nenachází v zelenině, ovoci, vejcích, mase a mléčných výrobcích.

INZERCE ▸

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

**Recepty na www.dovesfarm.cz a**

## KEFÍROVÝ ŘEZ

BEZ LEPKU

RYCHLÉ

- 100 g bílé směsi Freee Doves Farm
- 250 g bílé chlebové mouky Freee Doves Farm
- 2 lžíce kakaa
- 120 g cukru
- 1 lžíce sody
- 200 ml oleje
- 500 ml kefíru
- 1 vejce

Smícháme zvlášť všechny suché a zvlášť mokré suroviny, nyní obě směsi smícháme a dobře promícháme a pečeme při 180 °C. Po vychladnutí potřeme řez polevou a vrch ozdobíme Poleva: 400 ml zakysané smetany, 200 g hořké čokolády, ve vodní lázni rozpustíme čokoládu, do vychladlé vmícháme zakysanou smetanu.

## KOKOSOVÝ PIŠKOT S MERUŇKAMI BEZ LEPKU

BEZ LEPKU

- 6 vajec
- 200 g cukru
- 6 lžic oleje
- špetka soli
- 240 g DF chlebové směsi bílé
- 60 g kokosu
- ovoce

Z bílků, špetky soli a cukru vyšleháme tuhý sníh, do sněhu vmícháme olej a žloutek jeden po druhém a nakonec zlehka, nejlépe ručně vmícháme mouku s kokosem. Těsto rozprostřeme na plech a poklademe meruňkami. Pečeme na 180 °C.


INZERCE

Mediderm®
LUPÉNKA + EKZÉM + ATOPICKÁ DERMATITIDA

Komplexní terapie při lupénce, ekzému, atopické dermatitidě.
Pro pokožku celého těla, včetně hlavy.
Neobsahuje SLS, parabeny, parfémy ani barviva.

Výrobky Mediderm jsou zdravotnické prostředky, které slouží jako podpůrná léčba lupénky, ekzému a atopické dermatitidy. Před jejich použitím se důkladně seznamte s informacemi na obalu daného výrobku.

CE

**KRÉM** 1 kg, 500 g, 100 g • **KONCENTRÁT DO KOUPELE** 275 ml
**EMULZE DO SPRCHY** 250 g • **ŠAMPON** 200 g

**www.mediderm.help**
Poptávejte ve své lékárně a na e-shopech:
www.benu.cz, www.biotika.net, www.drmax.cz

medidermhelp
medidermhelp

**Sada vzorků ZDARMA**
Pište na mediderm@variopharma.cz

Spreewälder Arzneimittel

**Text:** Zuzana Holmanová, **foto:** Shutterstock.com

# JAK SI CHRÁNIT OČI PŘED SLUNÍČKEM?

KDYŽ PŘIJDE LÉTO A S NÍM KONEČNĚ I TEPLO A SLUNCE, MÁME CHUŤ BÝT VENKU A POŘÁDNĚ SI TO UŽÍT. JÍT VEN, NA PROCHÁZKU, ZAHRÁDKU NEBO TŘEBA K VODĚ. OVŠEM SLUNCE MÁ I SVOJE RIZIKO: UV ZÁŘENÍ. ŽE JE POTŘEBA PŘED NÍM CHRÁNIT NAŠI POKOŽKU, TO BEREME SKORO AUTOMATICKY. S OCHRANOU ZRAKU JE TO UŽ HORŠÍ, PŘITOM ALE ZEJMÉNA SÍTNICE JE NA NĚJ VELMI CITLIVÁ A PAPRSKY JI MOHOU I TRVALE POŠKODIT. ŘEŠENÍ JE DOCELA SNADNÉ: SLUNEČNÍ BRÝLE. JAK ALE VYBRAT TY SPRÁVNÉ BRÝLE? A JAK ŘEŠIT, KDYŽ KROMĚ OCHRANY PŘED SLUNCEM POTŘEBUJETE I KOREKCI ZRAKU O NĚJAKÉ DIOPTRIE? NEBOJTE, NA TOHLE VŠECHNO MÁME ODPOVĚDI A K TOMU I UŽITEČNÉ MÓDNÍ TIPY, KTERÉ SE BUDOU PŘI VÝBĚRU HODIT.

Lidé jsou tak nastavení už od pravěku. Když je zima a pošmourno, nejradši bychom zalezli do jeskyně a byli pěkně v bezpečí. Když je naopak hezké počasí a svítí sluníčko, máme hned víc energie, lepší náladu a chuť vyrážet ven. Slunce nám svými paprsky kromě příjemného pocitu posílá i UV záření. A právě před ním se musíme chránit.

UV je anglická zkratka znamenající „ultra-violet", tedy „ultrafialové". Je to jedna ze složek slunečních paprsků, vlny s nejkratší délkou. Kromě nich máme ještě infračervené, ty jsou naopak nejdelší, jejich efektem je teplo. A pak tu máme viditelné spektrum – díky němu vnímáme barvy. Když se podíváme v detailu na UV, má více typů. Typ UV-A, které může třeba za opálení. Našim očím UV-A škodí. Část sice odfiltruje rohovka a oční čočka, zbytek se ale dostane až na sítnici a do makuly. Pak je tu UV-B, který je pro naše zdraví ještě horší. Také tenhle typ by měla odchytit ozónová vrstva, jenže s tím, jak je poškozená, ho na zemi proniká víc, než by mělo. Zbytek však naštěstí rohovka a čočka odfiltrují. Poslední typ je UV-C, který způsobuje hlavně stárnutí pokožky a může vyvolávat rakovinu. Toho naštěstí na zemský povrch projde atmosférou jen málo.

Když jdeme v létě ven a máme odhalenou pokožku, automaticky sáhneme po opalovacím krému s dostatečně silným faktorem. A děláme dobře – pokožka je na UV záření citlivá. Nejde přitom jen o spálená záda, ale i zvyšující se riziko kožních onemocnění. S očima je to přitom docela podobné. Když budeme oči bez ochrany vystavovat slunečním paprskům, můžeme si je časem poškodit nebo si přivodit nemoc, jako je šedý zákal. Při jednorázovém přetížení si můžeme přivodit sněžnou slepotu.

Základem ochrany očí jsou sluneční brýle s UV filtrem. Ten v praxi zajistí, aby přes sklo (slovo „sklo" tu berte s nadsázkou, čočky mohou být z nejrůznějších materiálů) neprošlo, co projít nemá. „Základní pravidlo zní, že by brýle měly mít parametr UV 400. Tohle číslo znamená, že k vám přes ně neprojde záření s vlnovou délkou menší než 400 nanometrů. Tedy UV záření. Někdy se také udává číslo mezi 0 a 4, kde 4 odpovídá právě oněm 400 nanometrům. Jen si dejte pozor na to, že číslem se označuje i stupeň tmavosti skel, který přitom s UV ochranou nijak nesouvisí. UV filtr mohou mít i úplně čiré brýle," říká expertka na oči Lucie Adámková.

Pokud nemáte dioptrické brýle, pak máte o starost méně a můžete klidně přeskočit až na poslední odstavec o tom, jak si vybrat správné brýle pro váš typ obličeje. Stejně tak můžete přeskočit, pokud nosíte kontaktní čočky a k tomu se chráníte slunečními brýlemi bez dioptrií. Pokud ale jinak brýle nosíte a přemýšlíte, jak svou korekci zraku se slunečními brýlemi skloubit, pak se vám bude následující text hodit. Podíváme se totiž na to, jaké možnosti tu pro vás jsou.

## JAK SKLOUBIT DIOPTRIE A SLUNEČNÍ BRÝLE?

### ŘEŠENÍ ČÍSLO 1: KONTAKTNÍ ČOČKY

Tohle jsme nakousli o kousek výš. Prostě nosíte čočky jako vždycky, jen si vezmete sluneční brýle s UV filtrem. Ne každý ale kontaktní čočky chce nosit, ať už kvůli pocitu v očích, nebo kvůli vyšším nákladům v porovnání s brýlemi.

### ŘEŠENÍ ČÍSLO 2: SLUNEČNÍ KLIPY.

Když se řekne sluneční klipy, většina lidí si představí nepříliš pěkné brýle s odklápěcími slunečními filtry. To možná historicky pravda byla (a i tehdy to byla věc vkusu), nicméně dnes už to je jinak. Tmavá ochranná vrstva je přichycená magneticky a že nejde o klasické sluneční brýle prakticky nejde poznat. Nevýhoda je, že lidé obvykle pro sluneční brýle preferují jiný styl než pro klasické dioptrické, které nosí třeba do práce.

### ŘEŠENÍ ČÍSLO 3: BRÝLE SE SAMOZABARVOVACÍM SKLEM

Samozabarvovací brýlové čočky jsou pohodlné řešení. Jsou dioptrické a v běžných podmínkách jsou čiré, což je při práci nebo při čtení ideální. Vlivem dopadajícího slunečního záření se automaticky ztmaví. Tohle je dobré a příjemné řešení třeba když máte práci, při které často měníte prostředí. Typicky když pracujete ve stavebnictví a část dne pracujete u počítače, část dne jednáte s klienty a část dne trávíte přímo v terénu. Nevýhoda je podobná jako u slunečních klipů, většina lidí chce jiný styl klasických a volnočasových brýlí.

### ŘEŠENÍ ČÍSLO 4: SLUNEČNÍ DIOPTRICKÉ BRÝLE

Tohle je varianta, na kterou se podíváme blíž. Nabízí totiž největší výběr a škálu možností. V principu funguje tak, že si vyberete obroučky slunečních brýlí, které se vám líbí, a které to konstrukčně umožňují, a do nich se zabrousí dioptrické sluneční čočky. Tmavá skla si můžete nechat zabrousit ale i do „normálních" obrouček. Oči mají ochranu před světlem a současně potřebnou podporu pro ostré vidění.

## SLUNEČNÍ DIOPTRICKÉ BRÝLE

Když se rozhodnete pro sluneční dioptrické brýle, budete mít spoustu možností, z nichž vybírat. „Kromě stylu samotných obrub a skla i barvu, míru zatmavení, polarizaci či zrcadlovou úpravu. Jsou to zkrátka perfektní brýle na míru podle toho, co potřebujete, a jaký je váš styl," popisuje Lucie Adámková.

## BARVA A MÍRA ZABARVENÍ

S barvou si můžete pořádně vyhrát. Každá z barev skel má trochu jiný efekt, a to jak pro toho, kdo se přes ně dívá, tak pro jeho celkovou vizáž. Většina lidí volí tmavé barvy jako je hnědá či zelená, ale vy se tím rozhodně nemusíte nechat omezovat.

Šedé čočky věrně reprodukují barvy, hnědé zlepšují kontrast a vnímání hloubek. Žluté pomáhají vnímat kontrasty i při menším osvětlení. Modré zjemňují vnímání slunečního svitu při menší intenzitě, zelené pomáhají omezovat únavu zraku. A pochopitelně každá z barev dodává jiný výraz celkovému outfitu.

Zvolit si lze i jemnější či naopak výraznější zabarvení. Od jen velmi lehce tónovaných skel, což je kategorie 0, až po tmavá či velmi tmavá skla kategorie 4. Jen pozor na to, že velmi tmavá skla kategorie 4 se nesmí nosit při řízení auta.

## POLARIZAČNÍ ÚPRAVA

Polarizovaná skla mají velmi šikovnou vlastnost. Tou je, že dokážou snižovat oslnění od odlesků slunečního světla. K oslnění dochází, když se paprsky po odrazu od nějaké plochy šíří prostorem neorganizovaně. Polarizační filtr ale dostane světlo

INZERCE ▶

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

do jedné roviny. K našemu oku se dostane pouze příjemné vertikální vlnění světla. Díky tomu vidíme velice kontrastně, ostře, a především se cítíme dobře a pohodlně. Zvlášť pokud v létě často řídíte, jistě tuhle vlastnost oceníte. Ale příjemnou ochranu před odlesky vám dají samozřejmě i ve spoustě běžných situací.

*Zrcadlovky – zatímco vy vidíte ven perfektně, vaše oči zůstávají okolí skryty.*

## ZRCADLOVKY

…aneb když si chcete zahrát na Alenku v říši za zrcadlem. Pokud máte tento styl rádi, není problém skla s touhle úpravou vyrobit. Zatímco vy vidíte ven perfektně, vaše oči zůstávají okolí skryty.

## ANTIREFLEXNÍ VRSTVA

I u slunečních dioptrických čoček můžete mít antireflexní úpravu. Jde o povrchovou úpravu na vnitřní straně skel, kterou odfiltrujete odrazy směřující zezadu a ze stran.

## KLASICKÉ NEBO MULTIFOKÁLNÍ

Někdo nosí brýle na dálku, někdo na blízko, a někdo potřebuje obojí zároveň, a proto má multifokální brýle. „V podstatě jde o brýle s čočkami s mnoha ohnisky. To oku dává různou korekci pro různé vzdálenosti. Brýle pak není potřeba měnit, když chci číst, pracovat na PC, řídit, nebo třeba hrát golf," vysvětluje výhody Lucie Adámková. Skvělé je, že i sluneční brýle lze mít s multifokálními skly.

## JAK SI SPRÁVNĚ VYBRAT SLUNEČNÍ BRÝLE

Sluneční brýle se stávají nezbytnou součástí naší výbavy minimálně od jara do podzimu, pokud jste vášnivým milovníkem hor, neodložíte je ani v zimě. Sluneční brýle jsou stále pro většinu lidí zejména designovou záležitostí. Ideální brýle by vám měly samozřejmě sedět k obličeji, být vám pohodlné a splňovat také nutný UV filtr (400) a polarizační film, čímž vám tyto brýle ochrání zrak před nepříjemným zimním větrem či silným horským sluníčkem.

Při výběru dioptrických brýlí je vždy potřeba se poradit s odborníkem, u slunečních to úplně nutné není, i přesto by měl být výběr brýlí velice důkladný.

Brýle budou vaší každodenní součástí, proto se s nimi musíte cítit pohodlně. Obroučky jsou velmi důležitá součást. Při výběru obrouček pamatujme na to, že by neměly být širší než lícní kosti. Spodní část obroučky by se rozhodně neměla dotýkat tváře. U výběru obrouček záleží také na počtu dioptrií (pokud vybíráte dioptrickou variantu).

Na materiálu záleží. Vybírejte ten, který je vám příjemný, samozřejmě nezapomeňte také na různé alergie či nesnášenlivost vůči některým materiálům. Kovové obroučky vydrží déle než plastové. Plastové jsou zase vhodnější pro alergiky.

Výběr brýlí se také do velké míry řídí podle tvaru obličeje. Lidem s oválným obličejem budou slušet snad všechny typy brýlí. Obličej trojúhelníkového a čtvercového typu snese zase oválný tvar. Kulatý obličej můžete díky geometrickým tvarům obrub opticky protáhnout.

Pokud váháte s barevností brýlí, pomůže vám rozlišení barevné typologie obličejů. Ty se rozdělují příhodně do čtyř kategorií podle ročního období. Jarním typům budou slušet světlé až středně tmavé barvy se žlutým podtónem. S šedou barvou nešlápnou vedle letní typy obličejů. Podzimní typ zase může vsadit na barvy podzimního listí a pro poslední zimní typ obličeje jsou vhodné jasné a studenější barvy.

INZERCE ▸

# Účinná ochrana očí proti alergenům

*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.

BAUSCH + LOMB

VIV-CZ2009-2422

www.vividrin.cz

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

INZERCE

LÉKÁRNY ipc

JIŽ 25 LET S VÁMI • TRADICE | VSTŘÍCNOST | ZKUŠENOST • ipc 25 LET

# PEČUJEME O VAŠE ZDRAVÍ

JIŽ 25 LET

## DÁREK PRO VÁS

**Sleva 25 %**

Na všechny produkty
z řady **IPC KOMPLEX**
pro držitele PHARMACARD*

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

Vše pro zdraví...

www.ipcgroup.cz

Zdroj: ulekare.cz, foto: Shutterstock.com

# BOJ S VIRY VYHRAJEME...

VIRUS JE DROBNÁ ČÁSTICE TVOŘENÁ POUZE BÍLKOVINNÝM POUZDREM, UVNITŘ KTERÉHO SE SKRÝVÁ DĚDIČNÁ INFORMACE VE FORMĚ DNA NEBO RNA. VIRY JSOU MNOHEM MENŠÍ NEŽ BAKTERIE. TO ZNAMENÁ, ŽE NEJSOU VIDĚT V BĚŽNÉM SVĚTELNÉM MIKROSKOPU, POUZE V MIKROSKOPU ELEKTRONOVÉM. TO KOMPLIKUJE DIAGNOSTIKU VIROVÝCH ONEMOCNĚNÍ. TA SE PROVÁDÍ VĚTŠINOU NEPŘÍMO, NA ZÁKLADĚ PŘÍZNAKŮ NEMOCI, PŘÍPADNĚ PRŮKAZEM PROTILÁTEK. ZVÝŠENÁ HLADINA PROTILÁTEK V ORGANISMU JE DŮKAZEM, ŽE SE TĚLO S VIROVOU INFEKCÍ SETKALO A ZAČALO SI PROTI NÍ VYTVÁŘET PROTILÁTKY.

Mezi vědci se stále vedou spory o to, zda považovat viry za živé organismy, či spíše za komplikované molekuly. Viry sice mají vlastní dědičnou informaci jako jiné živé organismy a jsou také schopny se rozmnožovat, nic z toho však nedokážou bez hostitelské buňky, protože nemají žádný vlastní metabolismus jako zdroj energie. Viry jsou tak někde na pomezí mezi živými organismy a neživou přírodou. Viry způsobují velké množství významných infekčních chorob. Díky jednoduché struktuře se viry mohou snadno měnit a přizpůsobovat se podmínkám. Například chřipkový virus to s oblibou dělá každý rok. Takto změněný virus lidský imunitní systém vnímá jako neznámou infekci a nedokáže se proti ní úspěšně bránit. Velmi důležitá je proto prevence. Nemoci bychom měli předejít, nikoliv jí jít naproti…

## PREVENCE JE DŮLEŽITÁ

Velmi důležitým preventivním opatřením je zvýšená hygiena rukou, tedy mytí rukou, používání desinfekčních gelů či roztoků, dodržování hygienických pravidel, zabránění šíření infekčních agens kapénkami ochranou dýchacích cest pomocí ústenek, roušek či respirátorů.

„Mytí rukou a používání vhodných desinfekčních gelů a roztoků je jedním ze zásadních postupů pro prevenci infekce. Mytí rukou mýdlem a tekoucí teplou vodou by mělo být časté a důkladné, mělo by trvat minimálně 20 sekund. Provádět by se mělo vždy před každým jídlem a po použití toalety. Pokud si nelze ruce pečlivě umýt, doporučuje se použít vhodný desinfekční přípravek, a to nejčastěji na bázi alkoholu. Při výběru a použití vhodného desinfekčního přípravku je dobré se poradit s lékárníkem, jelikož na trhu je celá řada různých přípravků, ovšem s různou účinností. Ne všechny přípravky totiž působí na viry. Nejsou tzv. virucidní. Antibakteriální se nerovná virucidní. Navíc i správně zvolený přípravek ztrácí svoji účinnost, pokud je nesprávně použit," vysvětluje PharmDr. Helena Kutilová.

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

*Po odložení roušky či respirátoru si nezapomeňte umýt ruce.*

## JAK OCHRÁNIT PROSTŘEDÍ, VE KTERÉM ŽIJEME?

Viry a bakterie se mohou zachytit na různých materiálech, včetně textilií. Do domácností si touto cestou můžeme sami přinést nejrůznější choroby. Alergeny se k nám dostávají samozřejmě i při větrání. Jak se co nejlépe ochránit?

## POMOCNÍK PRVNÍ – DESINFEKČNÍ PROSTŘEDKY

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

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

Nejběžnější a také nejlevnější jsou dezinfekční prostředky na bázi chlornanu sodného. Nabízí velmi dobrou desinfekční účinnost (s výjimkou některých parazitických prvoků a kokcidií), po aplikaci se rozpadá na neškodné látky, zejména chlorid sodný a kyslík. Jeho nevýhodou je nepříjemný štiplavý zápach v dezinfikovaném prostoru, dráždí oči a kůži a leptá některé povrchy.

Pokročilejší a dražší dezinfekční prostředky jsou bezchlórové, čímž je odbourán zejména čpavý zápach a chlorové dráždění očí a kůže. Účinnou látkou je často polyhexamethylen guanidinhydrochlorid (PHMG), která má velmi dobré biocidní a fungicidní účinky a zároveň, protože jde o kationtový polymer, dokáže ošetřený povrch chránit i po delší dobu. Naopak nevýhodou je škodlivost pro lidi a zvířata, pokud jej vdechnou ve formě aerosolu – delší expozicí může dojít k závažnému poškození plic. Při aplikaci je proto nutné dodržovat přísná bezpečnostní opatření.

INZERCE

ECG
MY WAY OF HOME

# Správnou hygienu rukou obstará inteligentní rozprašovač dezinfekce

Inteligentní infračervený senzor

Dávkování desinfekce ve formě aerosolu

Objem 45 ml tekuté desinfekce

Nabíjení / napájení přes USB-C kabel

Bezkabelový provoz až 800 dávek na plné nabití

## **ECG DS 1010** inteligentní dávkovač desinfekce

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

Integrovaný infračervený senzor detekuje přítomnost rukou, na které rozpráší tekutou dezinfekci. Přístroj je napájen integrovanou baterii, dobíjet ji lze přes USB-C rozhraní. Na jedno nabití vydá rozprašovač 600 až 800 dávek. Čistý a jednoduchý design, vhodný do všech interiérů, kompaktní velikost (77×55×91 mm) a jednoduchá obsluha dělá z toho produktu dokonalého strážce hygieny Vašichrukou.

25 LET 1996–2021 ECG MY WAY OF HOME

acebook.com/ecgelectro

www.ecg-electro.eu/cs

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

## POMOCNÍK DRUHÝ – STERILIZÁTOR

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

## POMOCNÍK TŘETÍ – ČISTIČKA VZDUCHU

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

## 5 TIPŮ, JAK ZVLÁDNOUT BOJ S VIRY

### 1. MYSLETE VČAS NA OČKOVÁNÍ

Pokud je to možné, nechte se očkovat. Například vakcína proti chřipce obsahuje usmrcené buňky, tudíž je zcela bezpečná. Na stejném principu funguje většina vakcín proti covidu.

### 2. MYJTE SI RUCE

Ruce si myjte častěji než jindy a určitě po návratu z venku nebo rizikového prostředí. Virus se přenáší kapénkami. Ty se uvolňují, když nakažená osoba kašle, kýchá nebo i „jen" mluví. Abyste se nakazili, musí se vám kapénky dostat do těla. Většinou se to děje přímo nosem nebo pusou, ale i třeba přes infikované ruce při jídle. Myjte si tedy ruce alespoň 20 sekund mýdlem. Pokud nemáte přístup k mýdlu a vodě, zvažte použití alkoholových dezinfekčních přípravků.

### 3. ŽIJTE ZDRAVĚ

Jezte zdravé a výživné jídlo. Pijte dostatek tekutin a dbejte na dostatek spánku a odpočinku. Jestliže trpíte stresem, pokuste se ho zvládat třeba jógou, meditací nebo sportem. A hlavně nekuřte!

### 4. VYHNĚTE SE BACILŮM

Vyvarujte se kontaktu s nemocnými lidmi. Zůstaňte doma, když jste sami nemocní. Předejdete tím rozšíření virózy na ostatní. Když kýcháte nebo kašlete, kryjte si nos a ústa kapesníkem.

### 5. POUŽITÉ KAPESNÍKY VYHAZUJTE

Mějte po ruce dostatečnou zásobu papírových kapesníčků. Po použití je nevracejte zmuchlané do kapes nebo kabelky. Raději je rovnou vyhoďte.

## POSILUJTE IMUNITU

Nejlepší prevencí proti virům je samozřejmě silná imunita. Naše imunita pracuje 24 hodin denně 7 dní v týdnu. Neulehá k zimnímu spánku, nikdy nemá dovolenou a nikdy nespí. Jinými slovy, motor neustále běží. To samé platí pro očistné mechanismy, které v našem těle přirozeně probíhají, třeba prostým dýcháním. Můžeme ale nějak tyto procesy podpořit tím, co jíme? Jsou látky, které naše tělo vyrobit neumí a musíme je přijímat potravou. Většinou jich potřebujeme jenom malé množství, ale pro správné fungování organismu jsou nezbytné. Jedná se o některé vitaminy nebo minerální látky, které nejlépe doplníme pestrou stravou.

## NEZAPOMEŇTE NA BARIÉRU PROTI VIRŮM

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

## CHRAŇTE SE NA MÍSTECH S VYSOKÝM RIZIKEM INFEKCE

Chcete se bránit před viry a bakteriemi důmyslně? Užívejte pastilky Medistus® Antivirus, zdravotnický prostředek se 100% přírodní aktivní složkou Kistosyn® 200, která na sliznici úst a hltanu vytváří ochrannou bariéru pro podporu prevence před infekcemi. www.medistus.cz

## NEJSME NA TO SAMI

Velkými pomocníky naší imunity jsou střevní bakterie. Je důležité udržet si převahu a dostatečné množství těch, které jsou pro nás prospěšné, proto jezte jogurty (nejlépe bílé) a pijte acidofilní nebo kefírová mléka, která obsahují miliony bakterií. Nenahradí sice naše bakterie, ale pomáhají je udržovat „ve střehu". Nesmíme je ale zapomínat krmit. Nejvíce jim chutná vláknina z celozrnných výrobků, luštěnin nebo ovoce a zeleniny.

## SLUNEČNÍ PAPRSKY A VITAMIN D

Pokud netrávíme zimní měsíce v teplých krajích, kůži máme ukrytou pod vrstvami oblečení. Většina z nás tak trpí nedostatkem vitaminu D, který potřebujeme zejména pro vstřebávání vápníku. Jarní sluneční paprsky nemusí být pro jeho syntézu dostačující a my ho musíme tělu dodávat. Dodatečným zdrojem vitaminu D tak mohou být například houby. Jestliže máte navíc sušené na slunci, vyhráli jste! K hotovým houbám přidejte pár lístků spařeného špenátu, česnek, oblíbený sýr a naplňte vzniklou směsí těsto na štrúdl. Oproti jablečnému to bude jistě příjemná změna.

## BETAGLUKANY

Studie potvrzují jejich příznivý vliv na příznaky a průběh chřipkových infekcí. Důležité je samozřejmě vybrat si správný přípravek.

## ZINEK IDEÁLNĚ V KOMBINACI S VITAMÍNEM C

Zinek se podílí na tvorbě a aktivaci buněk imunitního systému. Určitě by v našem jídelníčku neměl chybět.

## SELEN

Jeho deficit je spojen se zvýšeným výskytem virových onemocnění, a sníženou imunitou obecně.

INZERCE

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

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

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

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

## Dezinfekce na ruce pro domovy důchodců i školy

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

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

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

## Jak dezinfekci objednat?

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

## O Covitrade.cz

Covitrade.cz je specializovaným e-shopem, který nabízí dezinfekční produkty a ochranné pomůcky pro boj s koronavirem. Covitrade.cz a značka dezinfekcí VAETOL jsou odpovědí na potřeby trhu zasaženého pandemií koronaviru.

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

COVITRADE

**Text:** Lucie Holásková, **foto:** Shutterstock.com

# JAK VYBRAT ZDRAVÉ POTRAVINY

MOŽNÁ VÁS NAPADNE PŘI OTÁZCE ZDRAVÉ STRAVY, KOLIK VÁS TO BUDE OPĚT STÁT PENĚZ. JENŽE INVESTICE DO ZDRAVÍ JE ASI JEDNA Z NEJVÝHODNĚJŠÍCH, KTERÉ MŮŽETE UČINIT. NAVÍC, MÁTE-LI MOŽNOST PĚSTOVAT NĚJAKÉ OVOCE A ZELENINU NA ZAHRÁDCE, PAK JE TO ABSOLUTNÍ VÝHRA. ZDRAVÉ POTRAVINY VŠAK MŮŽETE POŘÍDIT I ZA PŘÍVĚTIVOU CENU, POKUD NAKUPUJETE NAPŘÍKLAD NA FARMÁŘSKÝCH TRZÍCH ODPOLEDNE, CHVÍLI PŘEDTÍM, NEŽ SE TRH UZAVÍRÁ. PRODEJCI ZDE DÁVAJÍ SLEVY TAK, ABY SE ČERSTVÉ POTRAVINY VYPRODALY. DŮLEŽITÉ JE PŘEDEVŠÍM VĚDĚT, JAKÉ POTRAVINY TO JSOU. BYŤ JE NĚCO ZDRAVÉHO, NEMUSÍ TO UDĚLAT DOBŘE PRÁVĚ NAŠEMU TĚLU, NAPŘÍKLAD SKRZ RŮZNÁ INDIVIDUÁLNÍ ONEMOCNĚNÍ A ALERGIE. DNES SI TEDY POVÍME, CO JE ZDRAVÉ A JAK TO BLAHODÁRNĚ PŮSOBÍ NA NAŠE TĚLO.

## OVOCE A JEHO NEJZDRAVĚJŠÍ ZÁSTUPCI

### JAHODY

Jsou bohaté na vitamíny A, B, C a E. Obsahují také draslík, zinek, hořčík a velké množství vody. Kromě toho obsahují organické kyseliny a patří mezi dietnější ovoce. Buďte jen opatrní na možnou alergickou reakci, zejména u menších dětí.

### JABLKA

Jablka mají blahodárný vliv na organismus. Jsou bohatá na pektin a vitamin C. Lze je konzumovat také při dietě.

### OSTRUŽINY

Pokud hledáte chutný zdroj vápníku, hořčíku, železa, karotenu a fosforu, pak pojídejte ostružiny. Obsahují také vitamin B, C a K. Jsou účinným antioxidantem a podporují imunitní systém.

### BRUSINKY

Brusinky jsou známé zejména pro léčbu zánětu močového měchýře a při nachlazení. Jsou zdrojem vitamínu A, C a K. Podporují také náš zdravý zrak, zabraňují rychlejšímu stárnutí a vzniku rakoviny. Udržují v kondici močové cesty, jak bylo zmíněno, ale také žaludek. U mužů zvyšují potenci a ženy je milují při hubnutí.

### MERUŇKY

Toto lahodné ovoce je zdrojem vitamínu A, B a C. Jde o výborný antioxidant, který obsahuje thiamin, jenž je dobrý na posílení nervů. Jsou vhodné také při dietě.

### HROZNOVÉ VÍNO

Hrozny jsou dobré pro tělo díky draslíku, který je zde obsažen v opravdu vysokých hodnotách. Hroznové víno je bohaté na vitamin C a má vyšší výživovou hodnotu. Pozor na nadýmání.

## ZELENINA

### CUKETA

Pokud hledáte dietní a zdravou zeleninu, pak je to právě cuketa – zelenina, která pochází z Itálie. Ta obsahuje vitamíny A, C a E. Lze ji upravovat na různé způsoby. V létě je výborná na grilu.

### MRKEV

Ačkoliv známe tvrzení, že je mrkev dobrá na náš zrak, jde spíše o fámu. To však neznamená, že není zdraví prospěšná. Najdete v ní vitamín A, a ten je přínosem pro zrak, nikoliv však pro dioptrické vady. Je přírodním antioxidantem a obsahuje také stopové prvky a vlákninu.

### ŠPENÁT

Pamatujete na Pepka námořníka? Ten musel jíst špenát proto, aby měl sílu. Je to perfektní pohádka pro vaše děti, jak je naučit jíst špenát. Obsahuje totiž fytohormony, které působí na svaly a jejich vývoj. Dále v něm naleznete železo, vitamíny skupiny B a vitamíny C, D, E. Taktéž poskytuje zdroj thiaminu, karotenu a cenných živin.

### ČERVENÁ PAPRIKA

Paprika je všeobecně zdravá, avšak právě červená odrůda papriky je nejbohatší na zdraví prospěšné látky. Obsahuje vitamíny A, B, C, D a E. Je zdrojem vitamínu C (dokonce hodnotnějším, jak pomeranč) a minerálních látek (vápník, železo, draslík, hořčík, jód a zinek).

### BROKOLICE

Brokolice je vysoce účinný zdroj vitamínů A, B a C. Také je bohatá na fosfor, draslík a vápník. Chrání tělo před nádorovým bujením a volnými radikály. Jedná se o jednu z nejzdravější zeleniny.

## PŘÍPRAVA VITAMÍNŮ

Pokud máme kvalitní ovoce či zeleninu, měli bychom investovat i do kvalitního odšťavňovače, abychom si připravili co nejlepší a nejzdravější nápoj. Čerstvému džusu doma připravenému se totiž jen tak nic nevyrovná.

Konzumace ovoce a zeleniny v syrovém stavu nám dává velké množství pro tělo nezbytných vitaminů, minerálních látek, enzymů a vlákniny. Do několika sklenic čerstvého džusu je možné vtěsnat maximální množství živin z takového množství ovoce a zeleniny, které není možné během jednoho dne sníst. Přitom platí, že zelenina a ovoce jsou potraviny s nutričně velmi vysokou hodnotou, obsahují ale přitom málo kalorií. V čerstvých šťávách jsou enzymy, které napomáhají při trávení. Odstraňují plynné prostředí, které může vést ke kvašení, přemnožení bakterií a nerovnováze ve střevech. Oproti tomu tepelnou úpravou zeleniny se enzymy ničí, stejně tak se znehodnocuje nutriční hodnota zeleniny.

Efektivita vstřebání tekutých látek je mnohem rychlejší než u pevné stravy. Když tedy vypijete čerstvou šťávu, všechny vysoce koncentrované živiny jsou dokonale stráveny během několika minut. To se hodí, když potřebujete okamžitě načerpat energii – třeba ráno nebo po sportovním výkonu.

Vláknina, obsažená v jídle, zpomaluje vstřebávání rychlých cukrů, což je její velmi pozitivní efekt na naše zdraví. Zároveň však zabrání vstřebání některých důležitých živin. Procesem odšťavnění se velká část vlákniny ze zeleniny a ovoce odstraní, a proto vstřebáme vitaminy a minerály v džusu velmi rychle.

## ZDRAVÉ TUKY

### JAK VYBRAT TUK, ABY BYL ZDRAVÝ?

To, že tuk umí být i přítel a má pozitivní vliv na naše tělo, lidé neradi slyší. Bavíme se však o zdravých tucích, ve kterých se v těle rozpouští i některé vitamíny, o které by bylo škoda přijít. Naopak je lepší se vyhýbat cukrům, které se mění v nezdravý tuk. Ten se pak v těle ukládá a přibíráme. Ačkoliv se budeme bavit o tucích, je možná namístě zmínit, že sacharidy a cukry jsou dvě odlišné věci a sacharidy naopak ze stravy vynechávat nemusíte – jen cukry. Jak

INZERCE ▸

# BUĎTE FIT A VYHRAJTE!

Penam Fit den

**Spotřebitelská soutěž 1. 6. - 30. 6. 2021**

## KUPUJTE FIT CHLEBY A VYHRAJTE FIT HODINKY! GARMIN

Každý týden vyhraje 10 z vás sportovní výrobky GARMIN. Soutěž probíhá od 1. 6. do 30. 6. 2021.
Do soutěže se zařadíte nákupem chleba Penam Fit den - Ranní chlebík, Večerní chlebík
nebo Sporty chléb a vyplněním formuláře na

## WWW.PENAMSOUTEZ.CZ

tedy vybrat tuk, aby byl zdravý? Pojďme se podívat na přehled zástupců zdravého tuku, které ve své kuchyni můžete vřele přivítat s dobrým pocitem.

## TMAVÁ ČOKOLÁDA

Pokud patříte mezi milovníky čokolády, nemusíte se svého mlsání hned vzdávat. Hořká čokoláda patří mezi super potravinu, která je skvělým antioxidantem a chrání tělo před volnými radikály. Nacházejí se v ní flavonoidy, které zlepšují kondici srdce a snižují krevní tlak. Tmavá čokoláda podporuje funkci mozku a kognitivní funkce. U hořké čokolády platí, že vyšší obsah kakaa znamená lepší kvalita. Začínejte tedy alespoň na 70% čokoládě. V takové čokoládě je také menší procento nezdravého cukru, a navíc skvěle chutná.

## MÁSLO A GHEE

Máslo obsahuje omega-6 a omega-3 mastné kyseliny, které jsou důležité pro správnou funkci mozku a kondici pokožky. Tělo tyto kyseliny neumí samo vytvářet a je tedy potřeba je doplňovat. Je zdrojem vitamínů rozpustných v tucích a stopových prvků. Obsahuje například selen, což je velmi silný antioxidant. Nepleťte si však máslo s margarínem, který není vyroben z mléka. Bohužel, ne vše je vhodné připravovat na másle, jelikož máslo má nízkou teplotu hoření, která se pohybuje okolo 120 °C. Mohli byste tak pokrm na pánvičce připálit.

Ghee (Ghí) je indickou verzí másla, což je v podstatě přepuštěné máslo. Je oblíbené pro vaření a tepelnou úpravu pokrmů, jelikož jeho teplota hoření je vyšší, přibližně 250 °C. Ghee také disponuje dlouhou trvanlivostí bez nutnosti jej uchovávat v chladu, jelikož došlo k odpaření vody a k odstranění mléčné bílkoviny. Vydrží vám tak i několik týdnů při pokojové teplotě, avšak uskladnění v lednici jeho životnost prodlouží. Mohou ho tak v kuchyni využít také lidé s intolerancí laktózy a kaseinu. Přínosem je také zdravotní benefit, kdy toto indické máslo obsahuje řadu vitamínů, jako je vitamín A, D a E, které se rozpouštějí v tucích. Dále v něm najdete máselnou kyselinu, která podporuje funkci střev, chrání je, působí protizánětlivě a udržuje správnou hladinu inzulinu. Dochází tak ke stimulaci tvorby žaludečních kyselin a ke zlepšení trávení. Ghee lze zakoupit nebo vyrobit doma v kuchyni.

## EXTRA PANENSKÝ OLEJ

Pokud nepreferujete smažit a vařit na másle či Ghee, pak vás potěší, že i extra panenský olivový olej patří mezi zdravé tuky, které jsou tělu prospěšné. Obsahuje mononenasycené tuky a je prospěšný našemu srdíčku. Kvalitní olivový olej je také výborným antioxidantem a chrání tělo před škodlivými volnými radikály. Kromě toho má protizánětlivé účinky a působí na správné fungování kognitivních funkcí a mozkové činnosti. Na trhu je celá řada olivových olejů, ale zdravý a vhodný je ten, který je extra panenský a lisovaný za studena. Lisování za studena v podstatě znamená „bez použití chemikálií" při zpracování. V roce 2013 bylo podle jedné studie zjištěno, že můžete snížit riziko výskytu onemocnění srdce a srdečního infarktu tím, že budete konzumovat mořské plody spolu s extra panenským olivovým olejem. Stojí tedy za to, abyste ho zařadili do svého jídelníčku. Je vhodný třeba na saláty.

## MCT OLEJ

MCT olej pomáhá udržovat kondici střev a produkuje zdraví prospěšné bakterie, které odstraňují škodlivé parazity. Je to skvělý antioxidant a podporuje zdraví našeho srdce. MCT oleje jsou tvořeny středně řetězovými triglyceridy, což jsou zdraví prospěšné nenasycené tuky.

## KOKOSOVÝ OLEJ

Kokosový olej je bohatým zdrojem na mastné kyseliny se středně dlouhým řetězcem. Ty jsou pro tělo stravitelné a nepřeměňují se tak v tuk, který se ukládá do zásob. Podporují paměť a činnost mozku. Kokosový olej dále podporuje zachování zdraví našeho srdce, zvyšuje dobrý cholesterol, působí protizánětlivě a jako antioxidant. V kuchyni najde využití pro pečení a vaření, jelikož se jedná o tuhý olej. Pokud jej chcete do salátů, pak je potřeba pořídit speciálně upravenou tekutou formu. Vybírejte extra panenské odrůdy, které vás obohatí o blahodárný přínos kokosového oleje našemu tělu, jak je tomu u zpracovaných rafinovaných olejů. Můžete ho používat jak v kuchyni, tak v kosmetické oblasti pro zdraví naší kůže a vlasů.

## RYBY A PLODY MOŘE

Ryby a plody moře obsahují omega-3 mastné kyseliny, které jsou tělu prospěšné. Snižují riziko srdečních chorob a udržují naše srdíčko v kondici. Je potřeba je doplňovat, protože naše tělo tyto kyseliny neumí vyrábět. Rozlišujeme tři druhy omega-3 mastných kyselin, a to ALA (kyselina alfa-linolenová), DHA (kyselina dokosahexaenová) a EPA (kyselina eikosapentaenová). Na Harvardské univerzitě vědci studovali účinnost těchto kyselin. U ALA se tak úplně neví, zda přináší větší užitek. Rozhodně tělu ale neškodí a všechny omega-3 mastné kyseliny se tak i nadále považují za zdravé. Tělo částečně umí přeměnit ALA na prospěšnější DHA a EPA, ale je nutné je doplňovat spolu se stravou. První druh, ALA, naleznete v semínkách či oříšcích nebo v kvalitním hovězím mase. Zbylé dva druhy, DHA a EPA, jsou obsaženy právě v plodech moře.

## KOZÍ MLÉKO

Pokud trpíte gastrointestinálními problémy a citlivostí na laktózu, pak pro vás bude lepší kozí mléko. Pozor, pokud máte alergii na mléko, pak se jedná o alergii na kravské mléko, ale nedoporučuje se jej měnit za kozí, jelikož to obsahuje velmi podobné alergeny. Kozí mléko je lehce stravitelné a používá se tak i u dětí v době, kdy matky přestanou kojit. Nejlépe uděláte, pokud zakoupíte BIO mléko nebo takové mléko, které neobsahuje emulgátory, stabilizátory a nebyly zde žádné pasterace. Kozí mléko má poměrně dobrou trvanlivost.

## AVOKÁDO

Avokádo je doslova hitem posledních let. Nejspíš i proto, že se jedná o jednu z nejlepších variant, jak konzumovat zdravé tuky.

INZERCE ▸

INZERCE


# NEBEZPEČNÁ KLÍŠŤATA

SZÚ

## 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.

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

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

## Jak se ochránit proti přisátí

**a tím i proti nebezpečné lymské 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 návratů domů si prohlédněte celé tělo. Prohlídku je vhodné opakovat i další den.*

Nejčastěji se klíště přisaje v podkolenních jamkách, v podpaží, v třeslech nebo za ušima. Často také v intimních partiích nebo u dětí ve vlasaté části hlavy.

## 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 odstraněném klíštěti znovu vydezinfikujte. Pokud se klíště přetrhlo, ponechejte jeho zbytek v kůži a rovněž použijte dezinfekci.*

*Nakonec klíště zabalte do kousku papíru a spalte.*

## Sledujte místo přisátí i svůj zdravotní stav

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

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

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

*Tuto část letáku můžete odstřihnout a použít jako záložku do knihy.*

**Očkování chrání před encefalitidou.**

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

© Státní zdravotní ústav 2014

Zvyšuje hladinu dobrého cholesterolu v těle a snižuje ten špatný, obsahuje vitamín E, mononenasycené tuky, chrání nás před volnými radikály, působí jako protistárnoucí živina pro pokožku a podporuje imunitní systém. Je vhodné pro těhotné ženy, jelikož je zdrojem folátu, který snižuje riziko vrozených vad. Taktéž je zdrojem zdravých bílkovin.

## SEMENA A OŘECHY

Pokud máte rádi různá semínka a oříšky, pak také jejich konzumací prospíváte svému zdraví. Jedná se o chutnou a výživnou svačinku, kterou můžete vzít i na cesty. Je to velmi vhodná strava také pro vegetariány a vegany, kteří nemají takovou možnost vícero zdrojů zdravých tuků. Snižují špatný cholesterol, podporují funkci mozku a nervovou soustavu, snižují hladinu toxických látek v těle a představují tak výborný přírodní antioxidant. Jejich vliv na pocuchané nervy je tak blahodárný, že dokáže eliminovat také depresivní stavy a je vhodnou podporou při studiu či pracovní vytíženosti. Oříšky není třeba jen pojídat, můžete si je dopřát také zpracované, například jako ořechové máslo. Zde ale mohou vlivem úpravy ztratit na své hodnotě. Mezi nejoblíbenější ořechy z hlediska zdraví řadíme vlašské ořechy, které obsahují 5 gramů tuku na jednu porci, lískové ořechy, para ořechy, arašídy, makadamové oříšky, kešu a mandle, které jsou zdrojem potřebného vitamínu E. U semen jsou pak oblíbená chia semínka a lněná semínka. Pyšní se vysokým obsahem tuku a vlákniny. Můžete je přidat do salátu, smoothie nápoje, do jogurtu nebo ovesné kaše.

## VEJCE

Obsahují omega-3 mastné kyseliny, jsou bohaté na bílkoviny a zdravé tuky. Dále se ve vejcích vyskytuje Cholin, který je užitečný pro mozkovou činnost. Určitě jste slyšeli, že zvyšují cholesterol. Ve skutečnosti je tomu opačně a mohou jej snižovat. Konzumace vajec může podpořit také redukci tělesného tuku, snížit riziko metabolického syndromu nebo hladinu cukru v krvi. Při dietách se doporučuje konzumovat jen bílek, čímž však tělo ochudíte o právě onen zdravý tuk, který je pro nás také potřebný. Určitě je lepší kupovat domácí vajíčka z farmářských trhů. Která jsou kvalitnější, plná vitamínů a čerstvá. Snížíte tak riziko výskytu bakterií, jako je nechvalně známá salmonela.

## HOVĚZÍ MASO

Do vyváženého jídelníčku patří také maso, i když toto nebude zdrojem zdravých tuků pro vegetariány a vegany. Je bohatým zdrojem bílkovin. Preferujte hovězí, které bylo krmené trávou. Rozdíl je zásadní, protože u krmení trávou je zachováno více omega-3 mastných kyselin, CLA a kyselina linolová. CLA je velmi významná pro prevenci před rakovinou, snižuje špatný cholesterol a bojuje s dalšími nemocemi, jako jsou srdeční choroby. Také jde o vysoce účinný antioxidant.

## OBILOVINY

Pokud se chcete vyhnout bílé pšenici, hledáte zdravé obiloviny jen tak nebo potřebujete bezlepkovou stravu, pak je potřeba zajímat se o to, jaké obiloviny patří mezi ty zdravější. Pozor ale pro celiaky, ne všechny zdravé obiloviny jsou bezlepkové, proto je potřeba pořádně číst. Podíváme se tedy společně na menší přehled obilovin, které nám prospívají a nesmí tak chybět ve výběru zdravých potravin.

### ŠPALDA

Patří mezi starověký druh obilovin, který se používá k výrobě těstovin, k pečení chleba nebo dalšího pečiva. Pozor – špalda je pro tělo sice snadněji stravitelná, ale není bezlepková. Mezi její benefity patří, že posiluje zdraví kostí, podílí se na tvorbě hormonů, reguluje metabolismus a podporuje zdravý růst.

### QUINOA

Quinoa byla známá jako „matka všech zrn" již před 5 tisíci lety. K nám se do obliby a kuchyní dostala však teprve pár let zpětně. Mezi její přednosti patří to, že je přirozeně bezlepková, obsahuje hořčík, mangan, hodně vlákniny, a především také antioxidantů. Můžete ji používat namísto ovesných vloček jako chutnou snídaňovou kaši, ale také jako přílohu k hlavnímu jídlu (například místo rýže).

### PROSO

Proso si oblíbíte, jelikož pomáhá našemu trávení, reguluje hladinu špatného cholesterolu a je výborným antioxidantem, který detoxikuje naše tělo od volných radikálů. Kromě toho se jedná o bezlepkovou potravinu. Používá se například namísto rýže, těstovin nebo pro pečení sladkých sušenek (moučka z prosa). Proso je známo již z doby před 10 tisíci lety, kdy bylo v oblibě zejména v Africe. To proto, že jeho pěstování je nenáročné také v náročných klimatických podmínkách.

### KUSKUS

Jedná se o malinké kuličky tvrdé pšenice a také, stejně jako proso, pochází z Afriky. Kuskus má dobrý vliv na imunitní systém, podporuje správné trávení a hojení ran. Kromě toho obsahuje množství selenu, který je velmi důležitý jako prevence před vznikem rakoviny. Dále v něm naleznete mnohé vitamíny a minerály, které jsou tělu prospěšné. Můžete jej použít namísto rýže, a navíc jej připravíte do 5 minut – stačí ho zalít horkou vodou a počkat, až nabobtná. Kuskus tak ocení i lidé, kteří neradi vaří.

### PŠENICE FARRO

Jedná se o nejstarší druh pšenice, která se využívala v etiopské a středomořské starověké

kultuře na Středním Východě. U nás jde o méně známý pojem, avšak zaslouží si pozornost, jelikož eliminuje riziko onemocnění cukrovkou, astmatem a záněty. Také jde o bezlepkovou pšenici, která je dobře stravitelná.

## HNĚDÁ RÝŽE

A jelikož jsme již párkrát zmínili způsob, jak nahradit rýži, pojďme si představit hnědou rýži, kterou si s klidem můžeme dopřát a bude zdravá. Jedná se o hnědou rýži, která je v nezpracované formě, kdy je obsaženo zrno i s obalem. Také proto je tato rýže bohatá na živiny a neztrácí na své hodnotě, jak je tomu u klasické bílé rýže. Navíc je zdrojem vitamínu B, kde hodnoty představují až 90 procent doporučené denní dávky B6 pro dospělého jedince. Problém může být jen to, že pro některé je hůře stravitelná.

## KAMUT

Tento druh pšenice pocházející z Egypta je spíše nasládlejší chuti. Kamut není přirozeně bezlepkový a je zdrojem vitamínů, lipidů a bílkovin. Je to zejména obsažený zinek, který podporuje správnou činnost štítné žlázy a imunitního systému. Kamut dokáže vyrovnávat hladinu hormonů v těle, podporuje činnost mozku a také správné trávení. I z toho důvodu je vhodný pro lidi trpící syndromem dráždivého střeva.

## JEČMEN

Ječmen je oblíbenou náhražkou těstovin v polévkách nebo se přidává do salátu. Není sice bezlepkový, ale zato je zdrojem selenu, který má vliv na elasticitu pokožky. Podílí se na tvorbě proteinu a obsahuje 8 aminokyselin. Jedná se také o bohatý zdroj bílkovin a vlákniny, která je prospěšná pro trávení a funkci střev.

## OVES

Nezpracovaný oves je bezlepkový a je tak vhodný pro celiaky. Můžete ho používat pro ovesnou snídaňovou kaši s ovocem namísto ovesných vloček, které mohou obsahovat právě stopy lepku. Pozor si dávejte na instantní kaše ze sáčku, které jsou plné nezdravého cukru. Oves snižuje hladinu cukru v krvi, podporuje hubnutí, je plný vlákniny a tím podporuje také funkci střev. Mimo jiné je výborným antioxidantem a reguluje hladinu cholesterolu.

## POHANKA

Pohanka obsahuje rutin a kvercetin, což jsou flavonoidy – rostlinné antioxidanty. Ty chrání naše buňky před škodlivými radikály a snižují riziko onemocnění rakovinou. Dále v pohance naleznete 8 esenciálních aminokyselin. Pohanka je bezlepkovou náhradou pšenice a můžete z ní připravovat chléb a další pečivo, uvařit si ji namísto rýže nebo si udělat zdravější variantu palačinek. Ve skutečnosti se však nejedná o obilovinu, nýbrž o semeno, které je získáno z této plodiny.

## CELOZRNNÁ PŠENICE

Jedná se o pšenici, která není zbavena svého obalu, stejně tak, jak je tomu u hnědé rýže. Díky tomu si uchová tělu prospěšné živiny. Obsahuje ortho fenoly, které působí preventivně proti rakovině. Celozrnné pečivo je tak určitě lepší než pečivo z bílé mouky. Je to však ošemetná záležitost, protože někdy si mylně kupujeme například tmavé

pečivo se semínky, které je jen dobarveno potravinářským barvivem. Je tedy lepší číst si složení nebo si v pekárně vyžádat informace o tom, co kupujete.

## SHRNUTÍ K OBILOVINÁM

Ačkoliv máme v hlavě možná zafixováno, že obiloviny zdravé nejsou, není tomu tak. Zdravé jsou v případě, že nejsou zpracované, popřípadě je jejich úprava minimální. Pokud jste žádnou zdravou obilovinu nevyzkoušeli, je tedy čas udělat něco prospěšného pro své tělo a obohatit svůj jídelníček o nové potraviny.

## ZDRAVÝ JÍDELNÍČEK NENÍ O SALÁTECH A HLADU

Představa lidí, co je to ten zdravý jídelníček, se často rozchází. „Mnozí mají zažitou představu, že je to jídelníček, který je v podstatě složen jen ze salátů, a že na pečivo a sladká jídla se nesmíte ani podívat. Vše korunuje vidina, že vám pravděpodobně zdravá jídla nebudou chutnat a budete mít hlad. Tento nadhozený scénář je realitě zdravého jídelníčku na hony vzdálený," vyvrací zakořeněný mýtus nutriční specialistka Mgr. Kateřina Šimková. Než striktně rozdělovat potraviny na zdravé a nezdravé a vyřazovat je z jídelníčku, měli bychom se snažit hledat způsoby, v jaké formě a množství je můžeme na našem talíři zachovat a jakým zlozvykům se vyvarovat.

## JAK MÁ VYPADAT ZDRAVÝ PŘÍSTUP KE STRAVOVÁNÍ

Základem zdravého jídelníčku má být nutriční vyváženost. Vyhněte se drastickým dietám a jednostranně orientovaným jídelníčkům, které jsou postaveny na vyřazení či značném omezení jedné z živin. Mějte na paměti, že organismus pro své fungování potřebuje všechny makronutrienty tzn. plnohodnotné bílkoviny, komplexní sacharidy i kvalitní tuky, dále pak vitaminy, minerální látky a vlákninu. „V létě například hodně lidí nahrazuje obědové jídlo salátem. Zdravé jídlo řeknete si, ale i jeho můžeme z pohledu výživy zkazit. Pokud do salátu nekontrolovatelně přidáme semínka, ořechy, prorostlá masa a olejovou zálivku či tučný dresink, vytvoříme z něj kalorickou bombu. Naopak v případě, že obědový salát bude složený pouze ze zeleniny, tak dodáme organismu pouze vitamíny a vlákninu, což je skvělé, ale nikoliv dostačující, neboť nám bude chybět zastoupení ostatních živin. Bílkoviny do salátu dostaneme různými druhy mas, šunkou, náhražkou masa, jako je tofu či tempeh, sýry a dalšími mléčnými výrobky, jako je jogurt či tvaroh, vejci, či luštěninami. Komplexní sacharidy nám dodají energii a přijmeme je například z celozrnného pečiva či těstovin, pohanky, rýžových nudlí apod," vyjmenovává Kateřina Šimková.

*Prostudováním etiket výrobků se můžete vyvarovat konzumace nutričně nepřínosných potravin a látek, které potravou přijmout opravdu nechceme, ať už se jedná o aditiva, barviva, nadbytek cukru a soli.*

## KVALITA VSTUPNÍCH SUROVIN A PESTROST

Zaměřte se na kvalitu a pestrost potravin, ze kterých vaříte. Tím, že budete jíst pravidelně a adekvátní porce, vyhnete se hladu, nárazovému přejídání a při dodržení bilance příjmu a výdeje energie nebudete tloustnout. Snažte se omezit jídla, která vám nepřinesou žádný výživový užitek tzn. průmyslově zpracované cukrovinky, pochutiny, alkohol, fast foodová jídla a polotovary. Ty jsou víceméně jen zdrojem prázdných kalorií, tuku, cukru a soli. Zkuste vystoupit ze zajetých kolejí vašeho stravování a využijte paletu chutí nových surovin. Příkladem mohou být přílohy. Hodně z nás točí dokola přílohy jako těstoviny, rýže, brambory či knedlíky. „Zařazením surovin typu teff, čočka, kuskus, bulgur, špalda, quinoa, fazole, hrách či jáhly rozšíříte paletu chutí i živin a jejich příprava není nijak náročná. Kdo si není jistý jejich přípravou či kombinacemi, tak může zabrouzdat na můj blog, kde sdílím inspirace pro zdravé vaření," dává tip Kateřina Šimková.

## JÍDELNÍČEK BEZ CUKRU A MLÉČNÝCH VÝROBKŮ? POUŽIJME SELSKÝ ROZUM

Opět je to o množství. Mléko a mléčné výrobky jsou zásobárnou kvalitních bílkovin, vitamínů D a A či dobře využitelného vápníku. Hodnota této využitelnosti se uvádí dokonce kolem 30 až 35 %, zatímco u máku, který na 100 g obsahuje vápníku více než mléko, je to pouhých 5 %. „Navíc, porovnejme sami, jak snadno vypijeme 100 ml mléka, a jak těžko sníme 100 g máku. Právě zmíněný vápník přispívá k udržení kostní denzity a je tedy prevencí vzniku osteoporózy. Kefír a kysané mléčné výrobky příznivě ovlivňují střevní mikroflóru, a tím naši imunitu. V létě je pak můžeme směle zařadit mezi potraviny s ochlazujícím efektem," zmiňuje Šimková.

## ETIKETA, CESTA PRO NALEZENÍ (NE)ŽÁDOUCÍCH POTRAVIN

Prostudováním etiket výrobků se můžete vyvarovat konzumace nutričně nepřínosných potravin a látek, které potravou přijmout opravdu nechceme, ať už se jedná o aditiva, barviva, nadbytek cukru a soli. Platí to i naopak, prostřednictvím etiket můžeme zařadit potraviny s žádoucím obsahem konkrétních složek, jako jsou vláknina, komplexní sacharidy, bílkoviny či podíl ovoce. Nespoléhejte se na zjednodušené grafické zpracování a ikonografiku na přední straně obalu, která může používat „zavádějící" informace. To, jestli je skutečně výrobek bohatý na proteiny, zjistíte v detailním nutričním složení. Co je dobré vědět? „Posloupnost uvedených surovin ve složení není náhodná. Vyjadřuje jejich množství ve výrobku. Budete-li například vybírat ovocný jogurt bude výživově výhodnější koupit bílý jogurt s vysokým

INZERCE

# Le Fruit de MONIN®

## Mandarinka

Malé ovoce plné slunce: mandarinka je charakteristická svou jemnou, sladkou, šťavnatou chutí. Pokud milujete citrusové plody, novinka **Le Fruit de MONIN Mandarinka** s 50 % procenty ovocného pyré se zaručeně stane vaším novým favoritem v přípravě letních drinků. Skvěle se hodí do limonád, smoothie, spritzů a dalších koktejlů.

## Červený Grep

Přírodní spojení grepu a pomeranče, je známé díky své neskutečně sladké a šťavnaté dužině. **Le Fruit de MONIN Červený grep**, obsahující 50 % ovocného pyré, dodá vašim drinkům osvěžující a originální twist díky nádechu kyselosti i hořkosti. Tuto letní ingredienci si zkrátka nechcete nechat ujít - ať už v limonádě, koktejlu či gin toniku!

# Le Sirop de MONIN®

## BIO Citronáda

Největším trendem letošního léta je citronáda, osvěžující nápoj, který si můžete vychutnávat po celý den. **Organický sirup MONIN BIO Citronáda**, vyrobený z přísad ekologického zemědělství a bez konzervantů, představuje dokonalou rovnováhu mezi sladkým a kyselým. Použijte ho k výrobě lahodných domácích bio limonád - je to neuvěřitelně snadné, nápoj s ním máte hotový v jediném okamžiku, stačí totiž přidat jen sodu.

První sirup v BIO kvalitě od značky MONIN

Oficiální distribuce produktů MONIN v ČR:
ZANZIBAR s.r.o. I sirupy-koktejly.cz

*Průzkum Českého statistického úřadu ukazuje, že celých 47 procent mužů trpí nadváhou a každý pátý muž je obézní. Třetina českých žen má nadváhu a 18 procent se řadí do kategorie obézních.*

obsahem bílkovin a doplnit jej čerstvým ovocem než kupovat přímo ovocný jogurt, kde bývá malé zastoupení ovocné složky, zato nadbytek cukru. Chcete-li si zamlsat a udělat si pohankové palačinky plněné oříškovým máslem, vyhněte se výrobku, jehož složení začíná slovy cukr, palmový olej a lískové ořechy 13 %. Výhodnější bude sáhnout po výrobku, jehož složení začíná surovinami lískové ořechy 80 % a hořká čokoláda 16 %. Z detailního průzkumu nutričního složení pak zjistíte, že rozdíl obsahu živin může být markantní," upozorňuje Šimková.

## ZA POZORNOST STOJÍ I ÚPRAVA JÍDLA

Příprava jídel z různých surovin i jejich úprava má zásadní vliv na jejich nutriční hodnotu. Například klasické bramborové krokety mají energetickou hodnotu 1477 kJ na 100 g, obsahují 6 g bílkovin, 56 g sacharidů a 9 g tuků. Pokud připravíme krokety ze špenátu, můžeme energetickou hodnotu 100 g snížit na 848 kJ a zároveň přijmeme v porci 14 g bílkovin, jen 14 g sacharidů a 10 g tuků. „Šetrné úpravy jídel jsou v páře, dušením, grilování či krátkým vařením. Naopak smažení a dlouhá pečení nejsou ideální. Příkladem mohou být smažené bramborové hranolky, které budou vysokým zdrojem soli a 100g porcí hranolek přijmeme 1150 kJ, změníme-li úpravu na pečení v troubě, tak snížíme energetickou hodnotu o polovinu na 550 kJ, brambory vařené bez slupky mají pouze 280 kJ," dává příklady Kateřina Šimková. Blíží se doba oblíbeného grilování. Ačkoliv se grilování počítá mezi zdravé úpravy, tak je nutno dodržet několik zásad, aby úprava byla opravdu zdravá. „Zejména byste měli zabránit odkapávání tuku z masa do přímého ohně, abyste eliminovali tvorbu karcinogenních látek. Grilovat byste také neměli do tmavé barvy, jinak dochází k tvorbě tzv. procesních kontaminantů, jako jsou akrylamid, furan a spol. Zabránit odkapávání šťáv a tuku můžete různými tácky nebo speciálními grily," zmiňuje Kateřina Šimková. Přímo nad žhavými uhlíky je vhodné grilovat například steaky, naopak není vhodné přímo grilovat masa marinovaná či taková, co pouští šťávu (například krkovice, kuřecí maso). Pro grilování upřednostněte čerstvé maso místo uzenin, ty totiž jsou v kombinaci s vysokou teplotou více náchylné na vznik karcinogenních látek.

A pokud si nevíte rady? Nabízí se možnost objednat si jídlo sestavené nutričním specialistou až domů formou krabičkové diety..

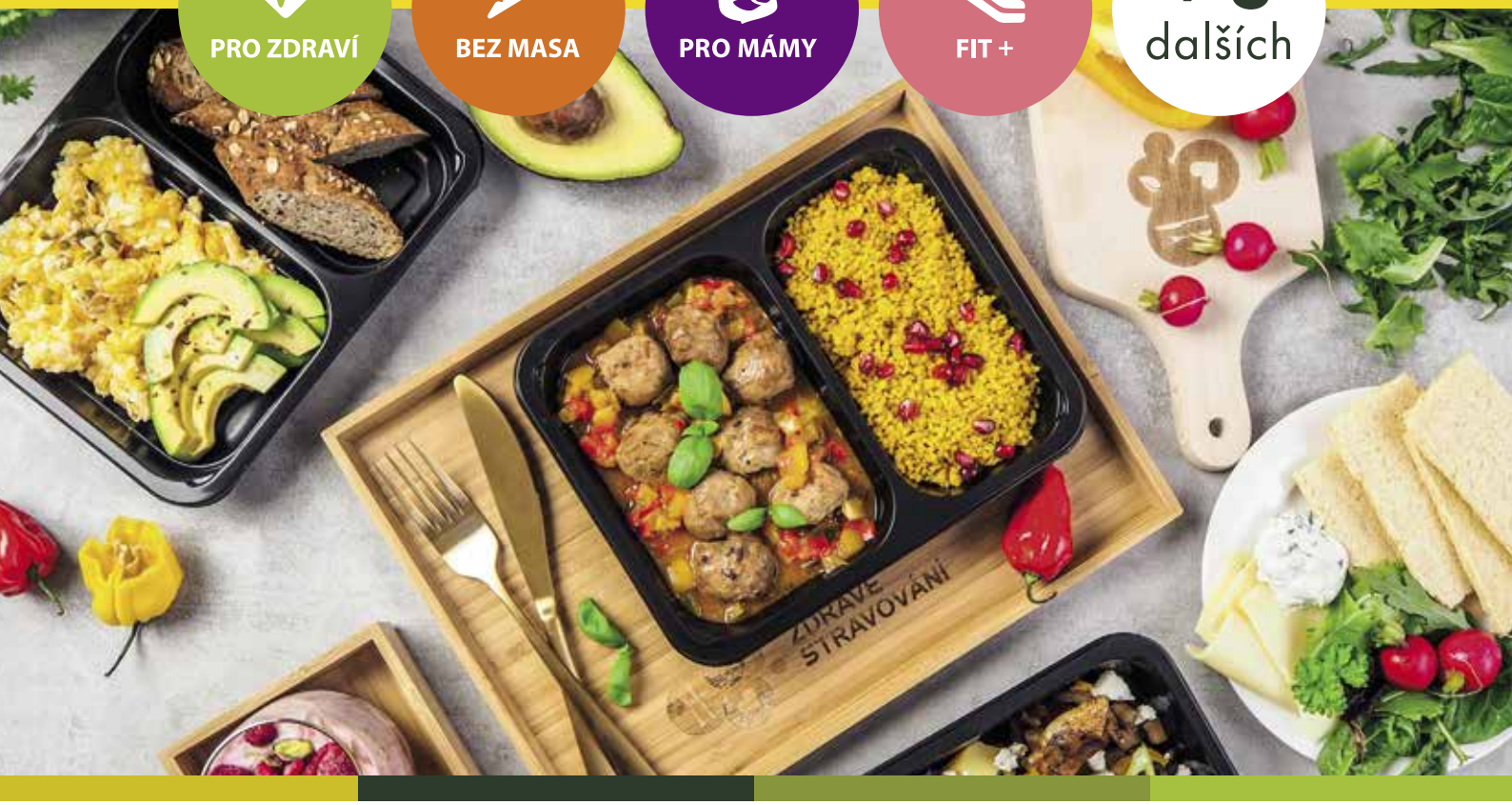
INZERCE ▸

# JÍDLO NA KAŽDÝ DEN

## PROGRAMY ZDRAVÉHO STRAVOVÁNÍ PRO DIETU, HODNOTNOU STRAVU I AKTIVNÍ ŽIVOT.

- jídelníčky sestaveny týmem nutričních specialistek
- čerstvě uvařeno z kvalitních surovin na každý den
- dovoz zdarma domů, do práce, nebo na výdejní místo

PRO ZDRAVÍ | BEZ MASA | PRO MÁMY | FIT + | + 8 dalších




ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

**Zdravé stravování s.r.o.**
Jiřího z Poděbrad | Strážnice | ČR
**www.vezemevamjidlo.cz**

**Text:** Lucie Holásková, **foto:** Shutterstock.com

# PRŮVODCE (NE)ZDRAVÍM ČLOVĚKA

NAŠE TĚLO JE ÚŽASNÉ, STEJNĚ JAKO MYSL. OVŠEM NEJEDNÁ SE O STROJ, KTERÝ VYDRŽÍ VŠE. POKUD O SEBE NEBUDEME PEČOVAT, PAK SI KOLEDUJEME O RŮZNÁ ONEMOCNĚNÍ. ZEJMÉNA NA STÁŘÍ NÁS MŮŽE DOSTIHNOUT TO, CO JSME BĚHEM ŽIVOTA ZANEDBALI. JSOU TAKÉ RŮZNÁ ONEMOCNĚNÍ, KTERÁ NA NÁS ČÍHAJÍ A POSVÍTÍ SI NA NÁS, PŘES VEŠKEROU PÉČI A SNAHU O ZDRAVÍ. TO ZNÁME TŘEBA U DĚTÍ, KDY TÉMĚŘ KAŽDÝ Z NÁS PRODĚLAL PLANÉ NEŠTOVICE. JE TEDY DOBRÉ VĚDĚT, CO NÁS V RŮZNÝCH ETAPÁCH ŽIVOTA MŮŽE POTKAT A JAK TOMU PŘEDCHÁZET, POPŘÍPADĚ DANOU NEMOC LÉČIT.

Začneme trochu netypicky už obdobím kolem dvaceti let, kdy se začínají objevovat první drobné neduhy…

## OD DVACÍTKY AŽ...

Jelikož bychom sem mohli zařadit širokou škálu nemocí, pojďme se podívat jen na vybrané zástupce, které nás trápí od dob studia na střední či vysoké škole, přes naši kariéru, až po dospělost.

### ŽLOUTENKA

Jedná se o žloutenku typu A nebo B a je potřeba si o ní něco říct, jelikož ta se tyká zejména společensky aktivních lidí. Tedy přes studenty, až po lidi středního věku. Nemoc potkává také vášnivé cestovatele nebo milovníky večírků.

**Žloutenka typu A**

Nazýváme ji také nemoc špinavých rukou. A takto k ní můžete doslova přijít. U tohoto typu je povinná hospitalizace, zákaz pobytu na slunci, je zde dlouhá rekonvalescence a přísná dieta. Na sport můžete také zapomenout. Není pravdou, že tato nemoc je pouze nemocí narkomanů, jak se hodně lidí mylně domnívá. Stačí cestovat a nedodržovat vzornou hygienu.

**Žloutenka typu B**

Tato žloutenka často přechází do chronické podoby, kdy je léčba velmi zdlouhavá.

**Předcházejte žloutence**

Prevencí je určitě kombinovaná vakcína, která vás bude chránit před oběma typy. Cena dávky očkování se pohybuje okolo 1600 Kč a je potřeba podstoupit tři aplikace. Většina zdravotních pojišťoven však na tuto vakcinaci nabízí příspěvky. Další prevencí je zvýšená hygiena, zejména pokud cestujete, také nežít promiskuitním způsobem života. Co se výše zmíněných narkomanů týče, tam se nemoc šíří kvůli používaní stejné injekce při aplikaci drog.

### KLÍŠŤOVÁ ENCEFALITIDA

Bohužel, klíšťovou encefalitidu přenášejí klíšťata a nejčastěji nám hrozí v období od jara do podzimu. Je tak možné k ní přijít kdykoliv během pobytu v přírodě. Tato nemoc je velmi zákeřná a jedná se o virové onemocnění, které napadá mozkové blány a mozek. V horších případech může končit až smrti.

**Chraňte se před klíšťaty**

Nejúčinnější prevence před klíšťovou encefalitidou je očkování. Jedná se o vakcínu FSME-IMMUN nebo Encepur. Vakcinace se podává ve třech dávkách, kdy každá dávka stojí okolo 670 Kč. Určitě je vhodné používat repelenty a spreje do přírody, které odrazují i klíšťata, nejen komáry. Po procházce či pobytu v přírodě se vždy řádně prohlédněte, zda nemáte na sobě nějaké klíště.

### BOLESTI KLOUBŮ

Bolest kloubů je velmi častým a nepříjemným zdravotním problémem. Nepostihuje jen starší lidi, ale trápí také mnoho lidí v mladém věku.

Bolesti mohou být mírné nebo prudké, mohou vznikat náhle či pozvolna, mohou být stálé či se objevovat přechodně. Je také možné pozorovat změny intenzity bolestí či úlevu od bolestí v určité poloze. Bolesti mohou být i „stěhovavé".

Pokud jsou spolu s bolestí kloubů zaznamenány i projevy zánětu, je nutné uvažovat o přítomnosti artritidy, či artrózy.

Pro diagnostiku původu bolestí je rozhodující, zda bolesti kloubů vyzařují do okolní tkáně, jsou-li přítomny i v klidu, zda znemožňují spánek, a zda se spolu s bolestmi objevuje ranní ztuhlost kloubů.

Je hodnocen vliv chladu a tepla, specifických pohybů a některých léků. Je vhodné posoudit, zda má na bolest vliv také množství a skladba potravy.

Léčba je stanovována lékařem dle konkrétní příčiny bolestí kloubů.

Léčba však zpravidla zahrnuje úpravu režimu pacienta, v akutním stadiu se často jedná o klid na lůžku. Obvykle je zahájena fyzikální terapie a rehabilitace. Využívá se 3D pulzní terapie, ultrazvukové terapie a dalších metod. Léčba bývá provázena medikamentózní terapií, často s využitím nesteroidních antirevmatik, léků modifikujících průběh choroby a biologické léčby.

### HEMOROIDY

Toto nepříjemné a bolestivé onemocnění je stále velké tabu, o kterém lidé neradi mluví. Podle výzkumu jim ale trpí až 70 procent dospělé populace. Jde o rozšíření žil v oblasti řitního otvoru. Dokonce již slavný Hippokrates (450 př. n. l.) se ve svých spisech zmiňoval o této nemoci. Je tedy jasné, že

INZERCE

POZNEJ LEGENDU NA VLASTNÍ KŮŽI

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

INZERCE


# NA ZAČÁTKU BYLA SÁZKA! PROHRÁL JSEM...

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

## SÁZKA NEVYŠLA

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

## JAK BUDU ŽÍT?

Měl jsem propíchnuté plíce, zlámaná žebra a byl jsem celý fialový. Klukům jsem říkal, ať mi sundají nohy, že je mám ve vzduchu, ale to už jsem věděl, že je hodně zle. Slyšel jsem jekot sirény, záchranáře, vrtulník a potom už jenom ticho, tma.

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

## KILOMETRY NA VOZÍKU

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

## PRÁCE VE VZP

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

Text: Mercedes Wimmerová

trápí lidstvo od nepaměti. Známe dva typy této nemoci, kdy jeden druh je interní (tedy vnitřní) a druhý externí (vnější). Hemoroidy doprovází nepříjemná bolest, pálení, svědění, krev na toaletním papíře či ve stolici.

**Proč vznikají a jak jim předcházet**

U hemoroidů existuje více příčin, proč vznikají. Vyjmenujeme si alespoň ty nejčastější, kdy se pak můžete záměrně chránit před jejich vznikem, pokud se vás nějaký z následujících bodů bude týkat. Hemoroidy rády postihují osoby, které vedou nezdravý život a konzumují více sladkého či extrémně slaného a nezdravé potraviny způsobující zácpu. Také mohou vzniknout u osob, které nosí těžká břemena, v těhotenství nebo u osob trpících na zácpu – zde hraje roli zvýšený tlak v konečníku. Potrápí i tam, kde je sedavý způsob života, jelikož při neustálém sezení dochází k nadměrné koncentraci krve v žilách, které jsou v konečníku. No a nakonec může hrát roli i genetická predispozice, kde to bohužel ovlivnit nemůžeme. Pokud již hemoroidy trpíte, nedoporučuje se konzumace kávy, alkoholu a kořeněných jídel.

## KDYŽ SE DOSTANEME DO STŘEDNÍCH LET

### MYKÓZY

Vaginální mykóza je běžné kvasinkové onemocnění, se kterým se alespoň jednou za život potýká 75 % žen, každá druhá se s přemnoženými kvasinkami potkává opakovaně. Nerovnováhu vaginální mikroflóry způsobuje řada faktorů – hektický životní styl plný stresu, upnuté oblečení ze syntetických materiálů, průmyslově zpracované potraviny s přemírou jednoduchých cukrů a různé hormonální výkyvy (těhotenství, přechod, menstruace, tabletka „po“) i sexuální aktivita.

*Mykózy – léčbu se doporučuje zahájit hned při prvních příznacích.*

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

Tím se dostávám k tomu, jak se mykózy léčí. Obvykle se léčí antimykotiky – nejčastěji lokálně krémy a čípky. Mírnější formy zánětu si může žena vyléčit sama pomocí volně prodejných preparátů v lékárnách. Po volně prodejných lécích by žena měla sáhnout v případě, že si je kvasinkovým původem jistá. V léčbě je důležité pokračovat podle pokynů na příbalovém letáku, i když obtíže vymizí. Léčbu se doporučuje zahájit hned při prvních příznacích. Pokud domácí léčba nezabere, navštivte gynekologa.

Vaginální mykóza se nepovažuje za pohlavně přenosnou chorobu, nicméně ji mohou získat oba partneři a prostřednictvím pohlavního styku ji na sebe opakovaně přenášet. Proto je důležité léčit oba partnery a doporučuje se vynechat v době léčby pohlavní styk. Muž může být přenašečem onemocnění, aniž by měl nějaké viditelné příznaky.

Léčba může být i celková (preparáty podávanými ústně).

## NA CO POZOR NA DŮCHOD – ONEMOCNĚNÍ TĚLA A MYSLI

V důchodovém věku nás toho může potrápit více. Horší se například náš zrak, sluch, dostavují se různé tělesné neduhy a může se ozvat také staré zranění. Nejčastěji jsou to však dvě věci, které nás mohou trápit. Jeden problém představuje sníženou pohyblivost či bolest při pohybu a postihuje pohybový aparát. Druhou oblastí je hlava, kdy zapomínáme nebo můžeme trpět i stařeckou demencí. Z obou oblastí existuje pak více nemocí, které rozpoznáváme. Vybrali jsme tak na ukázku od každé strany jednoho zástupce – tedy nemoc postihující tělo a nemoc postihující mysl.

### OSTEOPORÓZA

Jedná se o chronické onemocnění, kdy dochází k řídnutí kostní tkáně. Je porušena její struktura a kosti jsou křehčí, ztenčují se a snadněji můžete přijít ke zlomenině. Ačkoliv její příchod je tichý, později se projevuje například velkou bolestí zad, sníženou pohyblivostí, může se tvořit hrb na zádech a celkově dochází ke snížení výšky člověka.

**Rizikové faktory**

Velké riziko vzniká zejména u žen, které prošly menopauzou (vlivem úbytku pohlavních hormonů), dále je to věk nad 70 let, nedostatek vápníku a vitamínu D, nedostatkem pohybu či nízkou tělesnou hmotností. Na osteoporózu mají vliv také kouření, konzumace alkoholu, určitá chronická onemocnění a léky jako jsou glukokortikoidy.

**Předcházejme tomu**

Pokud nechcete mít na stáří problém, je vhodné do života zařadit pohyb, starat se o zdravý jídelníček a také doplňovat vitamín D. Určitě není na škodu brát kolagen, protože ten se přestává v těle tvořit po 25. roku života a přímo působí na stav našich kloubů a šlach – tedy na kondici pohybového aparátu. Veškeré doplňky stravy pak musíme brát dlouhodobě, třeba i několik let či po celý život, jelikož se nejedná o něco, co by nám pomohlo jako prevence, pokud bychom si vitamíny nasadili na jeden měsíc. Pokud máte již nějaké podezření, pak požádejte svého lékaře o denzitometrické vyšetření. Můžete si jej zaplatit, ale pokud je na žádanku od lékaře, pak jej hradí pojišťovna.

**Vyšetření a léčba**

Vyšetření, během kterého lze diagnostikovat osteoporózu, se provádí pomocí rentgenu a trvá okolo 20 minut. Slouží k tomu tzv. celotělová osteodenzitometrie neboli DXA. Lékaři tak umí odhalit poškození kostní hmoty a množství kostního minerálu. Také se provádí rozbor krve, kde lze získat přehled o hladině hormonů a množství vápníku, vitaminu D a fosforu. Léčba osteoporózy se odvíjí od věku pacienta, ale také od pohlaví. Dochází k úpravě životosprávy a doplnění vitamínů D a K. Také se doporučí vhodné cviky. Mohou být podávány antiresorpční léky, které zpomalují řídnutí kostí. Nejčastěji jsou to bisfosfonáty, které se však musí užívat dlouhodobě i po dobu několika let. Může dojít také na úpravu množství pohlavních hormonů v těle.

INZERCE

# ellen®

PRO ZDRAVÍ POCHVY

**ellen® – tvoje probiotická pomoc při vaginálním diskomfortu**

**ellen® probiotické tampóny**

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




**www.ellen-tampony.cz**

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

Foto: Shutterstock.com

# KRÁSNÝ DEKOLT NA PŘÁNÍ

KRÁSNÁ A PEVNÁ PRSA JSOU PŘÁNÍM KAŽDÉ ŽENY, ALE NE KE VŠEM BYLA PŘÍRODA TAK ŠTĚDRÁ, ABY SE STALO PŘÁNÍM SPLNĚNÝM. OVŠEM I TY, KTERÝM BUJNÉ A PEVNÉ POPRSÍ BYLO DÁNO DO VÍNKU, O NĚ MNOHDY PŘIJDOU V DŮSLEDKU MATEŘSTVÍ, HORMONÁLNÍCH ZMĚN, VĚTŠÍCH VÁHOVÝCH ÚBYTKŮ A KOLÍSÁNÍ HMOTNOSTI, NEBO ZKRÁTKA JEN VLIVEM ČASU A PŘITAŽLIVOSTI ZEMSKÉ. A STEJNĚ, JAKO PRSA, MOHOU ZTRATIT PEVNOST I PAŽE. NENÍ VŠAK TŘEBA NAD TÍM ZOUFAT, PROTOŽE SOUČASNÁ PLASTICKÁ CHIRURGIE UMÍ HOTOVÉ ZÁZRAKY. JAKO MÁVNUTÍM KOUZELNÉHO PROUTKU VYČARUJE TAKOVÁ PRSA, O JAKÝCH SNÍTE, A VAŠE PAŽE BEZPEČNĚ ZBAVÍ NEVZHLEDNÉ POVISLÉ KŮŽE.

## CVIČENÍ A PŘÍSTROJOVÉ KÚRY? ANO, TÍM ZAČNEME…

Mírné nedostatky pevnosti prsou lze korigovat za pomoci speciálních cvičení. Prsa totiž tvoří nejen mléčná žláza a tuková tkáň, ale také podloží tvořené svalovinou. Pravidelné cvičení zaměřené na oblast hrudníku má na svaly prsou stejný vliv, jako na všechny ostatní v těle a je možné jím docílit jejich pevnějšího vzhledu. Cvičit lze doma, např. s pomocí malého gymnastického míče overballu, nebo v posilovně, kde je řada strojů, které se zaměřují právě na tuto partii. Dalším možným krokem je zpevnění poprsí některým z řady speciálních kosmetických přístrojů. Často fungují na principu střídavého působení podtlakové a tlakové fáze na podkožní vazivo, čímž se stimuluje jeho prokrvení a mízní tok. Současně se podpoří činnost enzymů a látková výměna v tkáňových buňkách a výsledkem je vyšší produkce kolagenu a elastinu, tedy látek tělu vlastních, dodávajících podkožnímu vazivu prsou více pružnosti a pevnosti. Při ošetření dochází ke zpevnění ochablé svaloviny a vaziv a ke zpevnění poprsí. Při ošetření se nasaje tkáň do podtlakové hlavice, dochází k vysokému okysličování buněk, zrychlení metabolismu a rovněž k detoxikaci buněk. Toxiny z těla jsou poté vyplavovány za pomoci lymfatického systému. Efekt lze zvýšit dermální vakuovou masáží, kombinovanou s vibrační masáží a proudovou mikrostimulací. Aby kúra byla účinná, je zapotřebí ji přibližně 10–15x zopakovat. Ošetření probíhá 2–3x týdně a po ukončení celého cyklu je dobré dopřát si jej jako udržovací zhruba jedenkrát měsíčně. Tak jako většina podobných ošetření má i tato metoda několik kontraindikací, o kterých je třeba se informovat předem. V zařízení, kde se rozhodnete ji podstoupit, vám seriózní personál tyto informace poskytne předem a je to vždy známkou toho, že jste si pro péči o své tělo vybrali správného partnera, kterému na vás záleží.

## RADIKÁLNÍ ŘEŠENÍ, KTERÉ PŘINÁŠÍ POŽADOVANÝ VÝSLEDEK

Cvičení i přístrojové kúry jsou však řešením v takovém případě, kdy prsa nejsou nějak výrazněji negativně poznamenána a je zapotřebí je víceméně pouze zpevnit. Pakliže je problém výraznější, zaručený výsledek přinese chirurgický zákrok. Současná plastická chirurgie dokáže prsa zvětšit, zmenšit i tvarovat. Záleží na ženě a jejích představách, jak bude její nové poprsí vypadat. Samotné operaci vždy předchází odborná konzultace, při které se plastický chirurg seznámí s jejími představami a doporučí nejvhodnější řešení. Ne vždy se totiž představy klientky shodují s tím, co je pro ni vhodné s ohledem k její anatomické stavbě těla. Dobrý plastický chirurg ji nejen vyslechne, ale také navrhne na základě svých zkušeností takovou variantu, která se pro ni jeví jako nejvhodnější.

## PLNÝ DEKOLT? ŽÁDNÝ PROBLÉM!

Jednou z nejvyhledávanějších plastických operací prsů je jejich zvětšení pomocí implantátů. Touto metodou, odborně nazývanou augmentace, lze prsa zvětšit až o několik velikostí. K výplni se nejčastěji používají implantáty plněné silikonovým gelem a možná nevíte, že vybrat si můžete mezi dvěma druhy – kulatými a anatomickými. Zatímco kulaté volí nejčastěji ženy, které touží po výrazné podobě svých vnad a jejich větších velikostech, anatomické implantáty, které mají tvar kapky, kopírují přirozený tvar prsou a zachovávají jim co možná

*Jednou z nejvyhledávanějších plastických operací prsů je jejich zvětšení pomocí implantátů.*

INZERCE ▸

# VZDORUJTE STÁRNUTÍ JAKO HVĚZDY

Aurum Clinic je klinika estetické medicíny, která pod vedením MUDr. Ivany Němečkové používá k odstranění příznaků stárnutí nejmodernějších metod, jako jsou: nové výplňové materiály, speciální Silhouette Lift nitě, bionitě, mezoterapii, Hifu terapii a karboxyterapii (k odstranění celulitidy), Silkpeel Dermolissage a další.
Docílí se tak odstranění vrásek na obličeji, krku i rukou, vypnutí a omlazení stárnoucí kůže, zpevnění a zdůraznění obrysů například dolní čelisti, dekoltu nebo i dodání objemu rtů, hýždí i intimních partií.
Tyto metody se používají i k opravě vrozených či získaných vad atd.
Aurum Clinic, která se nachází v centru Prahy, je hlavně prvním Evropským školícím a aplikačním centrem MetaCrill®u- což je originální biokompatibilni materiál, bioregenerátor vlastního kolagenu, používaný k dlouhodobému odstranění vrásek a estetických vad za účelem dosažení mladšího a krásnějšího vzhledu.

**AURUM CLINIC s.r.o**
**MUDr. Ivana Němečková**
**Zborovská 56, 150 00 Praha 5 – Malá strana**
**tel.: 722725703, 601322822**
**web: aurumclinic.net**

nejpřirozenější podobu. Implantáty se vkládají buď pod, nebo na povrch velkého prsního svalu. O tom, která varianta bude v daném případě vhodnější, rozhoduje například i tělesná konstituce ženy. Zatímco jedna metoda je příhodnější pro štíhlé až hubené ženy s malými prsy, pro ženy silnější a vyvinutější je lepší varianta druhá. Volba optimálního řešení je pak souhrou několika faktorů. Poté přichází na řadu vložení implantátu do prsou. Provést jej lze třemi možnými způsoby: řezem v podprsní rýze, řezem v podpaží, nebo na spodní hranici prsního dvorce. Při vkládání implantátu podprsní rýhou vznikne pod každým prsem jizvička dlouhá asi 4–6 cm. Tak jako všechny jizvy, i tyto časem vyblednou a stanou se jen minimálně viditelnými a ve stoje nejsou většinou vidět prakticky vůbec. Při řezu v podpaží je celý operativní výkon náročnější, avšak poprsí z důvodu absence jizev v jeho blízkosti působí maximálně přirozeným dojmem. Při výkonu metodou řezu na dolní hranici prsního dvorce zase jizva dokáže dobře splynout s rozhraním dvorce a okolní kůže a je tak opravdu nenápadná. Pokud uvažujete o plastice prsou, připravte se na to, že všechny tyto operace se provádí v celkové narkóze a v nemocničním zařízení strávíte většinou následujících 24 hodin, při složitějších zákrocích pak až 48 hodin. A co vás čeká dál? Zhruba týden je třeba dodržovat klidový režim na lůžku. Rekonvalescence probíhá přibližně dva týdny, avšak plná zátěž, na jakou jste zvyklé, je možná až minimálně měsíc po operaci. Po tuto dobu je velice důležité nosit speciální kompresivní podprsenku, která drží implantát ve správné pozici. Toto doporučení se nevyplatí podceňovat. Minimalizuje se tím totiž i riziko vytvoření tuhého vazivového pouzdra kolem implantátu, které může vzniknout jako reakce na cizí těleso v organismu. Po operaci vás tak čeká sice období omezení, kdy nebudete moci nosit své oblíbené krajkové prádlo, cvičit v posilovně, běhat a provádět řadu dalších aktivit, které jsou pro vás důležité, ale požadovaný výsledek by mohly zhatit a přinést vám i případné zdravotní komplikace, ovšem tento čas a mírné nepohodlí je ve srovnání s krásným poprsím, které vám zvedne sebevědomí, opravdu zanedbatelný.

## MODELACE PRSOU PŘIPOMÍNÁ PRÁCI UMĚLCE

Ne každá žena si přeje mít prsa větší, ale problém může spočívat v jejich poklesu, ke kterému dochází často zejména po opakovaném těhotenství a také po velkém váhovém úbytku. Jak známo, pokud zhubneme, projevuje se to jako naschvál právě tam, kde si to přejeme nejméně. I původně bujné vnady se mohou proměnit v neesteticky vypadající zátěž hrudníku. Lékař z jednoho z center estetické medicíny, kde tyto zákroky provádí prozrazuje, že přišla do jeho ordinace žena, která jak záhy zjistil ráda svérázně vtipkovala a pravila: „Pane, doktore, moje prsa visí proklatě nízko u pasu. Co se s tím dá dělat?" Té paní evidentně nechyběl smysl pro humor, ale také odhodlání cítit se zase příjemně žensky. Po operaci odcházela se slovy: „Tak nevím, jestli teď na ta prsa nebudu potřebovat ochranku. To je hotové umělecké dílo!"

Ano, i s problémem povislých prsou si plastická chirurgie dokáže velice dobře poradit. Řešení se nazývá mastopexe neboli modelace prsou a jedná se o výkon s velmi efektním výsledkem. Spočívá v redukci plochy kožního krytu a vysunutí hmoty prsu s dvorcem vzhůru a vyžaduje od chirurga značnou míru citu. Jeho práci lze tak trochu přirovnat opravdu k výkonu umělce. Výsledkem je při zachování stávajícího objemu prsů výrazná změna tvaru k lepšímu. Tento zákrok je samozřejmě prováděn v celkové narkóze a operační postup je volen s ohledem na tvar a velikost prsů před výkonem. Zajímá vás, jaké stopy kromě požadované podoby prsou na vašem těle takový zákrok zanechá? Jsou to samozřejmě jizvy. Mohou být cirkulární, to znamená kolem dvorce, nebo doplněné o šikmou vertikálu směřující od dvorce směrem dolů k podprsní rýze. Velmi častým řešením je operační postup, v důsledku kterého zůstává na prsu jizva, jejíž horizontální část je umístěna v podprsní rýze. Samozřejmě, že si každá žena přeje, aby stopy po operaci byly co nejméně nápadné a bylo jich co nejméně. Ne vždy by však nadměrná snaha minimalizovat operační jizvy byla ku prospěchu věci, neboť tam, kde dochází k velkému napětí prsu, se mohou v jeho důsledku vytvořit viditelnější jizvy. A to si rozhodně nepřejí ani ženy, ani lékaři.

*Častou variantou je kombinace modelace a zvětšení prsou. Při této operaci jsou prsa zbavena nadbytku kůže, prsní žláza s dvorcem je posunuta směrem vzhůru a do vytvořené dutiny v prsu je vložen implantát.*

## „DVA ZÁKROKY V JEDNOM" ANEB MODELACE A ZVĚTŠENÍ PRSOU NARÁZ

Častou variantou je kombinace modelace a zvětšení prsou. „S úspěchem se provádí zejména u některých typů poklesléhо poprsí, kde by samotná modelace přinesla sice zpevnění, avšak nikoliv již jeho požadovanou velikost. Při této operaci jsou prsa zbavena nadbytku kůže, prsní žláza s dvorcem je posunuta směrem vzhůru a do vytvořené dutiny v prsu je vložen implantát," říká o modelaci spojené se zvětšením prsou odborník, který se plastickým operacím prsou věnuje již řadu let. Dodává, že vzhledem ke složitosti zákroku se jedná o náročnější operaci, která však přináší překvapivě dobrý výsledek. Pooperační režim a průběh rekonvalescence je přibližně stejný, jako při operativním zvětšení prsů bez modelace. Ženám tento zákrok navrátí nejen ztracené vnady, ale zároveň s nimi i sebevědomí.

## ZKROCENÉ VNADY

Některé ženy mají opačný problém – jejich poprsí je více než bujné. To by samo o sobě žádný problém nepředstavovalo, opomineme-li, že velká prsa mohou v některých případech

organismus zatěžovat a být například zdrojem bolestí zad, zejména tehdy, dojde-li k jejich poklesu. Potíže však nastávají, pokud tkáň prsou nadměrně zbytní. Odborně se hovoří o tzv. hypertrofii. Rozlišují se dva typy – v prvním případě se jedná o nadměrné zbytnění tukové tkáně, ve druhém jde o hypertrofii žlázovou, s převahou mléčné žlázy. To jsou situace, které vyžadují zásah skalpelu plastického chirurga. Výsledkem redukce části tukového tělesa a někdy i mléčné žlázy jsou menší a pevná prsa, která bývají vzhledem k tělesné konstituci ženy nejen hezčí, ale také přináší úlevu organismu. Ve většině případů odstraněním hmotnosti prsů dojde totiž k výraznému snížení potíží, které ženu před tím trápily, ať už to byla bolest krční, hrudní či bederní páteře, úmorné bolesti hlavy nebo třeba otoky dolních končetin.

## NEBOJTE SE OTÁZEK

Častý dotaz, se kterým se ve své ordinaci plastičtí chirurgové setkávají, se týká bolestivosti těchto zákroků. Co naplat, prsa jsou jednou z nejcitlivějších částí ženského těla. Stejnou otázku jsme položili i my. „Operace prsou zpravidla doprovází až několikadenní bolest, jejíž intenzita je odvislá od prahu tolerance vnímání, což je velice individuální. Pacientky po dobu asi dvou až pěti dnů proto užívají léky proti bolesti, které je účinně mírní. Bolest po několika dnech ustoupí," odpovídá lékař.

Pokud se odhodláte podstoupit plastickou operaci prsou, neváhejte konzultovat s lékařem svá přání a neobávejte se ptát se na všechny klady i případné zápory. Dobrý plastický chirurg vám vaše otázky rád a otevřeně zodpoví a společně pak najdete takové řešení, které bude pro vás ideální. Každá žena je osobnost a každé vyhovuje a „sluší" něco jiného.

## DOPŘEJTE ODBORNOU PÉČI I POKOŽCE DEKOLTU

Po operaci prsou získáte opět krásný plný dekolt. Aby jeho vzhled byl opravdu dokonalý, je mnohdy vhodné dopřát odbornou péči i jeho pokožce. Stejně tak, jako se používají za účelem omlazení speciální výplňové materiály pro oblast obličeje, lze je s úspěchem aplikovat rovněž do oblasti, kam oči mužů po pohledu do vašich očí míří nejčastěji – do dekoltu. Osvědčeným pomocníkem je v tomto případě zejména kyselina hyaluronová, která je běžnou součástí tkání lidského těla. Jejím úkolem je vázat vodu, zajišťovat látkovou výměnu v pokožce, transportovat živiny a podporovat tvorbu nových kolagenových vláken, která jsou nezbytná pro mladistvý vzhled. Kolagen je totiž zodpovědný za pevnost a pružnost pokožky, avšak s věkem dochází k jeho přirozené ztrátě. Kolagenová vlákna pozvolna povolují a ztrácejí svou pevnost, v důsledku čehož dochází k viditelným projevům stárnutí. Efekt je po ošetření prakticky okamžitý a přetrvává přibližně až dva roky.

## HODINA, KTERÁ VRÁTÍ ČAS

Další možností, jak podtrhnout krásu plného dekoltu, je jeho omlazení neinvazivní metodou radiofrekvenčního liftingu Thermage, který je převratem v moderních Anti Age metodách. Při tomto ošetření působí na kůži radiofrekvenční energie, která je přesně cílena na kolagenová vlákna. Tepelnou stimulací se tato vlákna posilují, buňky vytváří velké množství nového kolagenu a dochází k výraznému zlepšení pevnosti pokožky i její kvality. Účinek ošetření se dostavuje po jediné aplikaci, je viditelný prakticky ihned a výsledný efekt se postupem dalších asi 3–6 měsíců ještě zlepšuje. Přetrvává většinou minimálně po dobu pěti let a zhruba hodinové ošetření tak jako by vrátilo čas. I po zmiňovaných pěti letech bude váš dekolt vypadat mladší než před tímto ošetřením.

## DOTEK SKALPELU PRO NAVRÁCENÍ PEVNÝCH KONTUR PAŽÍ

Jak bylo v úvodu řečeno, nejsou to jen prsa, která postupem času mohou ztrácet svou pevnost a mladistvý vzhled. Další oblastí, která ženu dokáže potrápit, je část paží od podpaží k lokti, kde povislá a přebytečná kůže vytváří takzvaná „křidélka". Jedná se o přirozený proces stárnutí, který nemine nikoho z nás, ale paže mohou ochabnout již i mnohem dříve, například v důsledku střídání váhového přírůstku a úbytku, nebo z dědičných důvodů. Na povislou kůži paží není třeba rezignovat. Tento problém s úspěchem řeší plastická operace nazývaná brachioplastika. Název operace má svůj původ v řečtině, kde slovo brachium znamená paži a plastos odpovídá slovu tvarovat. Zákrok redukuje povislou kůži a případný tuk v oblasti horní části paže mezi ramenem a loktem. Zároveň navrátí její pokožce původní hladký vzhled a pevné kontury. Efekt vypnutí kůže pacienti pociťují ihned po operaci, avšak na konečný výsledek si kvůli otoku, který zákrok provází, musí ještě chvíli počkat. Daní za opětovně pevné paže jsou jizvy tvarem připomínající písmeno T nebo Y, které vedou pod podpažní jamkou a dále po rozhraní vnitřní a zadní strany paže. Po zhojení postupem času blednou, ale je třeba se smířit s tím, že nikdy zcela nevymizí. Jejich velikost a podoba je závislá na schopnosti hojení vašeho těla, ale něčemu můžete předejít aktivně i samy – mějte na paměti, že jizvy je zapotřebí důkladně chránit nejméně po dobu šesti měsíců před slunečním zářením.

Lékař, který se brachioplastice již dlouho věnuje upřesňuje, že zákrok prováděný v celkové narkóze trvá přibližně devadesát minut a vyžaduje většinou jednodenní hospitalizaci. „Následná léčba vyžaduje asi dva až tři týdny a po dobu hojení také nošení elastických bandáží. Ve většině případů jsou pacienti po čtyřech týdnech schopni plné zátěže, na kterou jsou zvyklí," dodává. Jak vidíte, pokud vás trápí nedostatky týkající se vašeho poprsí či paží, nemusíte se s touto situací trápit ani smiřovat. Řešení existuje a chce to jen překonat obavy.

# Není důležité, jak člověk vypadá, ale, jak se cítí a jak se vnímá

## Herečka Ivana Wojtylová svá nová prsa vnímá jako návrat k sobě.

HEREČKA IVANA WOJTYLOVÁ SVÁ NOVÁ PRSA VNÍMÁ JAKO NÁVRAT K SOBĚ. IVANA WOJTYLOVÁ ZATÍM NEMĚLA MOC ČASU MYSLET SAMA NA SEBE. DVA ROKY PO NAROZENÍ DCERY JI OPUSTIL MANŽEL A MUSELA SE HODNĚ OTÁČET, ABY SE S DCEROU UŽIVILA. LETOS JÍ BUDE DEVĚTAPADESÁT, JE TROJNÁSOBNOU BABIČKOU A KONEČNĚ SE MŮŽE VĚNOVAT PLNĚNÍ SVÝCH PŘÁNÍ A TUŽEB. DÍKY PLASTICKÉ OPERACI PRSOU SI JEDNO Z NICH PRÁVĚ ŠKRTLA.

„Co tomu řeknou lidi? Není trapné pořídit si airbagy před skokem do dřevěného spacáku," pokládala si Ivana s humorem sobě vlastním otázky, když o plastické operaci prsou přemýšlela. „Ačkoliv to bude znít jako opravdu velké klišé, není důležité, jak člověk vypadá, ale jak se cítí. A přidala bych ještě jedno moudro: když člověk nemá rád sám sebe, nemůže mít rád ani ostatní. Snažím se pozitivně myslet, mám ráda lidi, těší mě, když můžu být užitečná. Starám se o svoje tělo, cvičím, pokud to jde, dodržuji životosprávu. Ale jsou věci, které neovlivníte. Před čtyřmi lety jsem onemocněla zánětem nervů v rameni pravé ruky, což mi nedovolalo se téměř hýbat. Paradoxně jsem zhubla 12 kg a tělo šlo úplně dolů.

Cesta k návratu k sobě jí trvala dlouho a možná by se k ní vůbec neodhodlala, kdyby jí osud jednoho dne nezavál k plastické chirurgyni Anetě Krajcové. „Setkaly jsme se za zvláštních okolností, roztrhla jsem si nešťastnou náhodou prst v protějším nákupním centru, kde paní doktorka také nakupovala a viděla to. Okamžitě mi nabídla pomoc a vzala mě do ABClinic. Kdo by to udělal? Měla po práci, přesto se se mnou vrátila, aby mi sešila prst. Časem jsme se spřátelily, pomohla mi se spoustou neinvazivních vychytávek v obličeji, který jsem měla díky nemoci opravdu unavený.

Vždycky, když jsem si stěžovala, že ještě tam někde uvnitř mi něco schází a jak tím vlastně trpím, jenom to pořád odsouvám a něčím jiným v hlavě překrývám a kárám se... (nebuď povrchní, v tom to není, v prsou boha nenajdeš), trpělivě mi naslouchala. Když už to slyšela asi po 30., velmi klidně řekla: Buď to vyřeš, nebo se s tím smiř. To fakt zabralo," směje se Ivana Wojtylová.

Nejhorší byly chvíle před definitivním rozhodnutím. „Válčíte sama se sebou, hodně si toho načtete, stavíte vedle sebe pro a proti. Ale když máte člověčí důvěru, jakou mám já k doktorce Krajcové a k celému týmu kliniky, je to snazší.

Není to pro mě jenom otázka estetiky, ale jakési mé vnitřní plnosti. Nepředstavuji si, že se můj život promění v nějakých vnějších kvalitách nebo, že si mě vezme George Clooney, /nikdy neříkej nikdy/, ale vím, že jsem našla odvahu řešit svoje stesky, a to je u mě velký krok.

Těším se a jestli se mi nepodaří zaplnit to chybějící místo v sobě, nevadí. Rozhodně budu vypadat líp, a to nikdy není ku škodě.

**MUDr. ANETA KRAJCOVÁ PATŘÍ MEZI JEDNU Z VÝZNAMNÝCH PLASTICKÝCH CHIRURGYŇ V ČESKÉ REPUBLICE.**

MUDr. Aneta Krajcová se jako jedna z mála plastických chirurgů mimo operační techniky velmi intenzivně věnuje a současně vzdělává v nejnovějších technikách tzv. ZKRÁŠLOVÁNÍ miniivazivními a laserovými zákroky. Je propagátorem tohoto, pro Českou republiku nového a celosvětového trendu, a vidí zde smysl plastické a estetické chirurgie do budoucna. Aktivně se účastní místních a prestižních mezinárodních kongresů jako přednášející, dále je v ČR hlavním školitelem pro švýcarskou firmu Institut Hyalual / omlazení pokožky tzv. procesem redermalizace/, působí jako expert pro firmu Beauty Expert Korea a je jediný plastický chirurg v ČR, který provádí miniinvazivní techniku oddálení plastiky horních víček pomocí speciálního niťového browliftingu.

Již přes 10 let působí jako odborný asistent v oboru plastická a rekonstrukční chirurgie na Klinice plastické chirurgie 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy, Nemocnice Na Bulovce.

Specializuje se především na veškeré miniinvazivní až invazivní laserové a estetické zákroky vedoucí k omlazení obličeje bez skalpelu.

ABCLINIC
ART & BEAUTY
SUMMER
DAYS
- 15 %
NA VŠECHNY ZÁKROKY
PLASTICKÉ CHIRURGIE
V ČERVENCI A SRPNU
KLINIKA
ESTETICKÉ
MEDICÍNY
Komplexní péče
na jednom místě
Plastická chirurgie
Dermatologie
Transplantace vlasů metodou DHI
Přístrojová terapie
Výživové poradenství
Rekondiční péče
Estetická urologie
Varixy
abclinic.com
ABSOLUTNÍ CIT PRO KRÁSU
ABClinic Art & Beauty
Ovládáme celou ABECEDU estetické medicíny
V parku 2308/8, 148 00 Praha 4 • 703 142 070 • 226 220 100 • info@abclinic.com • www.abclinic.com

**Text:** Lucie Holásková, **foto:** Shutterstock.com

# O ÚČINCÍCH KONOPÍ NA IMUNITU, ÚZKOST, ALE I V KOSMETICKÉM PRŮMYSLU

KAŽDÝ DEN JSME VYSTAVENI NEPŘEBERNÉMU MNOŽSTVÍ BAKTERIÍ, VIRŮ A DALŠÍM POTENCIÁLNÍM NEVIDITELNÝM HROZBÁM. V TĚCHTO PŘÍPADECH SE SPOLÉHÁME NA IMUNITNÍ SYSTÉM, DÍKY NĚMUŽ NEDOJDE K POŠKOZENÍ ORGANISMU, NICMÉNĚ POUZE ZA PŘEDPOKLADU, ŽE FUNGUJE SPRÁVNĚ. IMUNITNÍ DYSFUNKCE MŮŽE ZPŮSOBIT AUTOIMUNITNÍ ONEMOCNĚNÍ A CELOU ŠKÁLU ZDRAVOTNÍCH PROBLÉMŮ, PROTO JE TÉMĚŘ ŽIVOTNĚ DŮLEŽITÉ UDRŽOVAT SPRÁVNOU ČINNOST IMUNITNÍHO SYSTÉMU.

Všichni víme, že je k tomu zapotřebí kvalitní spánek, strava s dostatečným obsahem živin a vitamínů apod. Stále častěji diskutovaným prostředkem ke stabilizaci imunitních funkcí je CBD (kanabidiol). Jak dokáže tento kanabinoid pomoci člověku bránit se před eventuálními hrozbami číhajícími všude kolem nás?

## JAK FUNGUJE IMUNITNÍ SYSTÉM?

Imunitní systém (IS) je propracovaná soustava buněk, tkání a jim nadřazených orgánů, které dohromady zastávají zejména funkci obrany organismu před působením virů, bakterií a dalších patogenů. Kromě toho také musí dokázat odlišit mrtvou či jinak nežádoucí tkáň od zdravé, kterou následně vyloučí z těla ven. Hlavní úlohu zde hrají 2 typy bílých krvinek – lymfocyty a fagocyty. Zatímco fagocyty rozpoznávají patogeny, jež posléze odstraňují, druhý typ bílých krvinek slouží k zapamatování hrozeb, aby mohl být imunitní systém příště dokonale připraven. Základní funkcí imunitních buněk je tedy rozpoznání nepřítele či poškozené buňky, tkáně atd. Dalším krokem je označení nežádoucí části, její odstranění a zabránění šíření. V neposlední řadě také imunitní buňky zahajují proces hojení, pokud již došlo k poškození.

## SOUVISLOST MEZI ECS A IS

„Endokanabinoidní systém (ECS) byl objeven poměrně nedávno, na počátku 90. let 20. století, přičemž se okamžitě stal středem zájmu mnoha vědců. Všichni savci, včetně člověka, disponují touto složitou sítí kanabinoidních receptorů, enzymů a přirozených endokanabinoidních látek. ECS ovlivňuje mnoho tělesných i duševních procesů, navíc stabilizuje nervový a imunitní systém, tlumí bolest, zmírňuje šíření zánětu, podporuje zdravý spánek, reguluje chuť k jídlu atd. Lidské tělo si můžeme představit jako propracovaný stroj, přičemž ECS a imunitní systém jsou jeho podstatnými součástmi, které se navzájem ovlivňují. Důkazem toho je přítomnost kanabinoidních receptorů CB1 a CB2 přímo v IS – zejména potom CB2 receptorů. Protože se CBD (kanabidiol) váže více na receptory CB2, přirozeně významným způsobem ovlivňuje imunitní funkce," vysvětluje Jiří Stabla, odborník na konopí.

## JAK OVLIVŇUJE CBD IMUNITNÍ SYSTÉM?

Drtivá většina studií přišla s výsledky, které prokázaly schopnost CBD zmírňovat zánět neboli protizánětlivé vlastnosti. Co si pod tím ale představit? Zánět jako takový je přirozenou reakcí organismu na poškození – jinými slovy, vaše tělo se vytvářením zánětlivých látek snaží vypořádat se škodami. Velice často bývá doprovázen zvýšenou teplotou, otokem, zarudnutím či bolestí. Poměrně běžnou a nikterak nebezpečnou variantou je tzv. akutní zánět, který odezní v momentě, kdy se tkáň zahojí. O dost horší je chronický zánět – ten přetrvává, ačkoliv mnohdy vůbec není zřejmé, že by postiženého trápil nějaký zdravotní problém. Jednou z příčin chronického zánětu může být nesprávná funkce imunitního systému, a to zejména při hyperaktivní reakci, při které IS útočí na zdravé buňky.

## HLOUBKOVÁ STUDIE

CBD potlačuje aktivitu imunitního systému, pokud není adekvátní vzhledem k ohrožení, jemuž je organismus vystaven. Tato jeho vlastnost je nejlépe využitelná při

*Drtivá většina studií přišla s výsledky, které prokázaly schopnost CBD zmírňovat zánět neboli protizánětlivé vlastnosti.*

INZERCE ▸

# Kompletní pěstírny na klíč

## Výzkum a výroba nejúčinnějších led osvětlení na celosvětovém trhu

stavíme kompletní pěstírny od malých domácích sestav
až po velké skleníkové aplikace.
Profesionální aplikace a poradenství jen u nás

Lediteal-Lights s.r.o, e-mail: info@lediteal.cz, tel.: +420 774 255 622, www. lediteal.cz

INZERCE

RAW

BIO Konopný olej

s BIO astaxanthinem

a vitaminy K2 + D3

DOPLNĚK STRAVY
s ideálním poměrem nenasycených
omega 3 a omega 6 kyselin

Hemp PRODUCTION ČESKÉ KONOPÍ

Výrobce:
HEMP PRODUCTION CZ s.r.o.
Chraštice 7, Březnice

www.ekonopi.cz

*Nejvhodnějším prostředkem, jak zabránit vysušení kůže, je používat hydratační masti nebo krémy, které zabraňují ztrátě vlhkosti a zároveň vytváří ochranný film.*

autoimunitních onemocněních, jako jsou psoriáza (lupénka), roztroušená skleróza, Crohnova nemoc či revmatoidní artritida. Březen letošního roku přinesl zajímavou studii publikovanou v časopise Cannabis and Cannabinoid Research. Autoři se v ní zaměřili na dosavadní výsledky výzkumů na téma „Imunitní reakce regulované kanabidiolem", z nichž vyplývá, že CBD je imunopresivní látka – tj. disponuje schopností potlačit zánět. Kromě toho má však také imunomodulační účinky, díky kterým může v některých případech napomáhat imunitní reakci. Teoreticky by tak mohly z jeho vlastností těžit obě skupiny, a sice lidé s hyperaktivní i nedostatečnou imunitní funkcí.

## CBD NA IMUNITU: ANO, NEBO NE?

Odborníci i vědečtí pracovníci nemají zcela jasno v tom, jak CBD přesně funguje při modulaci imunitní reakce organismu. Studie provedené na pacientech s autoimunitním onemocněním téměř bezvýhradně dokazují pozitivní účinky kanabidiolu, ale protože jsou oba tělesné systémy – endokanabinoidní i imunitní – natolik složitým mechanismem, je potřeba mít se na pozoru. A to minimálně do doby, než bude celý princip objasněn pomocí klinických výzkumů. Pokud se člověk potýká s nadměrným výskytem zánětu v těle, CBD by potenciálně mohlo znamenat pomocné řešení, navzdory tomu je nezbytné váš zdravotní stav konzultovat s vaším lékařem. V závěru studie si můžeme přečíst následující slova samotných autorů, která hovoří za vše:

„Stále jsou zde určitá omezení našich znalostí o dávkování CBD, plazmatických hladinách a o tom, jak souvisí s imunitní modulací. Některá z těchto omezení mohou být objasněna mnoha plánovanými klinickými studiemi s CBD v nadcházejících letech."

## CBD POMÁHÁ ZMÍRNIT ÚZKOSTI

Mnoho z nás má různé zkušenosti s úzkostmi, což podporuje navíc skutečnost, že jsou úzkosti jako takové jedním z nejčastějších psychických problémů napříč všemi generacemi. Běžné způsoby léčby jsou často omezené a předepisované léky na úzkost jsou spojovány s velkým rizikem vzniku závislosti, a mnohých dalších nežádoucích účinků.

Ukázalo se, že užívání CBD napomáhá při snižování úzkostných stavů u pacientů, kterým byla diagnostikována úzkostná porucha. Mohl by tento kanabinoid postupem času nahradit konvenční léky ze skupiny anxiolytik? Díky minimálním vedlejším účinkům CBD by takový scénář znamenal revoluci v přístupu k léčbě úzkosti. Co říká výzkum a jak se k této otázce staví odborníci?

## ÚZKOST JAKO PSYCHICKÁ PORUCHA

„Srdce vám buší, dlaně máte zpocené, pociťujete chvění a nervozitu, přestože vám ve skutečnosti žádné vážné riziko nehrozí? Pravděpodobně tedy prožíváte stav, kterému se v lékařství říká úzkost," pokládá otázku Jiří Stabla. Úzkost se objevuje bez příčiny, v některých případech dokonce při úplně běžných činnostech – má zpravidla iracionální povahu.

„Pokud tyto stavy přetrvávají delší dobu, můžeme mluvit o úzkostné poruše, jež se dále dělí na několik typů," podotýká odborník. Jmenovitě jsou to obsedantně kompulzivní porucha (OCD), sociálně úzkostná porucha, generalizovaná úzkostná porucha, posttraumatická stresová porucha (PTSD), agorafobie, panická porucha a specifické fobie. „Standardní léčba zahrnuje dechová cvičení, kognitivně behaviorální terapii, imaginaci, expozici či meditační cvičení, přičemž většinou bývají tyto metody doplněny o medikamenty z řad anxiolytik a antidepresiv," konstatuje odborník Jiří Stabla.

## LÉČENÍ ÚZKOSTI ZABERE MNOHO ČASU

Doktoři se neradi uchylují k léčbě pomocí léků a mají k tomu pádný důvod, protože představují riziko závislosti. „Pacient si po jisté době vybuduje toleranci, takže přirozeně musí zvyšovat dávku, aby dosáhl stejného účinku jako na začátku léčby. Tento cyklus často pokračuje až do chvíle, kdy postižený cítí v podstatě permanentní úzkost, když nemá „svoji" dávku léků. Není výjimkou, že se lidé s úzkostnou poruchou zároveň později léčí ze závislosti na lécích zmírňujících úzkost," říká Jiří Stabla.

Bez dodatečné terapie navíc bývá léčba pomocí prášků zpravidla neúspěšná, jelikož neléčí příčiny, ale pouze následek tohoto onemocnění. Každý člověk, který má zkušenost s úzkostnými stavy, dosvědčí, jak nepříjemné a paralyzující to může být – a co teprve, když je prožíváte i několikrát denně? Není žádným překvapením, že pacienti hledají všechny možné způsoby, jak se nepříjemných pocitů úzkosti zbavit. Mnoho uživatelů CBD se přiznává k tomu, že právě potlačení úzkosti je důvod, proč dávají přednost této přírodní látce.

## CBD ZMÍRŇUJE ÚZKOST

„Dodnes není zcela objasněn mechanizmus, díky němuž dochází u pacientů užívajících CBD ke zmírnění úzkosti, ale má se za to, že důležitým prvkem je zde hormon zvaný anandamid. Lidské tělo si dokáže tento endokanabinoid samo vytvořit, ale ne vždy v dostatečném množství. Někdy se také stává, že je vytvořena příliš slabá vazba mezi anandamidem a kanabinoidními receptory," říká odborník Jiří Stabla. CBD (kanabidiol) umí stimulovat, či naopak tlumit tyto receptory, tudíž zajišťuje rovnováhu v působení endokanabinoidů, kterým je také zmiňovaný anandamid. Mimo jiné také prodlužuje životnost této látky

podílející se významným způsobem na naší náladě. Další pravděpodobnou příčinou je působení CBD na serotoninové receptory 5-HT1A – antidepresivní, neuroprotektivní a anxiolytické účinky kanabidiolu mohou mít původ právě tady. Na jednoznačnou odpověď si budeme muset ještě chvíli počkat, ale k dispozici je přece jenom několik studií na toto téma.

## ÚČINNOST CBD BYLA POTVRZENA VĚDOU

Poměrně nedávná studie vyšla v roce 2019 v časopise The Permanente Journal a nese příznačný název „Kanabidiol na úzkost a spánek: Velká série případů". Na začátku autoři shrnují dosavadní výzkum, následně odhalují výsledky, ke kterým dospěli vlastním bádáním. Celkem se zúčastnilo 72 dospělých pacientů trpících úzkostmi nebo nespavostí, přičemž dávka byla ve většině případů stanovena na 25 mg CBD denně, ve vzácných případech byla zvýšena na 50–75 mg. Pouze jeden pacient s velmi vážnými problémy vyžadoval zvýšení dávky na 175 mg za den, ale vzhledem k bezpečnému profilu CBD byla i tato vyšší hodnota dobře tolerována. Aplikování kanabidiolu formou tobolek s olejem trvalo 3 měsíce a výsledky byly následující:

*Zajímavý je pohled některých odborníků na placebo v souvislosti s konopím. Široká veřejnost považuje minimálně lékařské konopí za účinné, což může potenciálně zvyšovat účinnost také u placeba využitého při testování.*

Již po prvním měsíci došlo u 79,2 % pacientů ke zmírnění úzkosti. Tyto hodnoty se později téměř nezměnily a trend přetrvával.

Zlepšení spánku hlásilo 66,7 % pacientů. Postupem času však skóre o trochu kleslo.

Až na pár výjimek bylo CBD snášeno bez potíží, pocity utlumení většinou během pár dní zmizely. „Obecně pacienti vítali změnu v medikaci anebo projevovali zájem vyzkoušet přírodní produkt před tím, než jim budou předepsány standardní léky. Vědci použili poměrně nízké dávky CBD ve srovnání s jinými studiemi, ovšem podle zjištění tyto hodnoty stačí k tomu, aby byla snížena míra a četnost úzkosti," konstatuje Jiří Stabla.

Mírné vedlejší účinky mohly být způsobeny nevhodným dávkováním – každý člověk je svým způsobem jedinečný v tom, jak jeho tělo reaguje na přijaté látky, proto

INZERCE

# ZDRAVOTNÍ KOSMETIKA

## základní průběžná péče při

- akné / lupénce / ekzému
- rozmanitých kožních alergiích
- suché a přecitlivělé pleti
- poškození kůže
- oparech
- bolestech pohybového aparátu

Unikátní řady přípravků od značky **CutisHelp**

**CutisHelp** = 15 let pomoci kůži

– tradice účinné dermatologické péče na bázi výzkumu konopného oleje s přirozeným obsahem CBD

– vytvořeno lékaři a farmaceuty

# MEDICA

## účinná péče při akutních projevech

- ekzému / i atopického
- kontaktní a solární dermatózy
- kožních alergií

V PRODEJI V LÉKÁRNÁCH

Více info na:
www.KONOPNALEKARNA.cz

je někdy nutné tomu přizpůsobit množství užívaného CBD. Zajímavý je pohled některých odborníků na placebo v souvislosti s konopím. Široká veřejnost považuje minimálně lékařské konopí za účinné, což může potenciálně zvyšovat účinnost také u placeba využitého při testování. To by mohlo výsledky lehce zkreslovat, ale přesto by se zřejmě jednalo o zanedbatelné odchylky. „Věděli jste, že CBD ve skutečnosti potlačí nežádoucí účinky THC, když obě látky užijete současně? Lékařské konopí s vysokým obsahem kanabidiolu tak může být lépe snášeno některými pacienty, kterým THC nedělá příliš dobře," konstatuje dále odborník. Důležité je zmínit, že na území České republiky jsou konopí a produkty s obsahem THC nad 0,3 % nelegální.

## IDEÁLNÍ DÁVKA CBD JE KLÍČEM KE VŠEMU

Několik studií na zvířatech prokázalo účinnost CBD při snížení úzkosti, ale zároveň poukázalo na nutnost správného dávkování. Výsledné grafy často zaznamenaly křivku efektivity ve tvaru "U" – tj. při velmi nízké, nebo velmi vysoké dávce kanabidiolu došlo ke snížení účinnosti. Tato zjištění se pokusili otestovat vědci z University of São Paulo v roce 2017. Vzali tedy 60 účastníků, které rozdělili do 5 skupin, přičemž jedna skupina dostala placebo, druhá klonazepam (1 mg) a poslední 3 skupiny CBD (100, 300 a 900 mg). Experiment sestával ze simulace mluvení na veřejnosti, což bývá typicky doprovázeno úzkostí, zvýšeným tlakem krve atd. Výsledky předchozích studií na zvířatech byly vyhodnoceny jako platné a aplikovatelné na člověka, protože výzkumní pracovníci sledovali naprosto stejný efekt CBD. Nejlepšího účinku bylo dosaženo u středně velké dávky, tedy 300 mg. Běžnými léky proti úzkosti jsou například benzodiazepiny, kam patří také zmiňovaný klonazepam, ty jsou však spojovány s vyšší sedací. To je například důvod, proč byste po jejich užití neměli řídit automobil a ovládat těžké stroje. V souvislosti s CBD nehrozí žádné riziko, tudíž se zdá být zajímavým potenciálním prostředkem snižujícím úzkost.

*Mast by měla obsahovat minimální, ideálně žádné, procento vody, protože ta při nízkých teplotách mrzne a vaše pokožka tím značně trpí.*

## KONOPÍ V KOSMETICE – HYDRATACE A OCHRANA KŮŽE

Nejvhodnějším prostředkem, jak zabránit vysušení kůže, je používat hydratační masti nebo krémy, které zabraňují ztrátě vlhkosti a zároveň vytváří ochranný film. Pokud se chcete vyhnout syntetické vazelíně vyrobené na bázi ropných uhlovodíků, ideální je zvolit mast s přírodním základem, jakým je například rostlinný vosk. Ten dokáže vytvořit ochrannou bariéru, ale současně nezabraňuje produkci mazu, takže póry zůstávají průchodné a mohou odvádět nežádoucí látky ven z těla. Mast by měla obsahovat minimální, ideálně žádné, procento vody, protože ta při nízkých teplotách mrzne a vaše pokožka tím značně trpí. Přípravky často obsahují další přidané látky, které mohou výsledný účinek maximalizovat, nebo v horším případě minimalizovat či úplně degradovat. Odborníci a lékaři doporučují pečlivě prostudovat složení, než se rozhodnete dát šanci konkrétnímu výrobku, jenž vám padl do oka. Jednou z pomocných látek může být také kanabidiol (CBD). Ptáte se, jakou úlohu zde hraje?

## CBD VYTVÁŘÍ OCHRANNÝ FILM NA KŮŽI

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

INZERCE

ALL★STAR CBD

# CBD & ÚZKOST

Kanabidiol, obsažený v CBD produktech, má prokazatelně příznivé účinky na úzkost a lehčí formy deprese. A to se v dnešní době mimořádně hodí. Jak totiž ukazují nejnovější studie, opatření proti covidu nám devastují duševní zdraví.

Podle nejnovější studie společnosti STEM se v období pandemie covid projevily psychické potíže u každého třetího dospělého člověka. Nejčastěji jde právě o úzkosti. Sáhnout po CBD produktu je šetrné přírodní řešení, v souvislosti se kterým nevznikne žádná závislost.

Úzkost se může projevovat pocitem staženého hrdla, panikou, závratěmi, tlakem na hrudi. Některé ataky jsou tak silné, že se dají zaměnit s příznaky infarktu. Ruku v ruce s nimi často jde nespavost a tím pádem únava.

Nárůst úzkostných poruch se v republice projevoval už v předchozích letech, některé údaje hovoří až o dvojnásobku případů oproti konci devadesátých let. Pandemie a související opatření, izolace, existenční nejistoty, ztráta blízkých apod. pak zasadily duševní pohodě další obrovskou ránu. Vůbec není zač se stydět, teď jde jen o to, jak se dostat zpátky do pohody.

Pomoci vám mohou například právě CBD produkty.

## JAK KANABIDIOL OVLIVŇUJE PSYCHIKU

Sloučenina kanabidiol (CBD) pochází z technického konopí a na rozdíl od tetrahydrokanabidiolu (THC) nevyvolává žádný stav obluzení závislost ani jiné nežádoucí účinky.

Podle toho, jak na tom jste (s váhou apod.) se účinné množství kanabidiolu proti úzkosti pohybuje mezi 3 a 12mg.

CBD produkty můžete užívat vícero způsoby, liší se pak nejen rychlost jejich vstřebávání, ale také množství účinné látky, kterou do svého organismu vpravíte. Zejména vaporizování, kdy se účinné látky uvolňují do těla nejrychleji a v nejvyšší koncentraci, se doporučuje ke zvládnutí akutních úzkostných stavů. Úleva se dostaví do deseti minut a trvá několik hodin, někteří uživatelé uvádějí až celodenní účinek.

**ÚSTNÍ PODÁNÍ**
**5 – 15 %**

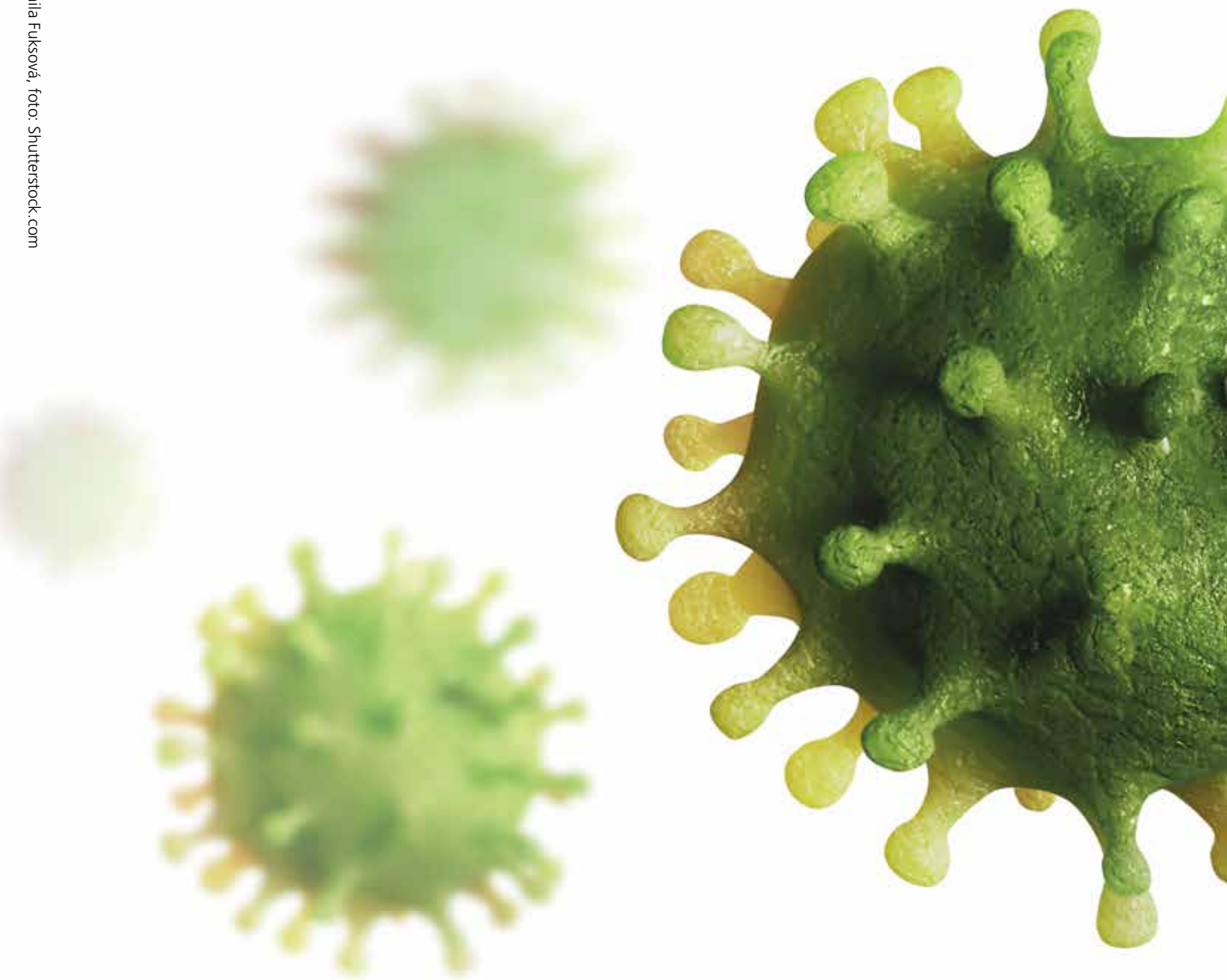
**KAPÁNÍ POD JAZYK**
**20 – 30 %**

**VAPOVÁNÍ**
**50 % A VÍCE**

WWW.ALLSTARCBD.CZ
SLEVA 20%
CELÝ MĚSÍC KÓD
“STYL 20”

All star CBD
ALL STAR CBD
Certified since 2019

Text: Kamila Fuksová, foto: Shutterstock.com



# IMUNITA:
# JAK JI POSILOVAT

TO, ŽE NÁS IMUNITA CHRÁNÍ PROTI NEMOCEM, ASI NENÍ NIC NOVÉHO A PŘEVRATNÉHO. VŠICHNI TO VÍME. VÍME ALE I TO, JAK O NI PEČOVAT, ABYCHOM BYLI OPRAVDU V POŘÁDKU? CO TO JE TEN ČASTO SKLOŇOVANÝ ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL?

Ležíte v posteli s horečkou a přemýšlíte, jak se pro příště nepříjemnému stavu vyhnout? Základem je silný imunitní systém. Jeho úkolem je chránit naše tělo proti škodlivým patogenům a udržovat ho zdravé. Naštěstí existuje celá řada způsobů, jak můžeme svou imunitu posílit a držet si tak nemoci „dál od těla"…

## CO JE IMUNITA, JAK PRACUJE

Viry, bakterie, toxiny, ale například i nádorové buňky. Záškodníci, kteří den co den působí na náš organismus a mohou ohrozit naše zdraví. Naštěstí je naše tělo vybaveno mechanismem, který proti nepřátelům bojuje. Imunitní systém udržuje naše tělo zdravé a využívá k tomu hned několik nástrojů.

Jako první nastupuje tak zvaná nespecifická imunita. Mezi ni se mimo jiné řadí i první bariéra, která brání potenciálně nebezpečným látkám proniknout do našeho těla. Je jí kůže a sliznice. Jednak dokážou vetřelci mechanicky zabránit vstoupit do organismu. Navíc také obsahují buňky, které umí nebezpečí rozeznat a umožnit tak bílým krvinkám jej včas zneškodnit.

Dalším mechanismem, kterým náš imunitní systém bojuje proti záškodníkům, je zánět. I ten patří do nespecifické imunity. Je spouštěn chemickými signály, které k místu, kde došlo k napadení organismu, přiláká bílé krvinky a proteiny, které se navážou na vetřelce a zlikvidují ho.

Ani tím ale naše schopnost bránit se patogenům nekončí. Lidské tělo disponuje i tak zvanou specifickou imunitou. Její nástup je po setkání s „vetřelcem" sice pomalejší, zato má schopnost si záškodníka zapamatovat. Spočívá v tom, že po rozpoznání patogenu bílé krvinky zahájí tvorbu protilátek. Zatímco s nespecifickou imunitou se rodíme, specifická imunita se začne rozvíjet až po narození a vyvíjí se celý život.

## JAK FUNGUJE IMUNITNÍ PAMĚŤ?

Imunita Každý člověk je jinak odolný proti onemocněním. Odlišná bývá i imunitní paměť, což je schopnost organismu pamatovat si, s jakým patogenem bojoval a jak se ho zbavil. Při dalším setkání si tělo vše vybaví a spustí efektivní imunitní odpověď. Lidé se slabou imunitou mají línější imunitní paměť, proto je reakce jejich organismu na patogen pomalá. Mnohdy tak, že znovu pocítí příznaky nemoci, které jste prodělali. Naštěstí jsou možnosti, jak povzbudit organismus k co nejrychlejší opětovné reakci.

Pro podporu a fungování imunitního systému je důležitý dostatečný příjem vitaminu C, vitaminu D, zinku i jiných prvků a složek jako třeba vláknina pro zdravé bakteriální osídlení střev. Bez těchto prvků může být imunitní systém slabší, pomalejší, onemocnění snáz propuknou a mohou mít i těžší průběh. Jejich dostatečný příjem neznamená automaticky, že se vám nemoci obloukem vyhnou, ale že je zvládnete i na poprvé daleko snáz a na podruhé už si třeba ani nevšimnete, že se něco děje.

Hladší průběh nemoci je zásluha zejména zinku, který podporuje růst, množení a funkci všech buněk imunity. „Všichni lidé mají ve svém těle dopředu připravené T a B lymfocyty, které jsou schopny rozpoznat podněty nového patogenního viru. T a B lymfocytární systém je schopen také vytvořit imunitní paměť," vysvětluje prof. Jan Krejsek, přednosta Ústavu klinické imunologie a alergologie Lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Fakultní nemocnice Hradec Králové. Na příští setkání s týmž podnětem reaguje díky tomu organismus rychle a efektivně. Pokud je dostatek všech buněk imunity včetně těch paměťových.

Právě na tomto se podílí zinek. Vitamin D zase pomáhá aktivovat bílé krvinky, konkrétně NK buňky (natural killers), jejichž hlavní náplní je obrana proti virovým, parazitárním a bakteriálním infekcím. V těle má děčko dalších 200 funkcí včetně regulace imunitní odpovědi, aby nebyla přemrštěná a neodnesly to kromě patogenu i vlastní buňky. Vitamin C zde funguje jako akcelerátor, který všechny imunitní procesy popohání.

V případě vitaminu C, vitaminu D a zinku je oprávněné tvrzení, že bez jejich dostatečného příjmu je imunita nedostatečná. „Suplementace těchto nezbytných složek v podobě kvalitních potravinových doplňků lze doporučit jak preventivně, tak v podobě zvýšených dávek při známkách infekce nebo pocitů ztráty životních sil. Působí zprostředkovaně i na naši psychiku," říká imunolog prof. RNDr. Jan Krejsek. Součinnost těchto prvků poslouží jako podpora v době náročné na respirační onemocnění. Také při nadměrné fyzické činnosti nebo pokud je nemůžete přijmout ve stravě či v případě vitaminu D ze slunce.

## BEZ ZDRAVÉHO ŽIVOTA TO NEPŮJDE

Odborníci doporučují trvalou vyváženou stravu, optimální hmotnost, dostatek pohybu a spánku. Přes všechny vymoženosti moderní medicíny má složení jídelníčku většinový podíl na psychice, zdraví a vzhledu. Nemoci srdce či trávicí soustavy, slabý imunitní systém, nadváha i špatná nálada, splín a celá série dalších. To všechno mohou být důsledky stravy s nevyváženým poměrem živin a s minimem vitaminů. Silná imunita postavená na vyváženém jídelníčku, pohybu

INZERCE ▸

Alpikol

# Když viry útočí...

Doplněk stravy

## ...je tu pro Vás Alpikol, SIRUP NA PODPORU IMUNITY*

- **Unikátní kombinace tří aktivních složek k podpoře přirozené obranyschopnosti organismu**
  - *Extrakt z bezu černého – podporuje přirozenou obranyschopnost
  - Extrakt z kořene afrického muškátu – udržuje normální funkci dýchacího systému
  - Yestimun® Beta-glukan – přirozený buněčný extrakt z kvasinek *Saccharomyces cerevisiae*
- **Vhodný zejména k udržení správné funkce imunitního systému pro celoroční užívání**
- **S přírodními složkami, neobsahuje syntetická barviva či příchutě**
- **Pro děti od 3 let věku a dospělé**

**Extrakt z bezu černého**
*(Sambucus nigra)*

**Extrakt z kořene afrického muškátu**
*(Pelargonium sidoides)*

**Yestimun® Beta-glukan**

Alpen Pharma Group
*In the name of Health!*

**Alpen Pharma CZ, s.r.o.,** Průmyslová 1306/7, 102 00 Praha 10

Doplněk stravy Alpikol není určen jako náhrada pestré stravy.

AP-ALPI-I 5-2021

a spánku není úplně nemožná. Jde ale o trvalý, a hlavně dlouhodobý proces. Není to něco, co pár týdnech zodpovědného životního stylu zafunguje, proto je v pořádku podpořit svoje úsilí i doplňky stravy.

## POCOVIDOVÁ IMUNITA

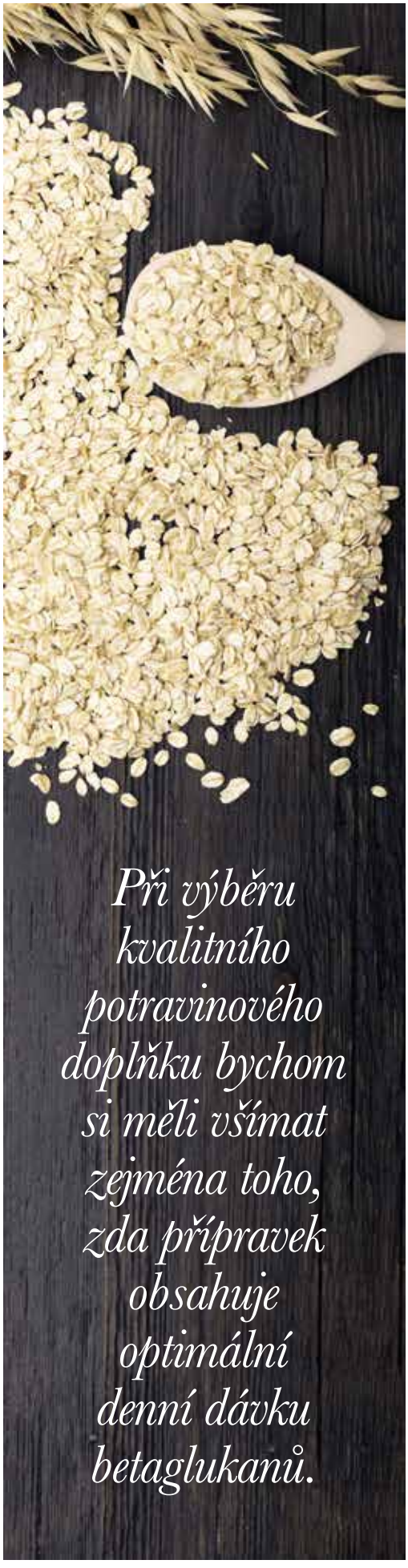
Zvláštní kapitolou je návrat imunity po prodělaném onemocnění Covid-19. Tam je zapotřžebí „namíchat" trochu speciální směs, která podpoří návrat imunity. Ideální je kombinace baikalinu, aescinu, vitamínů C, B6 , B12, D3 , zinku a hořčíku, které přispívají ke zlepšení širokého spektra symptomů vyskytujících se po překonání virových infekcí (včetně infekcí Covid-19) a jsou často spojené s poškozením cév a chronickou únavou. Také při nadměrné fyzické a psychické zátěži. Složení osmi vitamínů, minerálů a ostatních látek přispívá k normálnímu metabolismu a k ochraně buněk před oxidačním stresem, správnému fungování imunitního systému, přispívá ke snížení vyčerpání, únavy a správné funkci psychiky, správnému fungování kardiovaskulární soustavy a normálnímu stavu kloubů a svalů.

Pokud trpíte extrémní únavou, depresemi nebo úzkostí nebo vám chybí energie na běžné činnosti, či máte potíže se spánkem a uvolněním se, či máte potíže s bolestmi kloubů a potřebujete restart, pak pomůže zase jiná kombinace účinných látek. Tělu pomůže baikalin, vitamínu D3 , zinek, hořčík, 5-HTP a extrakt kozlíku lékařského, které přispívají ke zlepšení širokého spektra symptomů vyskytujících se po překonání virových infekcí.

## NEZAPOMÍNEJTE NA BETAGLUKANY

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

„Betaglukany prokazatelně patří mezi nejúčinnější přírodní prostředky na podporu imunity, které máme k dispozici," uvádí prof. Dr. Václav Větvička, Ph.D. a dodává: „Oproti jiným imunomodulátorům – jako je například Echinacea – jsou mimořádně důkladně studovány a každý účinek je doložen desítkami a v některých případech i stovkami vědeckých studií."




Dostatečný příjem betaglukanů tak dokáže velmi významně ovlivnit to, jak silnou budeme mít imunitu. Dospělý člověk by měl betaglukanů běžně přijímat 100–200 mg denně, při onemocnění se denní dávka může zvýšit na 500 mg. Důležitou roli v příjmu betaglukanů hraje vyvážená strava. „Bohatým zdrojem betaglukanů jsou především houby, kvasinky a také obilniny, jako je ječmen nebo oves. V důsledku průmyslového zpracování potravin ale o betaglukany přicházíme. Jejich dostatečný příjem si ovšem můžeme zajistit kvalitními doplňky stravy," doporučuje profesor Větvička. Je nutné si uvědomit, že přínos betaglukanů je nejen v boji s klasickými virovými chorobami typu nachlazení, ale i že nám pomohou zvládat ataky i jiných nemocí jako například neštovic, či herpesu, kdy zajistí minimálně lehký průběh nemoci.

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

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

## ZÁZRAKEM DNEŠNÍ DOBY JSOU BAKTERIÁLNÍ LYZÁTY

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

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

INZERCE

# KOMPLEX COVITAL PRO ŽIVOTNÍ RESTART

## RESTART Covital DAY

Vitamínový a minerální doplněk stravy s obsahem **baikalinu, aescinu, vitamínů C, $B_6$, $B_{12}$, $D_3$, zinku a hořčíku**, které přispívají zlepšení širokého spektra symptomů vyskytujících se po **překonání virových infekcí (včetně infekcí Covid-19)** a jsou často spojené s poškozením cév a chronickou únavou. Také při nadměrné fyzické a psychické zátěži.

## RESTART Covital NIGHT

Vitamínový a minerální doplněk stravy s obsahem **baikalinu, vitamínu $D_3$, zinku, hořčíku, 5-HTP a extraktu kozlíku lékařského**, které přispívají ke zlepšení širokého spektra symptomů které jsou často spojeny s chronickou únavou, problémy se spánkem a uvolněním.

## VÝŽIVOVÉ DOPLŇKY NEJVYŠŠÍ KVALITY

LACTOSE FREE · GLUTEN FREE · VEGETARIAN · GMP STANDARD

**RESTART Covital DAY & RESTART Covital NIGHT pro zlepšení denních i nočních symptomů.**

## PŘÍRODNÍ • KVALITNÍ • ORIGINÁLNÍ

30 let Biomin 1990-2020

Výrobce: BIOMIN, a. s., Potočná 1/1, 919 43 Cífer, Slovenská republika, Obchodní zastoupení v ČR: Calcibone,s.r.o., Jakubská 156/2, 602 00 Brno, Česká republika Tel.: +421 33 5599660, www.bio-min.sk, info@bio-min.sk, www.jsemstalekost.cz/eshop

*Čich je pro člověka velmi důležitý, a právě čich je hlavním smyslem využívaným při aromaterapii.*

respiračním a dalším infekcím.
Je známo, že bakteriální lyzáty stimulují fungování specifické i nespecifické imunity. Jsou indikovány pro léčbu a prevenci infekcí dýchacích cest, vč. nachlazení a chřipky. Zvláště užitečné jsou v léčbě akutní a chronické bronchitidy, angíny, tonzilitidy, faryngitidy, laryngitidy, rinitidy, sinusitidy a otitidy. Mohou být rovněž použity pro léčbu infekcí, kde se setkáváme s odolností na běžná antibiotika a při rekonvalescenci po bakteriální a virové infekci.
Lyzáty se začaly používat poprvé na způsob autovakcín, kdy se nemocným s opakovanými infekcemi dýchacích cest nebo kůže podávaly kolonie inaktivovaných bakteriálních kmenů z vlastních stěrů. Prvními formami byly podkožní injekce nebo perorální roztoky. Vývoj lyzátů postupoval rychlým tempem. Název lyzát vznikl na základě farmakologického postupu, kdy při inaktivaci kmenů docházelo de facto k lýze nebo rozkladu bakteriálních buněk. Ty si však ponechaly svoji vlastnost v podobě aktivace imunokompetentních buněk.
Dnes se lyzáty běžně používají v podobě standardizovaných přípravků s přesně stanoveným množství inaktivovaných kmenů v jedné tabletě, tobolce nebo kapsli.

## NEZAPOMÍNEJTE NA PITNÝ REŽIM

Důležité je také dbát na dostatečný pitný režim, přičemž nejvhodnějším nápojem je čistá neperlivá voda, doplnit ji můžeme o různé neslazené ovocné či bylinné čaje.
Naproti tomu je dobré omezit rafinovaný cukr a s ním i sladkosti a slazené limonády. Vyhnout bychom se měli polotovarům, bílému pečivu, potravinám připraveným na přepáleném tuku a také omezit sůl. Ani častá konzumace jídel z fast foodů naší imunitě příliš neprospěje.

## AROMATERAPIE

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

### JAK AROMATERAPIE POMÁHÁ?

Aromaterapie je příjemným pomocníkem i dnes. Umožňuje relaxovat, harmonizovat psychiku, podpořit koncentraci, zlepšit náladu, dodat potřebný odpočinek a povzbudit tělo i duši. Ovlivňuje krevní oběh, hormony, nervový systém, tok lymfy, trávení, krevní tlak, činnosti mozkových buněk, premenstruační syndrom, zmírňuje bolest, pomáhá při poruchách spánku, depresích a špatné náladě, zlepšuje rovnováhu těla, mysli i ducha.
Všude kolem nás nenápadně koluje pestrá směs virů a bakterií, které mají za následek vznik nejrůznějších nemocí.

INZERCE

# Hydrolyzovaný mořský kolagen typu I určený pro pleť

- Dvě varianty kapsle a prášek
- Prémiová kvalita za dostupnou cenu
- Výhodné balení 2+1 zdarma

## Buďte krásné s doplňky stravy řady Golden Nature

**Lze zakoupit na:**
www.profidoplnkystravy.cz,
www.doplvitamin.cz

OVĚŘENO ZÁKAZNÍKY Heureka

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

DoplnVitamin.cz

Esenciální oleje jsou známé pro svoji sílu při ničení zmíněných virů a bakterií, zároveň mají velký podíl na posílení imunity. Samotné vdechování esencí sice nevyléčí nemoc jako takovou, ale je velkým pomocníkem při úlevě od nepříjemných příznaků.

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

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

## ESENCIÁLNÍ OLEJE NA POSÍLENÍ IMUNITY V OBDOBÍ NEMOCÍ A NACHLAZENÍ

**Borovice** – účinkuje na širokou škálu dýchacích potíží – zápal plic, astma, kašel, zahlenění, ulevuje nosní sliznici, uvolňuje dýchání.

**Citron** – působí antisepticky, ničí bakterie ve vzduchu, podporuje tvorbu bílých krvinek, čímž se zvyšuje odolnost imunity. Naředěný je vhodný i jako kloktadlo při bolesti v krku.

**Eukalyptus** – hlavní olej pro léčbu dýchacích cest. Pomáhá odkašlávání, ulevuje při zánětech dutin, hrtanu a bronchitidě. Ničí choroboplodné zárodky ve vzduchu.

**Máta peprná** – podporuje vykašlávání, pomáhá při kašli, bronchitidě a opakovaných infekcích, působí lehce analgeticky, podporuje také trávicí systém a ulevuje při bolestech hlavy.

**Rozmarýn** – uvolňuje hlen, napomáhá dýchání, blahodárně působí i proti bolestem pohybového aparátu, zvyšuje krevní tlak.

## POHYBEM PROTI NEMOCEM

Kromě zdravé stravy se nám naše imunita odvděčí i za přiměřený a pravidelný pohyb. Kvůli zvýšení fyzické kondice nemusíte hned běžet do posilovny nebo se snažit trhat rekordy. Zpočátku budou stačit pravidelné procházky na čerstvém vzduchu. Výtah vyměňte za schody, popřípadě si najít nějakou zajímavou sportovní aktivitu ve vašem okolí přiměřenou

*Klasickým otužováním se většinou rozumí sprchování studenou vodou. Zkušenější „otužilci“ si později troufnou například i na plavání venku v řekách či jiných vodách při teplotách vzduchu pohybujících se pod bodem mrazu.*

věku a zdravotnímu stavu. Vyjížďky na kole či koloběžce, lekce pilates nebo jógy či pravidelné plavání příjemně protáhnou tělo a zrelaxují mysl.

## OTUŽOVÁNÍ

Trápí vás několikrát do roka rýma, kašel, bolest v krku a další virózy? Ty pomůže udržet dál od těla pravidelné a správně provedené otužování. Kromě toho otužování snižuje riziko vzniku vysokého krevního tlaku, pomáhá zlepšovat stav autoimunitních onemocnění a zmírňuje například i bolesti zad. Klasickým otužováním se většinou rozumí sprchování studenou vodou. Zkušenější „otužilci“ si později troufnou například i na plavání venku v řekách či jiných vodách při teplotách vzduchu pohybujících se pod bodem mrazu.

S otužováním je ale potřeba začínat velmi pozvolna. Nejvhodnějším obdobím pro zahájení otužování je přelom léta a podzimu, kdy je tělo po teplém ročním období v dobré kondici a je dostatečně zásobené vitaminy. Základem otužování je tzv. domácí otužování. Začátečníci by se měli denně sprchovat studenou vodou. Nejlepší je začít vlažnou vodou a postupně ji ochlazovat, s tím, že otužovat ve sprše bychom se měli zásadně ráno.

Teplotu vody můžete i střídat. Nejprve se opláchněte teplou, potom na sebe na pár vteřin pusťte chladnější a tento postup několikrát opakujte. Končete chladnou vodou a interval postupně prodlužujte. V zimě je ideální sprchovat se studenou vodou 1–3 minuty, v létě můžete vydržet 3–5 minut.

Zpočátku můžeme chladnou vodou sprchovat pouze nohy. Po několika dnech postupně přidávat krk, hrudník, břicho a poté celé tělo. Po chladné sprše je zapotřebí se utřít suchým ručníkem a své tělo zahřát pomocí zahřívacího cvičení.

Pro ty, kteří si ale raději užijí horkou vanu a chladnou vodu snášejí špatně, ale není nic ztraceno. Otužovat se můžete i vzduchem, začít můžete například tím, že si při spaní v ložnici necháte pootevřené okno.

V širším slova smyslu lze k otužování zařadit i pravidelné saunování, nepřehánět to s oblékáním v chladných měsících roku, pravidelný pobyt venku na čerstvém vzduchu za každého počasí a také snížení teploty v našem domově. Pokojová teplota by neměla překročit 22 °C. Místnost, ve které spíme, bychom měli vytápět ještě méně, a to nejlépe na 18 °C. Vhodné je také

## MYKÓZY? DÍKY OSLABENÉ IMUNITĚ VÁS MOHOU POTRÁPIT…

Oslabená imunita může mít mnoho důsledků a jedním z nich může být i mykóza. Kvasinky jsou mikroorganismy, které se u nás přirozeně vyskytují na sliznicích v ústech, nosu a krku, v intimních partiích žen i mužů, na kůži a ve střevech. Za normálních podmínek žijí v rovnováze s bakteriemi a tvoří přirozenou mikroflóru. Při narušení fyziologických podmínek může dojít k přemnožení kvasinek a rozvine se kvasinková infekce.

### NEJČASTĚJŠÍ PŘÍČINY KVASINKOVÉ INFEKCE

- Oslabená imunita a jiné onemocnění: kvasinky se mohou přemnožit při překonávání jiné nemoci, kdy je obranyschopnost organismu oslabena. Typické jsou třeba onkologická onemocnění, pacienti užívající kortikosteroidy, diabetici a jim podobné náchylnější skupiny.
- Užívání antibiotik: antibiotika jsou častou příčinou vzniku kvasinkové infekce, protože kromě patogenních bakterií působí také na bakterie přirozeně žijící v našem těle. Kvasinka má tak více prostoru pro rozmnožení.
- Užívání hormonální antikoncepce: ženy užívající HAK mají jiné složení a konzistenci hlenu na sliznici pochvy, který neplní dostatečně ochrannou a čisticí funkci. Kvasinky tak mají možnost žít v převaze a sliznice je náchylnější na vznik infekce.
- Jiné narušení pH sliznice: k těmto faktorům patří menstruace, pohlavní styk, pobyt v bazénu s vodou obsahující desinfekční přípravky, nevhodné prostředky používané k intimní hygieně a podobně.
- Nevhodná strava: při převaze jednoduchých cukrů v jídle mají kvasinky ideální podmínky pro rozmnožení, protože cukry jsou jejich potravou.
- Stres
- Nakažení se pohlavní cestou: pokud žena trpí na kvasinkové infekce, je velice důležité, aby se současně léčil i partner. V opačném případě tak může docházet k opakované nákaze.
- Těhotenství: zvýšená hladina estrogenu mění složení vaginálního hlenu.
- Nevhodné spodní prádlo: když je spodní prádlo z neprodyšných, syntetických materiálů, sliznice se lehce zapaří a vytváří se zde prostředí podporující množení kvasinek. Rizikové jsou i mokré plavky, které si na sobě necháte po koupání v bazénu.

Na začátku ženy pociťují pálení, svědění, zarudnutí a otok v oblasti vnějších rodidel. Nepříjemné pocity doprovází také diskomfort při pohlavním styku. Pokud se infekce projeví i v pochvě, trápí ženy hrudkovitý výtok a bolest.
Kvasinková infekce u mužů může být i bezpříznaková, u jiných se projeví zarudnutí a otok žaludu, svědění a pálení předkožkového vaku a bílý povlak.

### PRAVIDLA, KTERÁ POMOHOU PŘEDEJÍT KVASINKÁM

- Noste bavlněné kalhotky a volnější nohavice, aby bylo zajištěné prouzení vzduchu.
- Mokré plavky po koupání vyměňte za suché.
- Při užívání antibiotik je vhodné doplnit léčbu probiotiky, která obnoví střevní i vaginální mikrobiom.
- Po použití toalety se utírejte zepředu dozadu.
- Vyhněte se mýdlům a přípravkům, které mohou dráždit sliznici a narušit pH.
- Hygienu provádějte pravidelně s přípravky, které tolerují mírně kyselé pH, u některých je dokonce vhodná pouze čistá voda. Přehnaná hygiena je rovněž škodlivá, stejně jako nedostatečná.
- Omezte konzumaci sladkých jídel.
- Kontrolujte si hladinu cukru v krvi kvůli správné kompenzaci nebo včasnému záchytu diabetu.
- Při menstruaci si tampon často vyměňujte nebo je úplně vynechte a používejte pouze vložky.

Jak se zbavit kvasinek? Aby byla léčba kvasinkové infekce úspěšná, musí být také komplexní. Kromě léků a podpůrných kosmetických přípravků se doporučuje upravit životní styl a jídelníček tak, aby se snížil příjem jednoduchých cukrů a kvasinky tak neměly dostatek potravy.
Léčba spočívá v podání antimykotik. Při akutním onemocnění se volí lokální přípravky, při chronických a opakujících se infekcích je potřeba navštívit lékaře, který předepíše antimykotika pro systémové užití.

často větrat a dbát i na správnou vlhkost v místnostech. Ta by se měla pohybovat mezi 40 a 60 %.
To totiž přispívá mimo jiné i ke kvalitnějšímu spánku, který je pro posílení imunity nezbytný. Dopřejte si tedy pravidelně každý den minimálně šest, maximálně devět hodin vydatného spánku bez rušivých prvků, jako jsou mobily, tablety či zapnutá televize.

## ZBYTEČNĚ IMUNITU NEZATĚŽUJTE

Náš imunitní systém má dost práce každý den i s běžnými situacemi, kterým se nelze vyhnout. Například cesta v přetopené a lidmi přeplněné hromadné dopravě či každodenní stres v zaměstnání. Nepřidělávejte jí proto práci ještě s věcmi, kterým se vyhnout lze. Zbavte se neřestí, jako je kouření či konzumace alkoholu. Místo toho si dopřejte odpočinek u zdravé činnosti, která vám pomůže zapomenout na každodenní shon. Přečtěte si hezkou knihu, pusťte si film nebo vyrazte na výlet, ať už sami nebo s rodinou. Vymyslet se dá nespočet relaxačních aktivit, které budou vyhovovat právě vám.

INZERCE ▸

Canesten® GYN

canesten.cz

# Komfortní léčba vaginální kvasinkové infekce

# Zůstaň sama sebou

LMR-CH-20210308-08

ČTĚTE PEČLIVĚ PŘÍBALOVOU INFORMACI. Přípravky Canesten Gyn 1 den, Canesten Gyn 6 dní a vaginální tableta přípravku Canesten Combi pack jsou léčivé přípravky k vaginálnímu použití. Krém přípravku Canesten Combi pack je léčivý přípravek k vnějšímu použití. Obsahují léčivou látku clotrimazolum.

BAYER

Text: Zuzana Holmanová, foto: Shutterstock.com

# JAK DÁT STŘEVA DO POHODY

ŘÍKÁ SE, ŽE STAV STŘEV OVLIVŇUJE CELKOVÝ STAV NAŠEHO ZDRAVÍ. MÍSTNÍ MIKROFLÓRA TOTIŽ OBSAHUJE AŽ DESÍTKY BILIONŮ MIKROORGANISMŮ, KTERÉ CHRÁNÍ TĚLO PŘED VZNIKEM INFEKCÍ, ALERGIÍ I JINÝCH, MNOHDY I PSYCHICKÝCH, NEMOCÍ. BOHUŽEL ALE EXISTUJE MNOHO VLIVŮ, KTERÉ MOHOU ZDRAVÍ STŘEV NEGATIVNĚ OVLIVNIT. JAK SE O NĚ TEDY STARAT, ABY VÁM VAŠE TĚLO PODĚKOVALO?

## STŘEVA JSOU ZÁKLADEM ZDRAVÍ

Ačkoliv ještě před 20 lety byly tenké a tlusté střevo vnímány pouze jako orgány související s trávením potravy, studie posledních dvou desetiletí ukazují, že souvislost střev a našeho celkového zdraví je velmi úzká. To, v jakém stavu jsou střeva, se totiž promítá na stavu imunitního či endokrinního systému, na stavu naší pokožky, a dokonce i na našem duševním zdraví.

## CO VŠE OVLIVŇUJE STŘEVNÍ MIKROBIOM

Lidská imunita je komplexní systém, do jehož největších tajemství ještě medicína zcela nepronikla. Její činnost neřídí jeden konkrétní orgán, ale naopak spolupráce řady center různě roztroušených v organismu. K těm nejvýznamnějším „centrálám" imunity patří kostní dřeň, brzlík, lymfatické uzliny, slezina, a především střeva. Význam střev pro naši obranyschopnost tkví konkrétně v koloniích střevních bakterií, jimž souhrnně říkáme střevní mikrobiom či střevní mikroflóra. Jako mikrobiom (někdy též holobiom) označujeme soubor mikroorganismů, které sídlí v celém našem těle a čítají přibližně 100 bilionů maličkých organismů. Konkrétně střevní mikrobiom se pak logicky nachází ve střevech. Čítá až 500 různých druhů bakterií, které nejen tráví přijatou potravu, ale také absorbují vitaminy a minerály či zabraňují pronikání toxinů do krevního oběhu. Střeva přitom ale produkují i nejrůznější buňky či protilátky, které přímo ovlivňují naši imunitu, a tvoří se tu i látky jako hormony a transmitery (např. serotonin), které mimo jiné ovlivňuji naši náladu či celkový psychický stav. Vědecké studie z nedávných dob přitom přinášejí důkazy o tom, jak skutečně významnou roli střevní bakterie v imunitním systému hrají. Například studie odborníků z kalifornského Caltechu z roku 2014 ukázala, že přítomnost střevní mikroflóry výrazně ovlivňuje vývoj bílých krvinek a jejich počet usazený v kostní dřeni a ve slezině. Laboratorní myši prosté střevní mikroflóry měly jednoduše v těchto centrech mnohem méně bílých krvinek než myši se standardním střevním mikrobiomem. Jak říká mikrobiolog RNDr. Petr Ryšávka, ve střevech se totiž vytváří 70 % naší imunity. Už tisíce let žije lidský organismus s bakteriemi v určité symbióze, která funguje na základě promyšleného mechanismu – bakterie vysílají signály a ty řídí kromě jiného obranný systém našeho těla. Spousta nemocí je důsledkem poruchy imunitního systému a u naprosté většiny nemocných lze pozorovat poškozený střevní mikrobiom. Ve střevech zdravého člověka žije až tisíc bakteriálních druhů, kdežto například u pacienta, který prodělal antibiotickou terapii, to můžou být jen tři sta.Jakmile se střevní bakterie dostanou do nerovnováhy, spouští se v těle řada negativních procesů. Důsledkem jsou nespecifické střevní záněty, atopické ekzémy, Crohnova choroba, autoimunitní onemocnění, ale taky cukrovka typu 2, chronická únava nebo deprese."

## JAK POZNAT, ŽE MÁTE PROBLÉM

Jakmile se vlivem stresu, nevhodné potravy, častého užívání antibiotik apod. naruší střevní stěna, mluvíme o propustnosti střev. Škodlivé bakterie, toxiny či natrávená potrava se tak mohou dostat do krevního řečiště a způsobit záněty kdekoliv v těle. Logicky pak dochází i ke zhoršenému vstřebávání živin, vitaminů a minerálních látek, což se samozřejmě projeví na celkové kondici. Propustnost střev se nezřídka projevuje třeba potravinovými alergiemi, chronickou únavou, kožními potížemi, zhoršenou kvalitou spánku, či dokonce depresemi. To, že je s vašimi střevy něco v nepořádku, většinou poznáte i sami, a sice podle kvality stolice. Střevní dysbióza se totiž často projevuje průjmy, nebo naopak zácpou. Jako průjem přitom označujeme nutkavou řídkou stolici, při níž zavítáme na toaletu častěji než třikrát denně. Zácpa je naopak tuhá a suchá stolice, která přichází méně než jednou za tři dny. Obojí je ale známkou toho, že váš mikrobiom není zrovna v tom nejlepším stavu. Zdravá stolice by měla mít hnědou barvu, být dobře tvarovaná a snadno odcházet z těla, a sice jednou až třikrát za den.

## ČÍM SVÝM STŘEVŮM ŠKODÍTE

Jíte-li spoustu průmyslově zpracovaných potravin, nemalé množství rafinovaného cukru či hodně nasycených tuků, koledujete si o problém. Tyto potraviny nejen negativně ovlivňují střevní mirkobiom, ale také vedou k tvorbě zánětu v těle. Rovněž časté užívání léků (např. antibiotik, ale i aspirinu či ibuprofenu) vede k bakteriální nerovnováze ve střevech, podobně jako chronický stres, který omezuje přítok krve do trávicího ústrojí. Radost svým střevům neuděláte ani nadměrnou konzumací alkoholu, který zvyšuje nejen střevní propustnost, ale i množství škodlivých mikroorganismů v těle.

## DEJTE POZOR NA LEPEK A LAKTÓZU

Potravinové intolerance jsou velmi často výsledkem střevní dysbiózy a mohou vznikat i v souvislosti se syndromem propustných střev. Po konzumaci určitých potravin se pak objevují potíže jako nadýmání, bolesti břicha či kašovitá stolice až průjem. Častokrát je příčinou lepek či laktóza, které kromě trávení mohou ovlivnit i stav pokožky. Ojedinělé není podráždění projevující se svěděním či zarudnutím, ale i ekzémy nebo akné. Potíž je ale v tom, že se tyto kožní projevy mohou objevit až x dní po konzumaci lepku a laktózy. Spolehlivým vodítkem pak může být tzv. eliminační dieta, při níž minimálně na 3 týdny

INZERCE

# Remessio

## Aktivátor životní energie

### bylinná tinktura

Aktivuje životní energii. Posiluje energii imunitního systému, trávicího traktu a celého organizmu. Ovlivňuje a je prospěšná pro energii celého organizmu. Použijte jako základ pro kombinaci s dalšími produkty Via Energia. Protože je Remessio tinktura nabita velmi silnou energií, posílá se samostatně.

# Aureen

## kúra odlehčující zažívání

### pečlivě vybrané složení s bylinami

Cítíte se unavení, bez energie, těžce, máte špatné trávení, potřebujete si odlehčit nebo i zhubnout? Vyzkoušejte Aureen!!! Stravovací program na několik týdnů sestavený na základě Kvantové technologie Ing. Vladislava Trávníčka.

## Aureen může mít vliv na:

- **trávení**
- **nadýmání**
- **únavu**
- **imunitu**
- **nejrůznější trávicí problémy**
- **mnoho dalších potíží spojených se špatným trávením jako imunita, deprese....**

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

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

Koupíte na: **www.darzprirody.cz** a **www.viae.cz**

## Zkušenosti:

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

Aureen mě úplně nadchla! Odměrku směsi jsem jen zalila teplou vodou a pak už usrkávala výborné sladké pitíčko, které mě pokaždé nabilo energií a úplně zasytilo. Sice ne na dlouho, ale na dvě hodiny jsem byla pokaždé plná energie. Pak jsem už měla vždy hlad, a tak jsem si připravila nějaké dobré zdravé syté jídlo, to bylo další velké plus během této odlehčující kúry, že jsem měla chuť vařit si zdravě, chutně a výživně! Takže nejenže Aureen jako taková mi odlehčila a spravila mi trávení od nadýmání, ale taky jsem najela na výborný stravovací režim! Za mě velký palec nahoru.
*Lenka, Praha*

vynecháte potenciálně škodlivé potraviny. Poté je začnete postupně opět zavádět (každých pár dní jednu), abyste měli čas zhodnotit, v čem může vězet problém.

## S LEKTINY BUĎTE OPATRNÍ

Důvodem, proč jsou vaše střeva v nerovnováze mohou být i tzv. lektiny. Jedná se o skupinu rostlinných bílkovin (lepek je pouze jednou z nich), které mohou způsobovat nejen střevní potíže, ale i obezitu či autoimunitní nemoci. Na lektiny jsou přitom bohaté tolik propagované celozrnné výrobky, rýže natural, luštěniny, ořechy, veškerá semínka a ořechy, ale i lilkovitá zeleniny jako rajčata a papriky. Neznamená to však, že tyto potraviny musíte ze svého jídelníčku zcela vyřadit. Lektiny se totiž ničí varem, fermentací a klíčením, respektive i namáčením.

## JEZTE KVAŠENÉ POTRAVINY

Nejen kvašená zelenina jako nakládané okurky, zelí či pickles patří mezi prospěšné potraviny, které udělají vašim střevům dobře. I zakysané mléčné výrobky (kefíry, podmáslí, acidofilní mléko, jogurty) mají na střevní mikroflóru dobrý vliv. Obsahují totiž množství probiotik a prebiotik, která podporují produkci prospěšných bakterií ve střevech a pomáhají je vyživovat.

## NEZAPOMÍNEJTE NA VLÁKNINU

Dostatečný příjem vlákniny (30–35 gramů denně) je pro zdraví střev nezbytný. Zatímco nerozpustná vláknina působí na střeva jako očistný „kartáč“, rozpustná pomáhá snižovat hladinu cukru v krvi i hladinu škodlivého LDL cholesterolu. A kde se vláknina nachází? Na rozpustnou jsou bohaté ovesné vločky, brambory, luštěniny nebo čekanka. Naopak nerozpustnou, jíž byste měli přes den zkonzumovat asi třikrát více, najdete především v čerstvém ovoci a zelenině, ořeších a semínkách. Pokud jste ve svém jídelníčku doposud moc vlákniny neměli, navyšujte její příjem postupně, abyste si zbytečně nezhoršili trávení.

## BEZ OVOCE A ZELENINY TO NEPŮJDE

Mnoho potravin, které běžně konzumujeme, je nejen bohatých na vlákninu, ale také působí antiparaziticky. Řadíme sem hlavně česnek a cibuli, které zároveň potlačují tvorbu zánětů. Určitě je nemusíte jíst syrové, bohatě postačí, když je budete přidávat během vaření do slaných pokrmů. Pro obsah drasliku a hořčíku bojujícím proti zánětům nezapomínejte ani na jezení banánů. Z ovoce je pak výborný také ananas, a to díky bromelainu podporujícímu trávení a chránícímu výstelku střev. Zánětlivým procesům ve střevech předchází i brokolice, chřest, pórek nebo borůvky.

## GLUTAMIN JAKO ZÁKLAD SUPLEMENTACE

Doplňků stravy, které podporují zdravé trávení, dnes existuje mnoho. Chcete-li ale svým střevům dopřát to nejlepší, vsaďte na L-glutamin. Tato bílkovina je pro střevní sliznici hotovým požehnáním a pomáhá ji velmi rychle regenerovat i u stavů jako syndrom dráždivého tračníku, ulcerózní kolitida nebo Cronhova choroba. Stačí jednou až dvakrát denně užívat 5 gramů prášku rozmíchaného ve 100 ml vody, a to po dobu 4–8 týdnů. Nejvhodnější je glutamin zařadit dopoledne mezi jídly a pak zase odpoledne, případně před spaním.

## PROBIOTIKA VERSUS PREBIOTIKA

Dostatek probiotik ve střevech je pro správné trávení zcela zásadní. Mimo jiné posilují střevní bariéru narušenou nemocí či braním léků, takže i to je důvod proč je např. při užívání antibiotik vhodné brát tablety s probiotiky. A jak je to s prebiotiky? Ta oproti probiotikům růst zdraví prospěšných bakterií ve střevech „pouze“ podporují.

Podle odborníků jsou ale nejlepší volbou tzv. synbiotika (též symbiotika), která kombinují jak probiotika, tak prebiotika. Mají totiž větší šanci dostat se až na místo určení (tedy do střev) a zároveň se lépe vstřebají. Nicméně to vždy nemusí být úplně jednoduché. Každý člověk je jiný, a má logicky i jiné složení mikrobiomu, takže na něj tabletky mohou působit odlišně. Důležité je proto zvolit ta správná symbiotika, která naše střeva dostatečně ochrání.

## VSAĎTE NA SÍLU BYLINEK

Ať už ve formě koření, nebo ve formě čaje, vám udělají dobře i bylinky podporující trávení. Proti nadýmání působí fenykl, koriandr, máta, meduňka či heřmánek, ale i hořčiny, mezi něž patří kupříkladu pampeliška. Při plynatosti a křečích velmi dobře funguje anýz, který střeva zároveň dezinfikuje, podobně jako hřebíček. Proti zácpě se často doporučuje zeměžluč, bazalka či aloe, a při průjmu jsou naopak vhodné červený jetel, dubová kůra či mochna nátržník.

## U JÍDLA NIKDY NESPĚCHEJTE

Jste-li zvyklí každý pokrm rychle zhltnout mezi prací a pak zase rychle odběhnout plnit další úkoly, vaše střeva vám moc nepoděkují. Trávení totiž začíná již v ústech. Pokud jídlo málo rozkoušete, vaše orgány jako žaludek, zeměžluč, a potažmo střeva, musí vykonávat zbytečnou práci navíc. Častokrát to bohužel vypadá i tak, že jídlo stráví nedokonale, což může vést až k maloabsorpci živin. To jinými slovy znamená, že i při dostatečném příjmu stravy můžete být podvyživení.

## NEPŘEHÁNĚJTE TO S ČISTOTOU

Známé přísloví „čistota půl zdraví“ má jistě něco do sebe, ovšem nic není nutné přehánět. Ba naopak. Přílišné vyhýbání se mikrobům, které se kolem nás běžně vyskytují, rozhodně není zdraví prospěšné. Pokud budete neustále používat antibakteriální mýdla či antimikrobiální spreje, váš imunitní systém sídlící ve střevech nebude mít dostatek podnětů, aby se trénoval. Logicky pak nebude tolik odolný, a v budoucnu tak může začít nepřiměřeně útočit proti svým vlastním orgánům.

INZERCE ▸

# **Cesta** za zdravým a spokojeným životem **začíná ve střevech**

**Je nesmírně důležité bedlivě naslouchat signálům svého těla. Pokud se cítíte často unavení a zdaleka již nezvládáte, to co dříve, hledejte příčinu ve střevech. Právě tam se totiž dle nejnovějších výzkumů ukrývá tajemství zdravého a spokojeného života. Když si začnete hýčkat střevní mikrobiom, kvalita všech vašich prožitků se může výrazně zlepšit. Jak na to? Zeptali jsme se Zuzany Juskové (43) z mladé české firmy SimpleBiotix.**

**Zuzko, jak jste se dostala k nápadu vyrábět vlastní doplněk stravy?**
V mládí jsem reprezentovala Českou republiku ve snowboardingu. Mám ráda aktivní životní styl a zde je základem tělo, které vás nezradí a funguje. Postupem času, když jsem založila rodinu a zažívala stres v práci, jsem najednou pocítila, že mé tělo stárne, vytrácí se energie a ubývají síly. Právě v té době jsem poznala mikrobiologa RNDr. Petra Ryšávku a ten mi osvětlil, že tajemství zdravého a spokojeného života se ukrývá ve střevech. Tehdy poprvé mi byl vyvrácen mýtus, že probiotika se užívají jen při antibiotické léčbě.

doplněk stravy

**A není to tak? Vždyť každý lékař nám probiotika k antibiotikům doporučí.**
Antibiotická léčba je vlastně poprava přátelských bakterií v našem břiše. Je tedy na místě a v podstatě nutné souběžně s antibiotiky nasadit vhodná probiotika. Ale probiotika dokážou odvést skvělou práci i ve zdravém těle. Naše potrava dávno není tak bohatá na živiny, jak tomu bylo za dob našich babiček. Jíme spoustu průmyslově zpracovaných jídel, čerstvost a lokálnost kvalitních potravin nám chybí. Nejen že kolikrát nedodáme ty správné přátelské bakterie, ale ani nezajistíme odpovídající krmení pro tyto bakterie (dostatek vlákniny).

**Jak se takový nedostatek přátelských bakterií může projevit?**
To je právě u každého člověka různé – například u mě to byla celková únava a problémy s trávením. Když správně nepracují střeva, může se to odrazit i na náladě a duševním zdraví, zvýšenou náchylností ke stresu, a samozřejmě vším, co je spojené s cestou potravin od úst až do záchodové mísy – takže trávení, zažívání i vylučování, nadměrná plynatost. Špatná činnost střev může souviset i třeba s kožními problémy nebo nepříjemným nafouknutím břiška, což trápí zejména dámy.

Nesmíme zapomínat na to, že střeva hrají velmi důležitou roli v budování imunity. Ve střevech se skrývá 70% naší imunity.

**Takže když si dám do pořádku střeva, budu se cítit dobře?**
Myslím si, že by péče o střeva měla být součástí našeho života – stejně jako třeba bereme vitamíny nebo se staráme o pleť. Právě proto jsme začali vyrábět doplněk stravy SimpleBiotix, kde kombinujeme kvalitní probiotika s prebiotiky (krmení pro probiotika) a ostatními blahodárnými látkami. Probiotika mají funkci takového "čističe" střev a ty další látky v SimpleBiotix obsažené, jako je hořčík, kyselina listová, kolostrum, extrakt ze zeleného čaje a chmele, se pak mohou do organismu lépe vstřebat.

**Máte nějaké konkrétní příběhy lidí, kteří mají se SimpleBiotix zkušenosti?**
Těch příběhů je už celkem dost. Někdo si SimpleBiotix pochvaluje, že má více energie a ráno se mu lépe vstává. Starší lidé nám volají, objednávají SimpleBiotix znovu, protože jim ulehčuje zažívání, trávení a vyprazdňování. Dalším zákazníkům se třeba vyřešili problémy s nafouknutím a plynatostí. Cestovatelé si SimpleBiotix berou s sebou na cesty, aby se vyhnuli průjmům nebo zácpě. Zpětná vazba od zákazníků je pro nás hlavním motorem, který nás pohání v hledání těch nejlepších přátelských bakterií a snaze vyvíjet udržitelný a kvalitní produkt.

**Sleva 200 Kč s kódem STYL200**
**Objednejte na www.simplebiotix.cz**

Text: Kamila Fuksová, foto: Shutterstock.com

# ABY OPALOVÁNÍ BYLO ZDRAVÉ

KAM NECHODÍ SLUNCE, CHODÍ LÉKAŘ. ZNÁMÉ PŘÍSLOVÍ, KTERÝM SE ŘÍDÍ MNOZÍ Z NÁS. ZE SLUNEČNÍCH PAPRSKŮ ZÍSKÁVÁME VITAMIN D, ZLEPŠUJE SE NÁM DÍKY NIM NÁLADA, A DOKONCE SLUNCE LÉČÍ NĚKTERÁ KOŽNÍ ONEMOCNĚNÍ, JAKO NAPŘÍKLAD ATOPICKÝ EKZÉM. NACHYTAT TROCHU BRONZU JE PROTO ČASTO VELMI LÁKAVÉ.

## EXISTUJE ZDRAVÉ OPALOVÁNÍ?

Už naši předkové věděli, že po dlouhé tmavé zimě přinášejí první jarní sluneční paprsky naději. Naději a nový život. Slunce nám dodává energii, díky slunečnímu světlu se v našem těle tvoří více hormonu serotoninu, kterému se přezdívá hormon štěstí. Sluneční záření tak snižuje stres a navozuje dobrou náladu. V létě se tak přirozeně snižuje výskyt depresí. Navíc slunce příznivě ovlivňuje i tvorbu pohlavních hormonů a zvyšuje tak plodnost.

Přispívá i k celkovému zdraví, díky slunečním paprskům dopadajícím na kůži totiž naše tělo vytváří vitamin D. Toho má většina české populace nedostatek. „Syntéza vitaminu D probíhá na základě pronikání paprsků UVB přes kůži. Proces jeho produkce nenastává ihned, ale až po 10–15 minutách slunění. Všeobecně se uvádí, že slunění alespoň dvakrát týdně po dobu 20 minut by mělo člověku zajistit dostatečné množství tohoto vitaminu, a tělo tak získá až 90 procent z celkového doporučeného množství přirozenou cestou," vysvětluje na svých webových stránkách Ministerstvo zdravotnictví České republiky.

Tento vitamin se v našem těle mění na hormon Kalcitriol. Ten je klíčový pro regulaci koncentrace vápníku a fosforu a podporuje zdravý růst kostí a zubů. Dále je velmi důležitý pro správné fungování imunitního systému, pro normální funkci svalů a také má vliv na snížení zánětlivých reakcí organismu.

Jeho nedostatek se naopak může projevit únavou a celkovou skleslostí. Můžeme být náchylní k častým infekcím a jeho dlouhodobý deficit může zapříčinit i lámavost kostí, špatný stav zubů a u dětí může vést až ke křivici.

Sluneční záření má i protizánětlivé účinky. Pomáhá tak v hojení ran a často se díky němu zlepšuje i stav atopického ekzému.

Pozitivních účinků slunečního svitu na naše psychické i fyzické zdraví je tedy mnoho a může na nás působit jako lék. A právě proto musíme sluneční záření, stejně jako ostatní léky, velmi opatrně dávkovat. A musíme se na ně náležitě připravit…

*Před začátkem opalovací sezóny je ideální začít kontrolou mateřských znamének u dermatologa, aby případná rizika byla včas odhalena.*

## JAK SE SPRÁVNĚ PŘIPRAVIT

Před začátkem opalovací sezóny je ideální především začít kontrolou mateřských znamének u dermatologa, aby případná rizika byla včas odhalena. Pokud je vše v pořádku, mohou přípravy pokračovat. Nejlepší je hned z kraje sezóny provádět celotělový peeling a scrubbing alespoň 1 x týdně nejlépe 3 týdny za sebou. Dobré je po pravidelném peelingu navštívit ještě vertikální solárium, a to 2 x v délce

INZERCE ▸

EAU THERMALE
Avène
zklidnění z přírody
NOVINKA
Intense Protect 50+
REVOLUCE VE SLUNEČNÍ OCHRANĚ
MYSLETE NA BUDOUCNOST
svou i Vašich nejmilovanějších.
• Nová generace filtrů zajišťující širokospektrální ochranu proti UVB, UVA a HEV modrému světlu
• Komplexní ochrana i pro tu nejcitlivější pleť
• Vstřebatelnost již za 3 vteřiny
• Ultra voděodolné složení, které neštípe v očích
• Neobsahuje nanočástice
TriAsorB™
UVB - UVA - HEV MODRÉ SVĚTLO
NOVÝ STANDARD VE FOTOPROTEKCI
SKIN PROTECT
OCEAN RESPECT
EKOLOGICKÝ PŘÍSTUP
EAU THERMALE
Avène
50
Intense Protect
Více informací na www.avene.cz
LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES
Avène
PARIS
Pierre Fabre
Dermo-Cosmétique

*Spáleniny jsou samy o sobě nebezpečné a bolestivé. Podle stupně spálení také vyžadují adekvátní léčbu.*

5 minut v 7denním intervalu. Před vstupem do solária ovšem nezapomeňte aplikovat ochranný krém s SPF minimálně 30, bradavky a výrazná mateřská znaménka je vhodné navíc překrýt speciální náplastí. Kvalitní opálení můžete podpořit také infuzní a ozónovou terapií v kombinaci série podání ozónu a skupiny vitamínů (D, E, B atd.), která zajistí nejlepší suplementaci vitamínů na trhu.

## OPALOVÁNÍ MÁ SVŮJ POSTUP I PRAVIDLA

Po řádné přípravě nastává proces slunění. Měli bychom ovšem respektovat denní cyklus a sluneční agresivitu, proto je doporučeno přímé slunění ráno mezi 9 a 10 hodinou v intervalech 20–30 min., střídaných tzv. chilling modem, tedy nepřímým sluněním ve stínu, kde se opalujeme taky. Přestávky jsou dobré při největší sluneční agresivitě v době mezi 12–14 hod. a od 15–16 hod. znovu, do večera potom můžete klidně dále opakovat dopolední cyklus. Nezapomínejte se pravidelně otáčet, aby vám neuniklo nerovnoměrné opálení.

Na několikahodinové pražení se na slunci za účelem ztmavnutí kůže tedy raději hned zapomeňte. Ačkoliv je pro mnohé z nás na pohled atraktivnější bronzově třpytící se pokožka a z dovolené u moře se nechcete vrátit bledí „jako ředitel vápenky“, svému zdraví tím rozhodně neprospějete.

Nadměrným sluněním totiž naše pokožka velmi trpí. Nejčastěji tím, že si ji kvůli nedostatečné ochraně necháme od slunce spálit. Spáleniny jsou samy o sobě nebezpečné a bolestivé. Podle stupně spálení také vyžadují adekvátní léčbu. Odborníci rozdělují spálení od slunce na tři stupně. Prvním je mírné spálení, kdy je kůže začervenalá, horká a bolestivá. Může svědit a bývá citlivější. Středně těžké spálení se projeví rudou kůží s malými, bílými puchýřky. Taková pokožka se často sloupává a praská. Při těžkém spálení je kůže tmavě červená s puchýřky i bez nich. Pacient může trpět zimnicí, bolestí hlavy, nevolností a objevit

se mohou i závratě a horečka.

Takto poškozená kůže se sice časem zhojí, změny v ní jsou už ale nevratné, přichází tak její rychlejší stárnutí, objevují se vrásky či pigmentové skvrny. Co je ale ještě větší problém, je to, že u takto poškozené kůže bývá vyšší riziko vzniku kožního nádoru. Navíc naše kůže si takovéto „nehody" pamatuje a čím vícekrát necháme kůži od slunce spálit, tím pravděpodobnější je, že se na ní objeví nejagresivnější kožní nádor zvaný melanom.

*Důležité je pamatovat na to, že slunce nesvítí jen na pláži u vody. Chránit před přímým sluncem se musíme například i na horách, ale i když vyrazíme na výlet do přírody, na vyjížďku na kole nebo na nákup.*

Je tedy namístě svou pokožku pečlivě chránit. Aby byla ochrana co možná nejefektivnější, a přitom jsme se zbytečně neubírali o benefity slunečního záření, je vhodné znát svůj typ pokožky. „Pokožky se dělí na 4 základní typy, každý z nich je jinak citlivý na pobyt na slunci. Světlý typ je na sluneční záření nejcitlivější, zatímco lidé s tmavou pletí mohou na slunci strávit třeba hodinu, aniž by se museli mazat ochranným krémem," píše se na internetovém portálu moderní dermatologie pro širokou veřejnost Dermanet.cz s tím, že aby každý dokázal určit citlivost své kůže na sluneční záření, vzniklo rozdělení pokožky do základních fototypů, které stanovuje maximální délky pobytu na slunci bez jakékoliv ochrany, respektive dobu vlastní ochrany. „Vynásobením doby vlastní ochrany pleti ochranným faktorem použitého opalovacího krému dostaneme dobu, po kterou se můžeme opalovat bez nebezpečí spálení a poškození kůže," uvádí web Dermanet.cz.

## FOTOTYPY

### FOTOTYP I

Světlá pleť s pihami, rezavé nebo světlé vlasy, světlé oči. Pokožka na slunci vždy zrudne, nikdy nehnědne. Doporučená doba slunění je 5–10 minut.

### FOTOTYP II

Světlá pleť se sklony k pihám, světlé až hnědé vlasy, oči modré, zelené nebo šedé. Pokožka na slunci většinou rudne, hnědne jen málo. Doporučená doba slunění je 10–20 minut.

## FOTOTYP III

Normální pleť s přirozenou barvou bez pih, vlasy od tmavě blond po středně hnědé, oči tmavě zelené, šedé, hnědé. Pokožka na slunci zrudne jen někdy, většinou ale poté přejde v hnědou a dobře se opaluje do bronzové barvy. Tento typ pokožky má u nás asi třetina populace. Doporučená doba slunění je 20 až 30 minut.

## FOTOTYP IV

Hnědá až olivová pleť bez pih, vlasy tmavě hnědé až černé, oči tmavé. Pokožka na slunci téměř nikdy nerudne, hnědne velice snadno, opálení dlouho vydrží. Doporučená doba slunění je až 45 minut.

Bez ohledu na doporučení však každý musí přihlédnout k aktuálnímu stavu své pokožky a tomu slunění přizpůsobit.
Zvláštní kategorií pro vystavování přímému slunci jsou potom děti. Jejich pokožka je mnohem tenčí než u dospělých. Proto by děti mladší jednoho roku neměly být vystavovány přímému slunci vůbec. Starší děti jen po velmi omezenou dobu s dostatečnou ochranou. Dle dermatologů totiž souvisí počet spálení pokožky v dětství s výší rizika vzniku rakoviny kůže v dospělosti.
A jak tedy pokožku chránit, abychom snížili riziko vzniku rakoviny? Důležité je pamatovat na to, že slunce nesvítí jen na pláži u vody. Chránit před přímým sluncem se musíme například i na horách, ale i když vyrazíme na výlet do přírody, na vyjížďku na kole nebo na nákup. Zkrátka vždy, když se pohybujeme venku a hrozí riziko spálení. Pokud pokožku před sluncem nechráníme oblečením, je důležité kůži, která je vystavena slunci, namazat opalovacím krémem. Pokud vystavujete na dlouhou dobu svou kůži slunci, důsledně aplikujte ochranný krém s UV filtrem minimálně 25 každé dvě hodiny.
Co se týče přípravků, které chrání pokožku před UV zářením, je dnes na trhu jejich nepřeberné množství. Vybírat můžete ať už podle výše ochranného faktoru, podle konzistence, ale i podle druhu filtru, který před paprsky pokožku chrání. Stále oblíbenější, především pro dětskou a citlivou pleť, jsou kosmetické přípravky s minerálními neboli fyzikálními filtry. Obsahují filtry získávané z nerostů, které sluneční paprsky odrážejí. Jejich výhodou je, že působí okamžitě, nepronikají do pokožky a bývají nedráždivé. Nevýhodou však může být, že se hůře roztírají.
Naproti tomu produkty využívající k ochraně chemické filtry se lépe roztírají, nedělají bílé skvrny a mohou se kombinovat například s make-upem či jsou přímo jeho součástí. Musí se však aplikovat minimálně dvacet minut před tím, než jdete na slunce, mohou ucpávat póry a zhoršovat akné, a dokonce způsobit alergickou reakci.
Zapomenout bychom neměli ani na ochranu očí kvalitními slunečními brýlemi a také na pokožku hlavy. Ta se může spálit také, vhodné je tak používat pokrývku hlavy.
Pokud přece jen prahneme po bronzové pokožce, můžeme si k ní dopomoci i bez nadměrného slunění. Zhnědnutí pokožky napomáhá například konzumace karotenoidů. Tyto látky jsou v přirozené formě obsažené v potravinách, například mrkvi, rajčatech, paprice, ale i v brokolici nebo petrželi. Dají se však koupit i jako doplňky stravy v lékárnách. Karotenoidy příznivě působí na zdraví pokožky, vlasů, očí a zubů. Zamezují také vzniku pigmentových skvrn na pokožce. Při jejich užívání je ale potřeba držet se doporučeného dávkování, nejsou totiž vhodné pro každého.

## PO OPALOVÁNÍ CHCE PLEŤ VITAMÍNY

Zlatá pleť vám může vydržet i několik týdnů, záleží na tom, jak o ni pečujete. Poopalovací etapa spočívá především v intenzivní aplikaci přípravku na bázi olejů, beta-karotenu, zklidňujících i hydratačních komponentů a užívání dostatečného množství vitamínu E, D, K2 a koenzymu Q10. Pokud se i přesto začne na vaší kůži objevovat postupně náznak olupování, můžete se vyhnout nepříjemným šupinám intenzivní péčí založené na hydrataci, šetrném manuálním peelingu měkkou žínkou během sprchování s dodáním sprchového mléka na bázi extraktu olejů nebo tuků, a následnou aplikací výživných krémů, které budou ideální kombinací k rekonvalescenci pokožky.

INZERCE ▸

Společnost HUROM je korejská firma specializující se přes 40 let pouze na vývoj a výrobu odšťavňovačů. Vyvinula a přinesla světu princip pomaloběžného šnekového odšťavňování, jenž v současné době používají téměř všichni výrobci odšťavňovačů na světě.

Společnost HUROM neustále vyvíjí a inovuje své technologie a tím udává směr tohoto odvětví na celém světě.“

**www.hurom.cz**

HUROM

# PROJEKT NA POMOC PACIENTŮM S LYZOSOMÁLNÍMI NEMOCEMI

JE JICH VÍCE NEŽ 60 A O VĚTŠINĚ Z NICH TOHO PŘÍLIŠ NEVÍME. PTÁTE SE PROČ? NETÝKAJÍ SE VĚTŠINY. MLUVÍME TOTIŽ O LYZOSOMÁLNÍCH CHOROBÁCH, KTERÉ SE VYSKYTUJÍ PŘIBLIŽNĚ POUZE U JEDNOHO ZE 7700 NOVOROZENCŮ. JEJICH SPOLEČNÝM JMENOVATELEM JE HROMADĚNÍ MATERIÁLŮ V BUŇKÁCH TĚLA V DŮSLEDKU NEDOSTATKU SPECIFICKÝCH ENZYMŮ. A VÝSLEDKEM POZDĚ URČENÉ DIAGNÓZY MOHOU BÝT DOŽIVOTNÍ NÁSLEDKY.

Právě včasnou diagnostiku vzácných metabolických onemocnění chce zlepšit projekt realizován na portálu www.spravnadiagnoza.cz. Najdete na něm přehledné informace o nejznámějších z neznámých lyzosomálních nemocí.

## KTERÉ JSOU TO?

K nejčastějším rozhodně patří Gaucherova choroba. Jejími běžnými příznaky je časté krvácení z nosu, chudokrevnost, nadměrná únava nebo zvětšení břicha v souvislosti se zvětšením objemu sleziny a jater.

Pompeho choroba zase postupně vede k zhoršující se svalové slabosti horních a dolních končetin, projevující se například kolébavou „kachní“ chůzí, zakopáváním anebo potížím se vstáváním ze židle. Časté jsou také dýchací potíže (např. vynechávání dechu v průběhu spánku, zadýchávání při běžných činnostech) a u kojenců nejsou výjimkou ani srdeční komplikace.

Prvními projevy při odhalení mukopolysacharidózy typu I mohou být ztuhlé klouby, obraz pazourovité ruky, syndrom karpálního tunelu nebo nápadně hrubé rysy obličeje.

Na Fabryho chorobu upozorní již v dětském věku občasné nebo chronické pálení rukou, poruchy pocení nebo nesnášenlivost tepla a chladu, v pozdějším věku dochází ke vzniku kožních vyrážek, k srdečním problémům, selhávání ledvin a předčasnému výskytu cévních mozkových příhod.

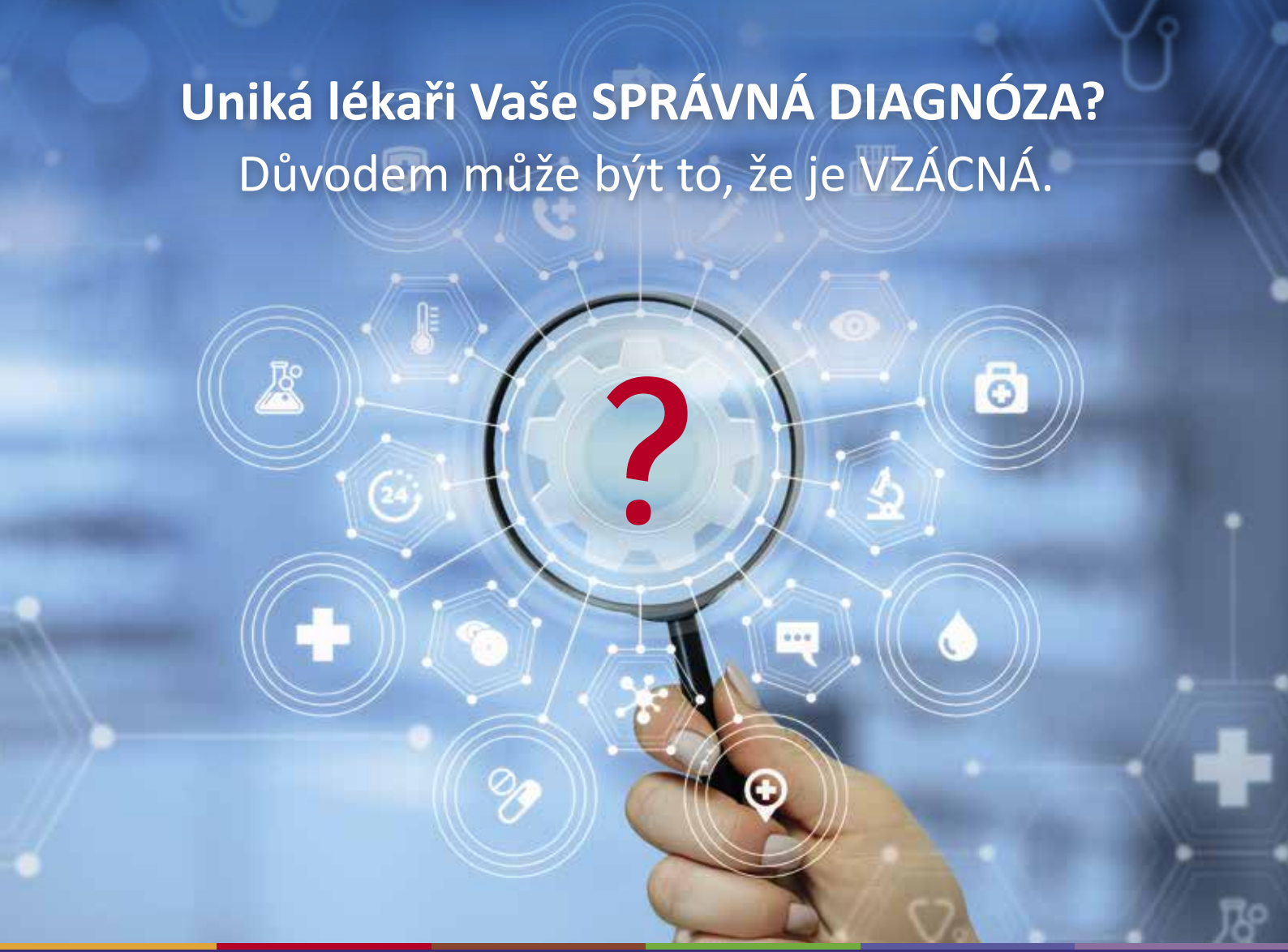
Název ASMD zahrnuje dvě choroby: Niemannovu-Pickovu nemoc typu A a B. Projevují se zvětšením sleziny nebo jater, problémy s dýcháním, respiračními infekcemi a neobvyklými modřinami nebo krvácením.

Vše důležité najdete na stránce www.spravnadiagnoza.cz.

Pokud jsou vám některé z těchto projevů povědomé, nebo byste si jen rádi rozšířili znalosti, projekt "Správná diagnóza" vám prozradí vše podstatné o uvedených chorobách. Společnými silami tak můžeme pomoci, či dokonce zachránit život pacientům, kteří svou správnou diagnózu ještě neznají. Všechny z výše jmenovaných chorob jsou dnes už totiž léčitelné. O úspěchu léčby rozhoduje právě jejich včasná diagnostika, k čemuž výrazně dopomáhají i aktivity zaměřené na zvyšování povědomí o nich. Jednou z nich je projekt www.spravnadiagnoza.cz.

# Uniká lékaři Vaše SPRÁVNÁ DIAGNÓZA?

Důvodem může být to, že je VZÁCNÁ.



**Pokud si nejste jisti Vaši diagnózou, navštivte stránku**

## www.spravnadiagnoza.cz

### Lyzosomální nemoci

- Gaucherova nemoc
- ASMD
- Fabryho choroba
- Mukopolysacharidóza typu I
- Pompeho nemoc

**Odpověď na Vaše potíže naleznete možná právě zde.**

sanofi-aventis, s.r.o., Evropská 846/176a, 160 00 Praha 6
tel.: +420 233 086 111, fax: +420 233 086 222, e-mail: cz-info@sanofi.com
Určeno pro širokou veřejnost. MAT-CZ-2100459-1.0-05/2021.

SANOFI GENZYME

**Text:** Pavlína Hamouzová, **foto:** Shutterstock.com

# MEDICINÁLNÍ HOUBY

PŘEDEVŠÍM VE VÝCHODNÍCH ZEMÍCH SE JIŽ PO TISÍCE LET VYUŽÍVAJÍ HOUBY, KTERÉ MAJÍ DLE SOUČASNÝCH POZNATKŮ PRŮKAZNÉ LÉČIVÉ ÚČINKY. KAŽDÁ Z NICH JE JINÁ, ALE VŽDY PLATÍ, ŽE OBSAHUJE ŘADU PROSPĚŠNÝCH LÁTEK (NAPŘ. BETAGLUKANŮ, MINERÁLŮ A VITAMINŮ). MEDICINÁLNÍ HOUBY DOKÁŽOU TĚLU DODAT ENERGII, CELKOVĚ ORGANISMUS ZREGENERUJÍ A DÍKY ANTIOXIDAČNÍM ČI ADAPTOGENNÍM ÚČINKŮM NÁS LÉPE OCHRÁNÍ PŘED PŮSOBENÍM STRESU I RŮZNÝCH VNĚJŠÍCH AGRESORŮ.

Více o jednotlivých houbách si řekneme níže.

## NĚCO MÁLO Z HISTORIE

Medicinální houby mají svou domovinu v zemích Dálného východu, a to hlavně v Číně, Japonsku a Vietnamu. Právě zde se již tisíce let využívají nejen k prevenci, ale i léčbě různých onemocnění. Lidé v dávné minulosti těmto houbám přisuzovali různé vlastnosti, mimo jiné i věřili tomu, že jim přinesou dlouhý život.

## ČÍM VÁM TYTO HOUBY PROSPĚJÍ?

Všechny medicinální houby obsahují látky, které nazýváme beta glukany. Jedná se o jedinečné přírodní polysacharidy, které prokazatelně podporují činnost imunitního systému, a navíc působí protizánětlivě. Beta glukany dokážou v těle rozeznat jakoukoliv cizorodou látku (bakterie, viry či parazity) a rychle ji zničí. Pokud se tedy chcete na podzim vyhnout chřipce a potřebujete posílit imunitu, dá se říct, že rozhodně nešlápnete vedle, ať už si vyberete kteroukoliv medicinální houbu. Při nákupu ale dbejte na to, aby se jednalo o beta glukan s čistotou 70 a více % (výrobce by měl tuto informaci uvádět na obale).

Beta glukany se uplatňují také při snižování hladiny LDL („špatného“) cholesterolu a doporučují se při potížích spojených s cukrovkou. Pomáhají snižovat vysoký krevní tlak a zlepšují stav glukózy v krvi. Beta glukany jsou dokonce také jednou z možností, jak podpořit léčbu a následnou péči u onkologických pacientů. Klinické testy ukázaly, že posilují imunitní systém a jsou schopné zpomalit růst rakovinných buněk.

## CO JSOU TO TY ADAPTOGENY

Jak jsme zmínili již v úvodu, medicinální houby mají tzv. adaptogenní účinky. Pojďme si tedy říct, co to přesně znamená. Adaptogeny jsou látky, které dokážou v náročných situacích zvýšit odolnost organismu na stres. Zajistí, aby mělo tělo v náročném období dostatek energie, mělo silnou imunitu a dokázalo správně bojovat se záněty. Medicinální houby tak představují výborný doplněk stravy pro každého, kdo prochází stresem, případně se u něj projevuje adrenální únava.

## JAK SE MEDICINÁLNÍ HOUBY UŽÍVAJÍ?

S houbami jako reishi, cordyceps apod. se nejčastěji setkáte ve formě extraktu, který je plněn do želatinových nebo rostlinných kapslí, jež se velmi snadno užívají. Konkrétní dávkování pak vždy záleží na výrobci (mělo by to být uvedeno na obalu). Medicinální houby jsou dostupné také ve formě prášku, který si můžete přidat do čaje nebo jídla, případně se dají sehnat také čerstvé nebo sušené. Pokud se pro užívání těchto hub rozhodnete, je vhodné je doplnit ještě o vitamin C, který podporuje vstřebávání účinných látek. Jednotlivé medicinální houby mezi sebou také můžete různě kombinovat (posílí se tím jejich příznivé působení), a navíc se u nich nemusíte obávat nepříjemných vedlejších účinků.

## REISHI

Reishi, známé také pod názvy ganoderma nebo lesklokorka lesklá, se mnohdy přezdívá houba nesmrtelnosti. Je pravděpodobně nejznámější medicinální houbou, se kterou se u nás můžete setkat. Vyniká vysokým podílem polysacharidů i esenciálních aminokyselin, a kromě toho, že obsahuje silné antioxidanty, je bohatá na vitaminy skupiny B, a rovněž minerální látky v zastoupení železa a selenu. Právě obsah antioxidantů dělá z reishi účinného pohlcovače volných radikálů.

Lesklokorka je výborná pro posílení činnosti imunitního systému a díky obsahu látky zvané triterpen přispívá ke zmírnění stresu, úzkostí, ale i depresí, zlepšuje soustředění a podporuje zdravý spánek. Právě triterpeny pozitivně ovlivňují také paměť a doporučují se též při Alzheimerově chorobě či stařecké demenci. Studie navíc prokázaly, že pravidelné užívání houby reishi významně zlepšuje činnost imunitního systému u lidí s rakovinou v pokročilém stádiu.

## CORDYCEPS

Cordyceps neboli housenice čínská patří mezi cizopasné houby a má svou domovinu v Číně a Tibetu. Jejím největším přínosem je to, že zmírňuje únavu, dodává tělu potřebnou energii a pomáhá snižovat dopady stresu. A co vás na ní jistě potěší – kromě toho že vás nakopne energií, povzbudí díky svým afrodiziakálním účinkům také vaše libido.

Cordyceps kromě toho významně posiluje činnost imunitního systému. Chrání tělo nejen před bakteriemi a viry, ale i před infekcemi a nejrůznějšími záněty, a právě to je důvodem, proč se zaslouženě řadí mezi přírodní antibiotika. Housenici se ale přisuzují také příznivé účinky na oběhový systém. Zvyšuje totiž průtok krve cévami a současně zlepšuje okysličení organismu, což bude příjemným přínosem hlavně pro sportovce, a harmonizuje krevní tlak. V tradiční čínské medicíně se pak cordyceps používá při různých potížích ledvin a jater.

## HERICIUM

Působivá houba, jejíž tvar připomíná mořský korál, si získala přezdívku lví hříva. Roste jakožto parazit na poškozených kmenech buků a dubů, vyniká nejen obsahem polysacharidů, ale i bílkovin a je bohatým zdrojem draslíku či sodíku. Hericium, nebo také korálovec, je vhodný pro posílení nervového systému. Dokáže podpořit produkci látek, které jsou naprosto zásadní pro správnou činnost mozku, během krátké doby

INZERCE ▸

# Pečující kosmetika pro přirozenou krásu

**Věřím v návrat k moudré přírodě a k tradiční východní medicíně.**

Věřím v pečující kosmetiku s extrakty z léčivých bylin a vitálních hub. Věřím v CareMedicu.

*Ha Thanh Špetlíková*

CareMedica®
vitální kosmetika

CPK® Certifikovaná Přírodní Kosmetika

Vyrobeno v kraji Polických stěn

www.CareMedica.cz

zlepšuje nejen koncentraci, ale i paměť, a její užívání se doporučuje lidem s roztroušenou sklerózou nebo Alzheimerovou chorobou.
Korálovec lze užívat nejen v obdobích, kdy prožíváte zvýšenou míru stresu, ale také v případě, že vás trápí úzkosti, nebo dokonce deprese. Jeho pravidelné užívání prospěje například ženám v období menopauzy, které často trápí výkyvy nálad. Korálovec navíc bez rozdílu pohlaví příznivě ovlivní váš žaludek i celé zažívací ústrojí, močový systém nebo cévy, které pomůže udržet pružné a zlepší jejich průchodnost.

## SHIITAKE

Tuto houbu už možná znáte z kuchyně. Má opravdu výbornou chuť, která skvěle doplňuje řadu asijských jídel. Shiitake neboli houževnatec má své místo ale i mezi léčivými houbami. Vydobyla si přezdívku elixír života, upravuje hladinu cholesterolu v krvi, pomáhá snižovat příliš vysoký krevní tlak a prospívá srdci. Dále vyniká svými protizánětlivými účinky, účinně bojuje proti virům a díky svému imunostimulačnímu působení posiluje celkovou obranyschopnost organismu.
Výrazně aromatický, nasládlý houževnatec jedlý obsahuje kromě fytonutrientů snižujících cholesterol také množství vitaminů a enzymů, které odstraňují překyselení žaludku. Lze ho užívat při léčbě akné, žaludečních vředů, žlučových kamenů, anémie, nebo dokonce cukrovky. Díky obsahu sacharidu jménem lentinan se shiitake má své místo i v boji s rakovinou. Lentinan totiž dokáže najít a cíleně zničit rakovinné buňky.

## CHAGA

Houba Inonotus obliquus je známá i pod názvem rezavec šikmý, ale nejčastěji se označuje ruským lidovým názvem čaga. Jedná se opět o cizopasníka, tentokrát z rodiny chorošů, který roste na kmenech stromů. Nejzajímavější na této houbě je to, že obsahuje fenolické sloučeniny a chinony, jež se řadí mezi opravdu silné antioxidanty. Právě to je důvodem, proč chaga chrání buňky před negativním dopadem volných radikálů, a potažmo v těle zpomaluje proces stárnutí. Mnohá doporučení také radí chagu začít užívat před započetím chemoterapie, neboť podporuje snížení aktivity nádorových buněk.
Rezavec šikmý však vyniká i obsahem křemíku, vápníku, hořčíku nebo mědi a vitaminů skupiny B, D3 nebo K1. Vyhnout by se mu měli lidé trpící problémy s krevní srážlivostí. Dobře naopak udělá tomu, kdo se potýká se záněty žaludku, vředy nebo různými jaterními nemocemi. Stejně jako shiitake i čaga působí příznivě na stav pokožky, tentokrát se ale doporučuje spíše při lupénce. A opět platí, že tato medicinální houba působí jako tonikum, adaptogen a prostředek pro posílení imunity.

## MAITAKE

Česky se nazývá sírovec, někdy se jí přezdívá tančící houba, a ačkoliv je její domovinou Japonsko, dnes se hojně vyskytuje i na území Spojených států, a dokonce ji občas můžete potkat také v českých lesích. Stejně jako ostatní medicinální houby ji řadíme mezi adaptogeny, jelikož dokáže účinně posílit naši fyzickou i duševní odolnost. Maitake představuje bohatý zdroj antioxidantů i vitaminů C a skupiny B, draslíku nebo měď. A asi vás už nepřekvapí, že opět posiluje oslabený imunitní systém.
Maitake působí proti infekcím, virům i bakteriím, bojuje proti vysokému tlaku i cukrovce a příznivě ovlivňuje stav jater. Jistě vás potěší tím, že pomáhá redukovat množství tuku v těle, takže si ji určitě dopřávejte během redukční diety. Sírovec dále podporuje metabolismus, doporučuje se při nespavosti či stavech podrážděnosti a patří rovněž mezi houby, které mají protinádorové účinky.

*Beta glukany jsou dokonce také jednou z možností, jak podpořit léčbu a následnou péči u onkologických pacientů. Klinické testy ukázaly, že posilují imunitní systém a jsou schopné zpomalit růst rakovinných buněk.*

INZERCE ▸

MycoMedica®
vitální houby

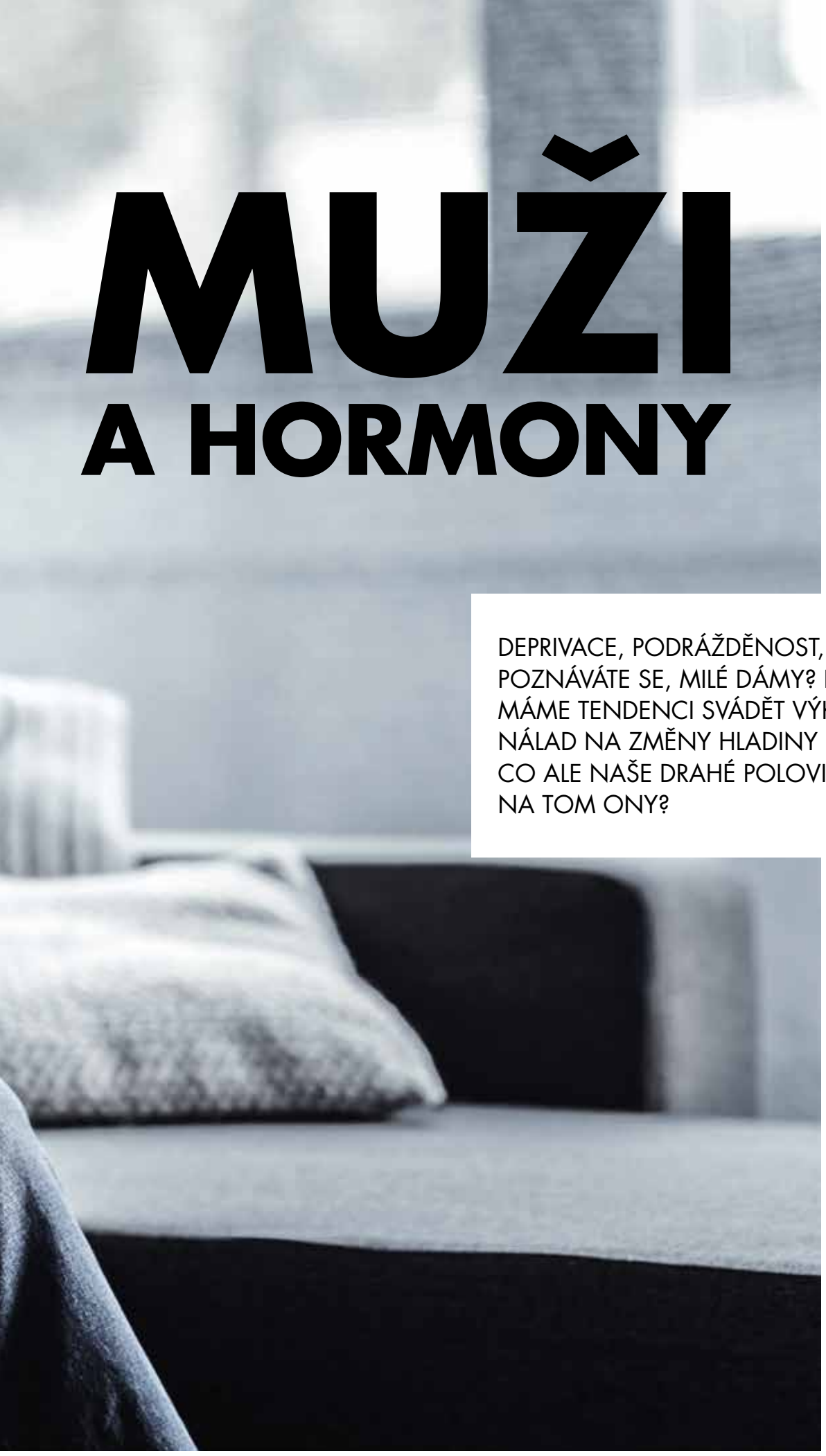
Vyrobeno v kraji Polických stěn

www.MycoMedica.cz

Reishi podporuje přirozenou obranyschopnost – imunitní systém. Doplněk stravy.

**Text:** Jana Abelson, **foto:** Shutterstock.com

# MUŽI A HORMONY



DEPRIVACE, PODRÁŽDĚNOST, VZRUŠENÍ. POZNÁVÁTE SE, MILÉ DÁMY? PŘIZNEJME SI, ŽE MÁME TENDENCI SVÁDĚT VÝKYVY NAŠICH NÁLAD NA ZMĚNY HLADINY HORMONŮ. CO ALE NAŠE DRAHÉ POLOVIČKY? JAK JSOU NA TOM ONY?

Výkyvy nálad, hysterické scény, přehnaně emotivní reakce. To vše bývá obvykle přisuzováno nám ženám. I když se takovému škatulkování snažíme vyhýbat, jsou momenty, kdy pro ně máme alespoň skvělou omluvu. Za náhlé změny našeho chování nemůžeme jen my samy. Je tu totiž matka příroda, na jejíž volání pohotově reagujeme. Těhotenství, mateřství, premenstruační syndrom, menopauza… Hladiny hormonů v našem těle se nekontrolovatelně mění a naše osobnost získává zcela nový charakter. Můžeme být úzkostlivé, silně emotivní, v depresi, nikdo nám to vyčítat nebude. Za všechno přece můžou hormony. Ať už za hormonálními přeměnami vidíme okoukané klišé nebo ženskou zbraň, jedno je jisté: už v tom nejsme samy. Podle série studií, které byly provedeny po celém světě, to totiž nejsou pouze ženy, komu hormony občas zamíchají kartami. Také mužská osobnost může projít nečekanou transformací.

## ORGANISMUS „STOJÍ" NA HORMONECH

„Každý živočich včetně žížaly má několik regulačních systémů – člověk jich má víc, žížala míň," zasvěcuje mě do „hormonální problematiky" psycholog Jan Gruber, Ph.D. ze společnosti Tres consulting. Na hormonech je podle něj založený celý lidský organismus. Vraťme se ale na začátek a objasněme si, co to hormony vůbec jsou. Na serveru wikipedie.org nacházím následující definici: „Hormony jsou sloučeniny, které slouží v těle mnohobuněčných organismů jako chemický posel od jedné buňky (nebo skupiny buněk) pro jiné. Jsou produkovány v tělech všech mnohobuněčných, včetně rostlin, ve kterých mohou řídit průběh a vzájemnou koordinaci reakcí v organismu." Potud teorie a jak vypadá praxe? „Hormony jsou vlastně jakousi šťávičkou, která se vylije do oběhu a postupně působí na jednotlivé segmenty buněk, popřípadě je tlumí," vysvětluje mi Jan Gruber. „Účinky některých hormonů jsou velmi rychlé – adrenalin po leknutí působí okamžitě, jiné jsou dlouhodobé – testosteron se startuje několik let a sekundární pohlavní znaky vytváří až v dospívání (patrné jsou ale už v řádu týdnů)." Hormony nás tedy ovlivňují razantně a v neposlední řadě stojí i za našimi náhlými změnami chování. „Vědci nedávno provedli zajímavý pokus – lidem s tím, že se jedná o vitamin B aplikovali injekci adrenalinu, posadili je do čekárny, poslali za nimi figuranta a sledovali jejich reakce. Člověk nadopovaný adrenalinem toto setkání následně popisoval ve smyslu, že ho dotyčný figurant něčím rozčiloval, nebo, že to byla sexy holka. A člověk, který dostal jen placebo, dotyčného ani nezaregistroval. Tato šťáva tedy zostřuje naše vnímání a my následně nějak reagujeme," vysvětluje psycholog.

*Muži trpící nedostatečnou produkcí testosteronu se stávají nevrlými a deprimovanými.*

## TESTOSTERON, HORMON AGRESIVNÍHO CHOVÁNÍ

Změny nálady a chování spojené s výkyvy samčího hormonu, který je obecně spojován s agresivním chováním, vykazují i některá zvířata. Vědci z Univerzity v Edinburghu studovali chování několika beranů. Ukázalo se, že ti mají na podzim vysokou hladinu testosteronu související s obdobím říje, která klesá až během zimy, kdy ovce nevykazují žádnou touhu po sexu. Zvířata by tak teoreticky měla v období lásky mít větší sklon k agresivnímu chování. Získané výsledky však jdou proti dosavadnímu všeobecnému povědomí. Ve skutečnosti se totiž berani napadali spíše v zimě. Podle doktora Lincolna vzniklo množství konfliktů právě v souvislosti s hladinou testosteronu. V zimě byla zvířata nervóznější, nespolečenská a napadala se z nepochopitelných důvodů. Následně byl stejný syndrom sledován na konci rozmnožovacího období u jelenů, ovcí, sobů a indických slonů. Není ale srovnání mužského chování s chováním zvířat trochu unáhlené? Vedoucí provedené studie sám uznává slabost důkazů pro možnou spojitost. Nicméně několik dalších studií dokazuje, že hladina testosteronu má vliv i na mužskou psychiku. Muži trpící nedostatečnou produkcí testosteronu se stávají nevrlými a deprimovanými. Tento stav trvá do té doby, než se u nich nastaví hormonální substituční terapie. V květnu 2000 vědci z Harvardu porovnali hladiny testosteronu u mužů, kteří byli HIV pozitivní a u kterých se zároveň projevil v souvislosti s tímto onemocněním razantní úbytek váhy. Tato studie, přestože byla omezena na určitý typ populace, zjistila, že u mužů s nízkou hladinu testosteronu byl pravděpodobnější výskyt deprese. A konečně, u mužů v depresi, kteří dostávali injekce testosteronu, bylo zjištěno razantní zlepšení jejich nálady. Jsou to ale spíše poruchy nálady než přímo deprese, co souvisí s hladinou testosteronu. Nedávná studie zjistila, že muži s poruchou nálad mají nižší hladinu testosteronu než ti, které postihla velká deprese nebo negativní myšlení.

## MAJÍ I MUŽI SVÉ DNY?

„Zajímavý je i moment v podobě triády – plešatost, chlupatost a paranoia. Je možno vysledovat, že občas mužům vypadají vlasy, zachlupatí se jim hrudník, narostou jim vousy a začnou být vztahovační. Tito muži trpí právě vyšší produkci testosteronu. Nižší hladina se zase projevuje menší průrazností. Organismus je naladěný na nějakou optimální hladinu, a když se tato rovnováha naruší, tak se něco stane. Typickým příkladem je hormon štítné žlázy. To je v podstatě plyn, který v autě přidáte nebo uberete. Když máte nedostatek plynu ve štítné žláze, jste spaví a pasivní. Když vám zase přebývá, jste těkaví a neudržíte pozornost. A když selže testosteron, nevyvinou se třeba sekundární

INZERCE

# Kolik ušetříte, když nebudete muset splachovat?

Víte, že existují toalety, které mají oproti splachovacím nečekané výhody? A nejedná se jen o sedací, lze pořídit i pisoár, který funguje bez vody. Krom úspory vody je jeho nesporným plusem to, že nezapáchá, neucpává se a údržba zabere minimum času.

V dnešní pandemické době je důsledné dodržování hygieny ještě důležitější než v klidnějších časech. Šíření bakterií a virů v prostředí toalet je problém i za běžné situace a v současnosti jeho řešení nabývá ještě vyšší důležitosti.

## Jak na to?

Co tedy můžete udělat pro to, abyste hygienické podmínky výrazně zlepšili, a pomohli tak nešíření virů a bakterií? Skutečným přínosem pro vyšší hygienu jsou bezvodé toalety, které díky absenci vody nepodporují množení bakterií a virů.

Na prvním místě je potřeba říci, že všechny tyto výhody přináší pouze kvalitní produkty – a unikátní bezvodý pisoár P1.1 od firmy EcoStep, mezi ně rozhodně patří. Pisoár EcoStep je právem jedničkou na trhu – jeho patentované ventily P1 jako jediné účinně zabraňují zápachu minimálně 6 měsíců. To je oproti konkurenci výrazně více, kde životnost mnohdy dosahuje pouze jediný měsíc, případně je nutné ventily zalévat velkým množstvím vody či speciální náplně.

## V čem EcoStep vyniká nad konkurencí?

Díky absenci vody se na keramickém povrchu bezvodého pisoáru nemnoží bakterie – dle provedených odborných testů je jich zde méně než v klasickém splachovacím. Hladká plocha a speciální patentovaný tvar zabraňují zasychání moči na povrchu a znečištění podlahy pod pisoárem.

Zadní stěna je zkosená dovnitř, takže se moč vždy odráží do středu pisoáru, a nikde ne na uživatele nebo okolí.

Neposledním benefitem pisoáru EcoStep je absence obtěžujícího zápachu – moč sama o sobě je sterilní, teprve při reakci s vodou se začínají tvořit kal a bakterie. Právě tato reakce ve výsledku způsobuje nepříjemný zápach a ucpává odpad.

Pisoár P1.1 narozdíl od běžných zařízení nemá žádné záhyby a je vyroben ze speciální sanitární keramiky, na jejímž hladkém povrchu neulpívají žádné kapky. Díky tomu jsou i vlastní údržba a čistění toalety velmi snadné – bezvodý pisoár stačí jen ošetřit biologickým roztokem jednou denně, což zabere asi 15 sekund. I to je výrazná úspora času proti tradičním pisoárům.

## Co všechno ušetříte?

To, že pisoár od EcoStepu není nutné splachovat, přináší výrazný finanční a ekologický aspekt. Při každém použití ušetříte přibližně 1,2 litru vody, navíc není vůbec potřeba používat jakákoli vonná sítka nebo jiné chemické přehlušovače zápachu. Díky tomu se výrazně sníží vaše roční náklady nejen na vodu – ale také na energie a další chemické doplňky, které by jinak bylo nutné průběžně dokupovat.

Takže pokud hledáte způsob, jak se zbavit nepříjemných zápachů z toalet, ušetřit náklady za vodu a energii, snížit ucpání odpadních trubek až o 80 % a celkově zvýšit standard a čistotu toalet, bezvodý pisoár P1.1 od EcoStep je ideální volba.

**www.ecostep.cz**

**eshop.ecostep.cz**

pohlavní znaky. U sexuálních deviantů se provádí kastrace, čímž se utlumí pohlavní pud," dodává Jan Gruber. „To, že by ale tento hormon byl jednou nahoře a jednou dole, je hloupost. Hladina tohoto hormonu příliš nekolísá a na náladu má v porovnání s hormonálním cyklem u žen mnohem menší vliv. Tvrzení, že i muži mají své dny je tedy velmi nadnesené, u žen je kolísání hormonů během premenstruační tenze nebo těhotenství rozhodně markantnější. Stejně nadnesené je tvrzení, že muž je otrokem svého testosteronu. Hormony, pokud je jejich hladina správná, jsou způsobem regulace, který pomáhá dosahovat cílů. Psychiku ale ovlivňuje určitě," vysvětluje odborník. Na rozdíl od premenstruačního syndromu souvisejícího s ženským menstruačním cyklem jsou hormonální výkyvy u mužů vázané spíše na traumatické zážitky, jako je například úmrtí blízké osoby, rozvod, či závažné onemocnění. David Abbott, americký specialista na hormony v rozhovoru pro New Scientist 4 říká: „Účinek testosteronu byl dříve ignorován. Když začíná být muž mrzutý a podrážděný, vysvětlují vědci toto jeho chování spíše na úrovni deprese. Už ale neuvažují nad tím, že by tato změna chování mohla být způsobena poklesem hladiny testosteronu."

## STRES A HORMONY: ZNEPŘÁTELENÍ SOUROZENCI

„Zásadní spojitost je ale mezi stresem a hormony. Pokud nastane stresová reakce, spustí se přímo kaskáda hormonů a zde jde o to nastavit tělo tak, aby dokázalo reagovat – bojem nebo útěkem. Problém je, když se člověk nastartuje, ale nemůže se vybít. V člověku se pak startuje hormonální reakce, jejíž následkem bývají žaludeční vředy." Hormony tedy na nás mají zásadní vliv. Kromě negativních vlastností se však tento typicky mužský hormon může chlubit ještě jedním přívlastkem. Je to hormon libida. A jak uvádí vedoucí zmíněné studie, sociální psycholog Pranjal Mehta, mužům v žilách koluje až šestkrát více testosteronu než jejich něžnějším polovičkám. A takové množství se už přeci musí v něčem projevit. Psycholog Mehta například odhalil, že testosteron dokáže mozek snadno přepnout na autopilota. V takovém případě jsou muži schopni pozorovat svůj "úlovek" bez jakékoli sebekontroly. Znáte to: otevřená pusa, vyvalené oči, skelný pohled. Jako neviditelný virus vyřadí testosteron z provozu veškeré kontrolní mechanismy a v tu ránu se muž stává otrokem svého vlastního těla. Tento záludný hormon se tak může snadno dosadit jako synonymum za všechny nenáviděné mužské vlastnosti. Jakmile totiž pozorovaná žena zmizí z lovcova zorného pole, přestane pro něj existovat a on na ni velmi rychle zapomene. Ať žije hormonální romantika.

## TĚHOTNÍ MUŽI

Asi nejzajímavější zjištění přináší nedávná americká studie s názvem Evoluce a lidské chování. Podle tohoto výzkumu prochází muž mnoha hormonálními přeměnami zejména v době těhotenství své partnerky. Nastávajícím tatínkům se totiž v tomto období údajně snižuje hladina testosteronu, a naopak množství prolaktinu, hormonu, který u žen ovlivňuje například menstruační cyklus, se výrazně zvyšuje. Tato reakce potom zásadním způsobem podporuje takzvané rodičovské chování. Skoro-tatínkům se mění hodnotové žebříčky i přístup k životu. Z původního macho-samce, divokého lovce žen, se stává rozněžněný táta, který se na svého potomka těší stejně euforicky jako jeho partnerka. I v tomto případě však platí základní freudovská poučka: za vším hledej ženu! Podle doktora Louanna Brizendineho, profesora klinické psychologie na kalifornské univerzitě, totiž za tímto hormonálním procesem stojí ženské feromony, které se na muže "přenášejí" z jejich partnerek. A my dobře víme, co takové (ženské) biologické zbraně dokážou.

## SÁŇKOVÁNÍ MÍSTO PIVA

Hladina testosteronu navíc u tatínků zůstává na nižší úrovni i v době samotného rodičovství. Role otce tak mužům vnáší do života zcela novou perspektivu a spolu s ní se mění i jejich touhy a potřeby. To, co muži prožívají, by se dalo přirovnat k mateřské lásce. Podle zmíněné studie je tak otec v životě dítěte téměř nepostradatelný. Ačkoli se typicky "otcovská výchova" výrazně liší od přístupu maminek, na vývoj potomka má velmi pozitivní vliv. Muži vyměňují pivo a krásné ženy za převleky kovbojů, bunkry pod stolem či nebezpečné sáňkování. Díky hormonální přeměně otců se tak dětem dostává maximální lásky a pozornosti. Hormonální procesy v tělech našich mužů však přece jen dokážou psát dojemné příběhy. Podle studie, která byla provedena v americkém San Franciscu, naše silnější poloviny snášejí samotu mnohem hůře než my ženy. Mužům samotářům se totiž v těle nastavují takové hladiny hormonů, jež vyvolávají úzkost a stres. Naopak muži, kteří žijí v trvalých svazcích, jsou údajně mnohem zdravější, šťastnější a žijí déle. Jsme to tedy my, jejich věrné přítelkyně, milenky či manželky, na kom závisí jejich životní pohoda. A nejen to. Přítomnost ženy má pro muže rozhodující vliv i na to, co je pro něj nejdůležitější: jeho "nástroj plodnosti". Podle zmíněné studie tak muži, kteří se pyšní vážným vztahem, mohou vykazovat lepší schopnost reprodukce než ti, jež se dlouhodobým svazkům vyhýbají.

Ačkoli za mnoho hormonálních přeměn našich partnerů si můžeme my samy (ať už v podobě invaze ženských feromonů nebo her s testosteronem), přišly jsme o doposud exkluzivní alibi. Naše divadelní výstupy, vodopády výčitek či krokodýlí slzy již nemáme za co skrýt. Naše výsada v podobě hormonálních zmatků, nad kterými nemáme žádnou kontrolu, již ztrácí svou původní výjimečnost. I muži mají své dny a někdy i měsíce či roky. A tak, i když nám pánové odepřeli to výsadní právo mít někdy špatnou náladu, jedno zůstává jisté: když se mužům zblázní hormony, je to většinou a hlavně kvůli nám.

„Děláme věci, které děláme z řady různých důvodů, určitě mezi ně patří hormonální hladina v našem organismu. Ta z nás může činit lidi vášnivé, někdy mrzuté, někdy chladné, se stabilní nebo naopak proměnlivou náladou. Pokud máme se sebou problém a chceme se měnit, můžeme to učinit i s pomocí změny hladiny hormonů. Pokud jsme se sebou v souladu, je lepší brát to tak, že hormonální regulace je prostě součást naší osobnosti a že k nám zkrátka patří."

INZERCE ▶

PSP

www.pspizoterm.cz/**eshop** +420 465 422 091

# Sedáky z paměťové pěny

## Zabraňují **prosezeninám.**

vysoce **prodyšný potah**

3 varianty potahů:

vybrané sedáky
**hrazeny 100% pojišťovnou**

**Foto:** Shutterstock.com

# ZDRAVÉ LETNÍ SPORTOVÁNÍ

KAŽDÉ ROČNÍ OBDOBÍ S SEBOU PŘINÁŠÍ RŮZNORODOU NABÍDKU TOHO, JAKÉ SPORTY MŮŽEME DĚLAT. URČITĚ SE SHODNEME, ŽE V LÉTĚ JE TO OPRAVDU ŠIROKÁ A PESTRÁ ŠKÁLA MOŽNOSTÍ, KTERÉ MÁME NA VÝBĚR. MOŽNÁ SI VŠAK PAMATUJETE HESLO: „SPORTEM K TRVALÉ INVALIDITĚ". JE TEDY POTŘEBA BÝT OBEZŘETNÍ A SPORTOVAT ZODPOVĚDNĚ. CO TO ZNAMENÁ? ZNAMENÁ TO TO, ŽE SPORTEM SI TAKÉ MŮŽEME UBLÍŽIT, NEJEN PŘILEPŠIT NA KONDICI A PSYCHICKÉ VYROVNANOSTI. OBZVLÁŠTĚ V LÉTĚ JE PAK MNOHO NEPĚKNÝCH ÚRAZŮ, KTERÉ VZNIKAJÍ MNOHDY JEN Z NEOPATRNOSTI. DNES SI TEDY POVÍME, JAKÉ MÁME MOŽNOSTI LETNÍCH SPORTŮ, A TAKY JAK SPORTOVAT PŘEDEVŠÍM ZDRAVĚ.

## KOLEČKOVÉ BRUSLE

Velmi oblíbeným letním sportem je jízda na kolečkových bruslích, tzv. in-linech. Léto k tomu vybízí, jelikož nemusíte čekat jako v zimě, až pořádně zamrznou rybníky. Stačí si prostě vybrat vhodnou trasu tak, aby se po ní dalo jezdit. Určitě se vyhněte cestám, které jsou hrbolaté, plné výmolů či kamenů. Mohli byste ošklivě spadnout, i pokud jste třeba zdatnější jezdci. Pamatujte na to, že je potřeba mít zpevněné tělo a udržovat správný balanc. Kromě toho se vybavte také chrániči na tělo – nejlépe na lokty a na kolena, vhodné jsou také rukavice. Při případném pádu si tak možná ušetříte ošklivé odřeniny. Kromě těla chraňte také svou hlavu. Je vhodné si pořídit kvalitní helmu, která vám bude dokonale sedět a je opravdu bezpečná. Existují také takové helmy, které mají speciální vyztužení i pod bradou. Tato varianta je velmi oblíbená jako ochranná výzbroj zejména pro děti.

### ZDRAVOTNÍ BENEFITY IN-LINE BRUSLENÍ

Mezi zdravotní benefity, pokud rádi bruslíte, patří například udržování vaší hmotnosti. Jde o kardiovaskulární cvičení, čímž budete spalovat hodně kalorií. Dále je to svalová vytrvalost, jelikož jízda na bruslích zapojuje do hry také svaly na horních končetinách, hýždích, bocích a svaly dolních částí zad, na rozdíl od jiných sportovních aktivit. Kolečkové brusle také posilují naši rovnováhu, která je důležitá pro držení těla a snižuje tak i energetické výdaje, které jsou nutné i při běžných činnostech, jako je například obyčejné sezení na židli.

## CYKLISTIKA

Cyklistika je asi jeden z nejoblíbenějších letních sportů. V létě ji totiž praktikují zkušení profesionální jezdci, ale také sváteční jezdci amatéři, kteří na kolo usedají jen jednou za rok, někteří dokonce po letech. Než se tedy poprvé vydáte na svůj cyklovýlet zkontrolujte stav vašeho kola. Zda máte nafouklá kola, správně seštelované sedátko tak, abyste dosáhli na pedály, ale také nohou na zem. Také řídítka by měla být seštelována tak, abyste se na kole nehrbili. Nemusíte však ani sedět napřímeně, jak je tomu na městském kole holandského typu. Pamatujte také na vhodnou obuv, určitě si nevyjeďte někam v sandálech či nazouvácích. Oblečení by mělo být sportovního charakteru tak, aby vsakovalo pot a zároveň vás nechladilo. I v létě totiž můžete nachladnout. Pokud vás tato aktivita chytne za srdce, můžete pak zvážit, zda nezainvestujete do speciálního cyklistického dresu a obuvi. Kromě toho je vhodné si pořídit alespoň spodní část, tedy kraťasy nebo cyklo kalhoty, které mají vyztuženou sedací část tak, aby vás po čase jízdy nebolelo pozadí. To je totiž nepříjemné úskalí tohoto sportu. V případě, že si vystačíte s vlastními kalhotami, pak pamatujte na to, že nohavice by neměly být plandavého typu do zvonu nebo se šňůrkami, aby se vám nezapletly při jízdě do kola.

Kromě oblečení pak pamatujte na sluneční brýle. Pro vášnivé cyklisty jsou asi nejlepší přímo cyklistické sluneční brýle. Ty jsou speciálně upravené tak, aby byly do obloučku a přes jejich skla vám tak nevlétne muška či kamínek do oka ani z boku. Navíc, pokud trošku zainvestujete do tohoto vybavení, nebudete litovat. Cyklistické brýle umí také reagovat na světlo a měnit své zabarvení podle toho, na jakém světle zrovna jedete. Tedy pokud budete uprostřed pole na přímém svitu sluníčka, pak se brýle přizpůsobí a zatmaví se. Naopak, pokud vjedete do tmavého lesa, pak se opět zbarvení sklíček změní a budete vidět zcela jasně a zřetelně. To klasické sluneční brýle nedokážou, a proto je to investice, která se

INZERCE ▸

KetoMix

# Rychlé a pohodlné hubnutí. Ideální i na cesty

**Léto se blíží a vy si stále lámete hlavu, jak co nejrychleji zhubnout? Hladovět se vám nechce, ale ukazovat zimní „prohřešky“ také ne? Přesně pro to má značka KetoMix řešení.**

Možná to poslední, co chcete v létě dělat je trávit čas u plotny. Obzvlášť pokud se chystáte vydat na cesty. Všechna jídla KetoMix připravíte už za pár minut. A přesto, že jde o dietu, nemusíte se bát nezdravého hladovění. KetoMix jídla budete jíst každé tři hodiny a v době mezi jídly se tak nebudete trápit hlady a pokukovat po všem, co byste si mohli dát.

**Budete hubnout rychle** – KetoMix dieta je jedním z nejjednodušších a nejúčinnějších způsobů, jak zhubnout. Zbavuje tělo přebytečné vody a velmi rychle odbourává nechtěné tuky, a to včetně těch viscerálních, které se hromadí se v dutině břišní a způsobují závažné metabolické problémy. Při dodržování KetoMix diety se vaše tělo dostane do stavu, kdy si chybějící cukry nahradí ketony, které si samo vyrobí z vašich uložených tukových zásob. Hubnout tedy budete při jakékoli činnosti a to pouze tuk už od třetího dne od zahájení nového stravování.

**Přestanete mít přehnanou chuť k jídlu** – vedlejším účinkem klasických redukčních diet je většinou hlad, což bývá jedním z hlavních důvodů, proč lidé dietu vzdávají. To s KetoMixem nehrozí. Jíte 5x denně velmi kvalitní a chutná proteinová jídla. Když ve stravě snížíte příjem sacharidů a jíte více bílkovin a tuků, začnete přijímat méně kalorií a paradoxně se vaše chuť k jídlu sníží. Vy tak budete hubnout v pohodě a bez kručícího žaludku.

**Široký výběr KetoMix jídel** – na **www.ketomix.cz** najdete velké množství nízkosacharidových jídel a produktů. Všechna mají vyvážený poměr proteinů, minerálních látek, vitamínů i vlákniny a jsou zcela bez přidaných chemických látek a glutamátů. Proteinové koktejly KetoMix jsou zákazníky hodnoceny jako chuťově nejlepší na trhu, a dokonale vás zasytí. Stejně tak si pochutnáte i na ostatních jídlech – od proteinového pečiva a sušenek, přes těstoviny, tyčinky, kaše, polévky, chipsy a mnoho dalšího. Všechna jídla KetoMix jsou vyvinuta tak, aby měla vyvážené a téměř shodné nutriční hodnoty. Díky tomu je jen na vás, se kterými jídly se rozhodnete hubnout.

**Výživové poradkyně pořád po ruce** – někdy není snadné se v přemíře informací zorientovat. Výživové poradkyně KetoMix jsou vám proto k dispozici každý den od osmé ráno do jedenácté večer. Na telefonním čísle **607 487 417**, emailové adrese **info@ketomix.cz** nebo na chatu, který najdete na stránkách **www.ketomix.cz**, vám velmi rády zodpoví vaše dotazy a poradí i v těch nejzáludnějších oblastech.

skutečně vyplatí. Nejenže budete daleko lépe vidět a jízda tak bude komfortnější, ale určitě je to i mnohem bezpečnější. Všichni zcela jistě znáte situaci, kdy například vjedete autem do tmavého tunelu a při výjezdu z něj skoro nic nevidíte. Tak pozor na to.

Kromě vhodného oděvu je na místě také především vlastnit helmu na hlavu. Na cyklistiku existují speciálně upravené helmy a přilby. Rozdíl je také v tom, zda se chcete jen projíždět, jezdit dlouhé trasy nebo vás lákají skoky na speciálních kolech v lese. Jste-li spíše kaskadéři, ale to platí i pro jezdce amatéry, nezapomínejte na chrániče. Klasické jsou chrániče na kolena, lokty a rukavice. Existují však chrániče i na holeně či předloktí. Další výbavou pro vaši bezpečnou jízdu by měla být lékárnička s první pomocí, protože pokud náhodou zažijete pád uprostřed lesa, pak za tuto výbavu budete vděční. Dezinfekce, náplasti, obvazy, to by mělo být naprostou samozřejmostí. Kromě toho si můžete přibalit také opalovací mléko, protože se to možná na kole až tak nezdá, ale sluníčko žhne a můžete se pořádně spálit. S sebou si vždy vezměte dostatek tekutin a nějakou proteinovou tyčinku či ovoce na doplnění energie. Pro vášnivé cyklisty existují také speciálně upravené batohy na záda, kde je všitá kapsa na vodu, ze které vede hadička. Lze se tak napít přímo za jízdy. To však nezkoušejte, pokud nejste dostatečně zdatní v jízdě na kole tak, abyste udrželi balanc. Je lepší si zastavit a napít se v klidu, než si přivodit pád z kola zcela zbytečně.

### ZDRAVOTNÍ BENEFITY CYKLISTIKY

Věděli jste, že cyklistikou můžete zdatně posilovat nejen svaly, ale i kosti? Navíc je to aktivita, kterou lze hubnout nebo si udržovat optimální hmotnost. Tento sport taktéž zlepšuje kvalitu spánku nebo dokonce i sexuálního života. Taktéž touto aktivitou podpoříte své psychické zdraví. Můžete zapojit i kompenzační cviky po jízdě, pokud jezdíte pravidelně. Ty doslova vykompenzují aktivitu pro ty svaly v těle, které se při jízdě tolik nezapojují. Kromě toho tak uvolníte i ztuhnuté svalstvo.

## PLAVÁNÍ A POTÁPĚNÍ SE

Pokud v létě rádi vyrazíte k vodě, nebudete nejspíš jediní. Ať už to bude sjíždění řeky, koupání se v jezeře nebo potápění se v moři či oceánu. Pamatujte však na to, že i voda je dle českých zákonů vodní cestou, kde také platí pravidla plavebního zákonu, která mohou být podobná pravidlům silničního provozu. Čeho bychom se tedy měli držet, abychom předcházeli nehodám a úrazům?

Pokuste si na své vodní radovánky vybrat takové místo, kde není velký provoz osobních či nákladních lodí. Pozor si dávejte také na sportovní a rekreační lodě, které se mohou dosti frekventovaně pohybovat zejména na vodách poblíž rekreačních středisek.

V případě, že vidíte blížící se loď nebo nějaké plavidlo, nikdy se ho nesnažte přeplavat před jeho příď. Naopak, pokuste se od něj držet co nejdále a upozornit na sebe například máváním, aby kapitán zaregistroval osobu ve vodě. Taktéž, jako plavec, uhýbejte na stranu, která je blíž ke břehu, nikoliv do otevřeného prostoru vody. Pokud plujete na nafukovacím lehátku či jiné podobné vodní hračce, pak musíte dodržovat stejná pravidla, jaká jsou stanovena pro koupající se osoby.

V případě, že patříte mezi vášnivé plavce, kteří se věnují sportovnímu plavání, pak je vhodné pořídit si koupací čepici výrazné barvy, pakliže plavete více jak 50 metrů od břehu. Další adekvátní pomůckou, jak na sebe upozornit, je balón nebo plovák oranžové barvy. Pamatujte i na bezpečnou vzdálenost, kterou byste vždy měli udržovat od plavidel. U malých a bezmotorových plavidel jsou to 3 metry, u malých plavidel s motorem 10 metrů a od velkých plavidel a lodí se držte až 50 metrů.

Existují také předpisy pro plavidla, aby byli naopak i plavci chráněni. Blížící se plavidlo ke břehu musí omezit svou rychlost na maximálních 10 kilometrů za hodinu. Tento prostor se dělí dle velikosti – na velkých plochách se jedná o 50 metrů od břehu, u menších ploch je to pak 25 metrů od břehu.

Taktéž není možné se koupat kdekoliv se člověku zachce. Úplný zákaz, vždy označený příslušným upozorněním, platí například v přístavištích, ve vymezených plochách pro vodní lyžaře a skútry, v plavebních komorách, na trasách přívozů, ve vjezdech do přístavů a přítoků, ale také v blízkosti mostů.

To bylo něco k pravidlům. Aby koupání a potápění se bylo ale také zdravé, nejen bez úrazů, pojďme si říct, jak se na tuto sportovní aktivitu vybavit. V první řadě nezapomínejte na opalovací krém s pořádným UV faktorem. Sluníčko v létě doslova spaluje a při odrazu na vodní hladinu dvakrát tolik. Můžete se tak nepříjemně spálit. Pokud se jen tak koupete, můžete si dát například tričko, které vám bude zakrývat ramena. Nezapomínejte ani na pokrývku hlavy, se kterou vám není líto se namočit. Můžete se tak vyhnout úžehu. V případě potápění se je pak vhodné pořídit si pořádné vybavení, jako je kvalitní neoprenová kombinéza a bomba s kyslíkem. Toto vybavení si můžete většinou také jen zapůjčit za poplatek. Pokud rádi šnorchlujete, pamatujte na kvalitní šnorchl a potápěčské brýle, které vám perfektně sedí. Brýle pod vodu budou potřebovat taktéž sportovní plavci, včetně barevné čepice na koupání a kvalitních sportovních plavek.

Jelikož člověk ztrácí pojem o čase, když si užívá vodních radovánek, nezapomínejte tu a tam vyjít na břeh. Vždy se pořádně napijte, i kdybyste neměli zrovna žízeň. Stejně tak pamatujte na nějakou tu svačinku, protože voda vyčerpává, a pokud byste neměli energii, mohli byste se i v horším případě začít topit, pokud by síla nestačila na to, abyste doplavali zpět ke břehu. Nikdy neplavejte moc daleko, pokud nejste zdatnými plavci. Cesta tam se může zdát jako přijatelný

cíl. Ale cesta zpět již nikoliv. Po dni stráveném u vody si vždy dopřejte ještě sprchu doma a natřete svou pokožku krémem po opalování, i kdybyste se reálně neopalovali na břehu ani minutu. V případě, že jste se přeci jenom spálili, bude vaším pomocníkem bílý jogurt nebo tvaroh.

Dbejte také na to, abyste při plavání využívali správnou techniku. Například plavání stylu „prsa" se zakloněnou a vynořenou hlavou z vody vám může spíše uškodit. Takto nesprávně provedená technika přetěžuje krční páteř a okolní svalstvo. Stejně tak tomu je při plavání stylu „kraul" či „znak". Dochází-li k nesprávnému pohybu nohou, pak si můžete způsobit komplikace v oblasti bederní páteře. Pokud vlastně nevíte, jak máte správně plavat, není žádná ostuda si zaplatit lekce trenéra a naučit se to jednou provždy a správně.

## ZDRAVOTNÍ BENEFITY VODNÍCH SPORTŮ

Správné plavání má obrovské zdravotní benefity. Ať už je to posilování svalstva celého těla nebo správná technika dýchání. Skvělou výhodou je, že při plavání zapojujete mnoho svalů, ale zároveň žádnou partii nepřetěžujete. Plaváním si také můžete krásně zpevnit postavu. Je to vhodná sportovní aktivita, pokud vás bolí záda nebo rehabilitační technika po operaci či úrazech. Kromě toho má pobyt ve vodě blahodárný účinek také na naše psychické zdraví. Konec konců, ve vodě jsme pobývali 9 měsíců, což si sice nepamatujeme, ale v našem podvědomí tato skutečnost zůstává.

## BĚH NEBO JOGGING?

Možná, že nejste vášnivými běžci, každopádně to však neznamená, že tento sport musíte zavrhnout hned na první dobrou. Mnoho lidí, kteří dříve běh neměli v lásce, jsou teď milovníky běhání. Ačkoliv se to tak nejeví, je zde více možností, ze kterých si můžete vybrat a dát tak běhu šanci. Existují běžci, kteří opravdu vyběhnou z domu a běží celou trasu v kuse, až zpět ke dveřím. To jsou ti trénovanější a zkušenější. Pokud ale s během začínáte, není potřeba si tuto aktivitu zprotivit hned z kraje. Zkuste tzv. jogging, chcete-li indiánský běh.

Co to vlastně ale je? To znamená, že běžíte jen tolik metrů, kolik vám to tělo dovolí. Jakmile pociťujete, že už nemůžete s dechem, píchá vás v boku nebo vás bolí nohy, pak přejděte do chůze. Důležité na tom je se nezastavovat úplně a pokračovat směrem vpřed. Ostatně asi tak, jak je tomu i v životě. Druhá varianta je příjemná opravdu pro všechny, kteří nejsou v profesionální kondici, nemají běh v lásce a chtějí to zkusit. Nemusíte si tak vyčítat, že neběžíte celou trasu a užijete si svůj výkon tak, jak to budete cítit. Časem uvidíte, že úseky, které běžíte se prodlužují a chozené úseky zkracují. Je tam progres, který vás bude motivovat a budete na sebe pyšní. To je opravdu skvělý pocit, pokud dáte běhu šanci.

Také jsou zde další benefity, například se naučíte lépe dýchat a vyčistíte si plíce. To je skvělé pro kuřáky. Na začátku, kdy začnete běhat, se mnozí mohou dusit nebo až vykašlávat hleny. Toho se není třeba lekat, plíce se prostě čistí. Dbejte na techniku dýchání, protože to vám umožní lepší výkon a správně okysličit tělo. Také se tak pomaleji vyčerpáte. Nádech nosem, výdech ústy. S výdrží a energií také souvisí to, jak používáte při běhu své tělo. Pokud sebou zbytečně moc házíte a našlapujete ztěžka, pak se také rychleji vyčerpáte. Navíc si tak můžete pohnout dokonce i rameny či zády, při přílišném švihání rukou, anebo si zvrtnout kotník, při špatném nášlapu. Ruce byste měli střídat spolu s pohybem nohou. Dlaně by měly zůstat otevřené, nikoliv zatnuté v pěst. Nášlap by měl být spíše měkký přes špičku, než abyste dopadali na paty či celé chodidlo a působili si tak otřesy kloubů, které později mohou velmi bolet. Nejste však ani žádná primabalerína, takže se vyvarujte nášlapu jen na prsty.

A protože nic se nemá přehánět, tak na to pamatujte také u běhu. Pokud vás tato aktivita nakonec nadchne, bohatě stačí běhat 2–4 krát za týden. Také svalstvo se potřebuje regenerovat a tělo odpočívat. Samozřejmě existuje mnoho lidí, kteří běhají denně. Ale běhejte tak, aby vás nic nebolelo, měli jste dostatek energie a nepřetahovali své síly. To by k ničemu nebylo. Pokud touto aktivitou chcete hubnout, pak je nanejvýš potřebné dopřát tělu čas na regeneraci. Po dobrém výkonu totiž můžete spalovat až následujících 24 hodin. Tak se nebojte dopřát si odpočinek. Dbejte také na dostatek spánku a občas nožkám dopřejte nějakou tu vodní lázeň nebo masáž.

Na běhaní se nemusíte vyzbrojit chrániči, ale je vhodné pořídit si termo prádlo nebo oděv z bavlny tak, abyste se při propocení nenachladili. Není důležité mít na sobě pět vrstev, i když je trošku chladněji. Záleží opravdu na kvalitě materiálu. Naopak však nepodceňujte počasí a nevybíhejte ven jen ve sportovní podprsence či bez trička, pokud nejste zrovna otužilci. V létě to mnohé kaskadéry láká, ale když na vás potom zchladne pot, můžete si přivodit nepříjemné nachlazení. V případě, že se vám tak ale lépe sportuje během horkých letních dnů, pak se alespoň namažte opalovacím krémem, opatřete si pokrývku hlavy a sluneční brýle.

*Existují běžci, kteří opravdu vyběhnou z domu a běží celou trasu v kuse, až zpět ke dveřím. Pokud ale s během začínáte, není potřeba si tuto aktivitu zprotivit hned z kraje. Zkuste tzv. jogging, chcete-li indiánský běh.*

Po výkonu je vhodné se utřít do sucha ručníkem, chvíli počkat, ať se teplota těla zreguluje a jít do sprchy. Nezapomínejte ani na kvalitní obuv, která není úplně tvrdá, abyste nedopadali těžkopádně a neměli pak třeba puchýře. Zároveň je však na místě mít takovou obuv, která má zpevněnou patu a špičku. Existuje mnoho bot, které specifikujeme přímo jako běžeckou obuv. V létě jsou příjemné i takové boty, které mají trochu provzdušněný materiál a noha tak může v botě dýchat a nezapařuje se. Příjemná je také obuv s paměťovou pěnou, která se vytvaruje přesně podle tvaru vašeho chodidla. Běh tak bude komfortní a nebude vám ho komplikovat bolest či oděrky z nevhodně zvolených botasek. A stejně tak, jako oděv by měl být z bavlny, tak by tomu mělo být také u ponožek či

spodního prádla. Předejdete tak různým plísním na nohách, nepříjemnému zapařování a podráždění intimních partií.

## ZDRAVOTNÍ BENEFITY BĚHU ČI JOGGINGU

Běh, ale také jogging, jsou nejčastější sportovní aktivitou. Není se čemu divit, jelikož tato aktivita nás udržuje v kondici, tvaruje křivky těla, snižuje hmotnost, redukuje ukládání tuku, podporuje činnost svalů, podporuje kardiovaskulární systém a zlepšuje dokonce i stav našich kostí, pokud víme, jak se má zdravě a bezpečně běhat. Pokud s během pokračujete i v pokročilém věku, vaše kosti budou pevnější a vyhnete se tak více zlomeninám nebo například osteoporóze. Budete také lépe spát a pociťovat více energie. Dost možná se vám i po pár dnech, co s během začnete, zlepší nálada a vaše psychické zdraví. Do těla se totiž uvolňují endorfiny, tzv. hormony štěstí, stejně jako u jiných sportovních aktivit.

## JAK SPORTEM VYTVAROVAT POSTAVU A ZHUBNOUT

Většina z nás sportuje s jasným cílem – zhubnout, nebo si alespoň vylepšit postavu… A co si budeme povídat, břicho je z hlediska hubnutí jednou z nejproblémovějších partií. A to, i když držíte dietu. Tuky na břiše jsou přitom z hlediska zdraví organismu ty nejrizikovější. Přispívají totiž ke vzniku civilizačních onemocnění. A navíc jsou nevzhledné. Pustili jste se do hubnutí, cvičíte a břicho ne a ne zmizet? Zeptali jsme se Zbyňka Ceradského, mnohonásobného mistra ČR a trojnásobného mistra Evropy v kulturistice, jak se jich jednou provždy zbavit.

## PROČ JE HUBNUTÍ BŘICHA TAK OBTÍŽNÉ?

Tuky na břiše trápí nejen muže, ale i ženy. Zejména typ postavy jablko, která má v našich zeměpisných šířkách největší zastoupení, přibírá nejvíc právě na břiše. Hubnutí břicha je přitom velmi obtížné. Tuky v této partii těla jsou totiž hustěji zastoupené než kdekoli jinde. Proto se jich zbavujeme nejobtížněji.

## TO JE DANÝ FAKT, CO ALE S TÍM?

V první řadě je třeba říct, že neexistuje žádná zázračná pilulka, která vás zbaví tuku jen na určité části těla. Hubnutí je komplexní proces, který zahrnuje jak změnu stravy, tak pohybových návyků. Váš výdej energie musí být větší než jeho příjem. Pak teprve začnete hubnout. Důležité je ale nehladovět a přijímat ve stravě dostatek kvalitního proteinu na úkor sacharidů.

## TAKŽE NEKONEČNÉ CVIČENÍ SKLAPOVAČEK NENÍ ŘEŠENÍ?

To je častý omyl. Když ztrácíte tuk, ztrácíte ho rovnoměrně po celém těle. Můžete od rána do večera dělat lehy sedy, ale pokud budete mít nad svaly tukovou tkáň, vidět to stejně nebude a vás budou maximálně bolet záda. Cvičení je samozřejmě při zdravém životním stylu důležité, pro hubnutí však není nezbytné. Existují osoby, které z nějakého důvodu cvičit nemohou. A přesto můžou zhubnout změnou stravy.

## CO TEDY DOPORUČUJETE?

Na rychlé a efektivní hubnutí všech oblastí těla je skvělá ketonová dieta. Tělo při ní přechází do ketózy a začne spalovat vlastní tuky už za několik dní. Její princip je jednoduchý, na druhou stranu, pokud nejste zběhlí ve výběru vhodných potravin a jejich množství, pak je vždy lepší se svěřit do rukou odborníků, kteří vám dietu sestaví na klíč.

## ŘÍKÁTE, ŽE CVIČENÍ NENÍ NUTNÉ, ALE KE ZDRAVÉMU STYLU ŽIVOTA PŘECE PATŘÍ…

Ano, pro hubnutí cvičení opravdu není nezbytné. Chcete-li ale žít zdravě, pohyb byste zařadit měli. Co se týče hubnutí břicha, jsou vhodné zejména vytrvalostní sporty, jako je běh nebo jízda na kole. Často ale postačí, i když zapomenete na výtahy, půjdete na svižnou procházku se psem nebo vynecháte jednu zastávku autobusu a cestu dojdete pěšky. Stejně jako se počítá každé kilo dole, počítá se i jakýkoliv pohyb.

## MÁTE NĚJAKÉ TIPY, KTERÉ S HUBNUTÍM V OBLASTI BŘICHA POMOHOU?

Je jich několik. Začnu třeba tím, že byste se měli vyhnout alkoholu. I když se může zdát, že alkohol a tuky spolu nesouvisí, je to energetická bomba a tukové buňky z něj se nejraději usazují právě na břiše. Pečlivě sledujte etikety na výrobcích, které kupujete. I když se obal může tvářit zdravě, složení tomu odpovídat nemusí. Dávejte pozor hlavně na množství cukrů. Ten je dnes přidáván všude a zdraví ani pěkné postavě rozhodně nepřispívá.

## JEŠTĚ NĚCO BYSTE V SOUVISLOSTI S HUBNUTÍM BŘICHA PORADIL?

Na hubnutí má obrovský vliv i stres. Takže buďte v pohodě. To, jestli máte nyní nějakou tu pneumatiku kolem břicha, neznamená, že ji tam musíte mít za půl roku. Nestresujte se tím. Skočte rovnýma nohama třeba právě do ketonové diety a uvidíte, že ze sebe budete mít radost. Pokud nechcete, necvičte. Ale věřte mi, že se po cvičení budete cítit mnohem lépe. Hormon štěstí, který se při něm vyplavuje, se o to postará. A těšte se na to, až si v pohodě zapnete kalhoty, které už spoustu let leží na dně vaší skříně.

## NEZAPOMEŇTE NA PITNÝ REŽIM!

Ke zdravému sportování samozřejmě patří i zdravý pitný režim. Obzvláště teď v létě. Pojďme se podívat na šest zásad pitného režimu.

### 1. PRAVIDLO

**Pijte, i když nemáte žízeň!**

Na dostatečný přísun tekutin by měli lidé dbát především teď v létě, kdy teploty často šplhají až k tropickým

INZERCE ▶

Akutol™

www.akutol.cz

# Komplexní řešení na Vaše cesty

***Nenechte se zpomalit.***
***Náplast není třeba.***

## Za pár minut zpátky v akci doma i na dovolené

### Akutol Stop

+ ZASTAV!

- Zastavuje drobná krvácení
- Obsahuje mořské a bylinné složky

### Akutol odstraňovač náplastí

+ ODSTRAŇ!

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

### Akutol sprej

Nové cestovní balení (35 ml)

+ OBVAŽ!

- Voděodolný, transparentní obvaz ve spreji
- Po 3-4 dnech samovolné, postupné odstranění otěrem

### Trioderm Care Chladivá pěna s Arnikou

+ ZAHOJ!

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

### Akutol sprej na popáleniny

+ ZAHOJ!

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

### Arpalit Bio repelent

Nové cestovní balení (60 ml)

+ CHRAŇ SE!

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

ČESKÝ® VÝROBEK

hodnotám. Platí to zejména pro seniory, kteří mnohdy na dodržování pitného režimu zapomínají. „Se zvyšujícím se věkem ztrácíme pocit žízně, protože klesá produkce antidiuretického hormonu v mozku. Starší lidé by proto měli mít pití jako svůj denní úkol. Tělo je totiž samo na nedostatek tekutin neupozorní," vysvětluje MUDr. Michal Bábíček ze Sdružení praktických lékařů (SPL).

## 2. PRAVIDLO

**Vypít litr čaje ráno a večer nestačí.**

Kvůli hektickému způsobu života lidé často zapomínají přes den nejen jíst, ale také pít. Vše se pak snaží dohnat ráno před odchodem do práce nebo večer, když se vrátí ze zaměstnání domů. MUDr. Herber ale upozorňuje, že tělo se takto obelstít nedá. „Příjem tekutin si musíme rozložit do celého dne. Jestliže vypijeme velké množství tekutin naráz, tělo je rychleji vyloučí. U správného pitného režimu je zásadní právě kontinuální přísun tekutin," doplňuje MUDr. Herber.

## 3. PRAVIDLO

**Zdravý člověk se „nepřepije".**

Zdraví lidé s bezproblémovou funkcí ledvin, srdce a jater se podle MUDr. Bábíčka takzvaného „přepití" bát nemusí. Tělo si s tekutinami zvládne poradit, zvlášť pokud se jedná o vodu nebo neslazený čaj. Problém ovšem nastává ve chvíli, kdy pravidelně vypijete několik litrů sladkých limonád nebo minerálních vod. Přebytek cukru či minerálů organismus zbytečně zatíží. „Pozor si lidé musí dát především na množství energetických nápojů na bázi kofeinu. Nikdy by neměli překročit doporučené denní množství, které výrobce uvádí," varuje MUDr. Bábíček.

## 4. PRAVIDLO

**Do pitného režimu se počítá i polévka.**

Pro náš organismus je ideální tekutinou obyčejná voda nebo neslazený čaj. Do pitného režimu se ale počítají také limonády nebo třeba polévka. Jestliže máte problém doporučeného množství tekutin dosáhnout, zařaďte do svého jídelníčku pravidelně lehkou, vodnatou polévku, například zeleninový vývar. MUDr. Herber doporučuje tekutiny střídat. „Voda, minerálky, čaje a polévky jsou ideální. Opatrný bych byl se sladkými limonádami. Doporučuji je zařazovat výjimečně, pouze na zpestření," říká MUDr. Herber.

## 5. PRAVIDLO

**Alkohol a káva se nepočítají.**

V horkých letních dnech lidé rádi uhasí žízeň vychlazeným pivem nebo sklenkou bílého vína. Mezi oblíbené letní osvěžení patří také vinný střik nebo ovocné radlery. Alkohol, byť zředěný vodou, se ale do pitného režimu v žádném případě počítat nedá. Naopak i jedna sklenička vína může na přímém slunci vyvolat opilost a naše tělo, podobně jako například káva, odvodňuje. „Ve správné restauraci dostanete ke kávě vždy také sklenici vody. Toto pravidlo doporučuji dodržovat i doma," zamýšlí se MUDr. Herber.

## 6. PRAVIDLO

**Dohlédněte, aby pily děti.**

Na pití by se nemělo zapomínat ani u dětí. Nejmenší ale na dodržování pitného režimu většinou sami nemyslí. Pozorní by proto měli být především jejich rodiče. „Je třeba si uvědomit, že u dětí může rychleji docházet k dehydrataci. Důležité je mít lahev s vodou vždy při ruce. Nepřekvapí nás tak třeba ani dlouhé kolony na dálnici," vysvětluje MUDr. Bábíček.

## ZDRAVĚ A HRAVĚ

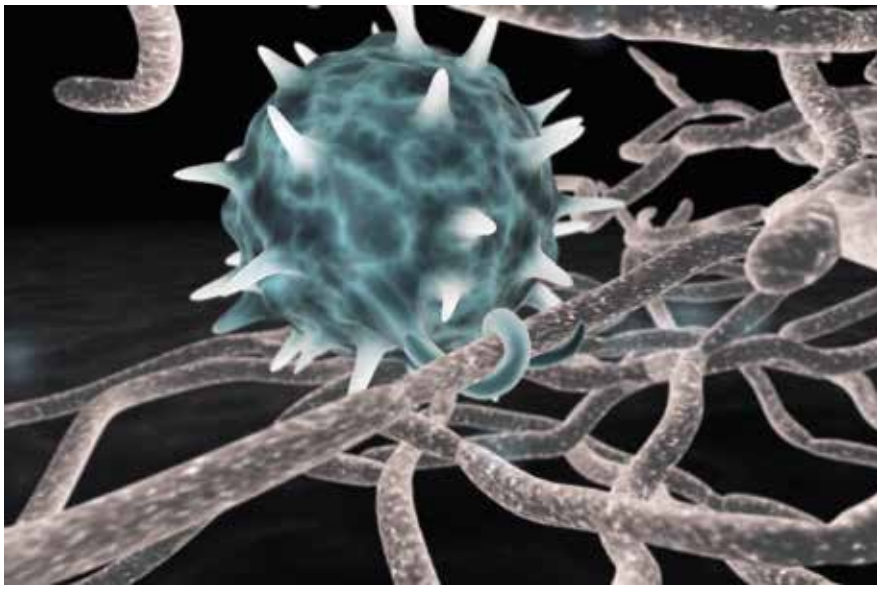
Možná znáte heslo, že kdo nic nedělá, nic nepokazí. Sport sice může být riskantní a je potřeba dbát na jeho správné provedení, ochranné pomůcky, taktéž na plnohodnotnou stravu a dostatečný odpočinek, ale je důležitý pro naše tělo, pro náš život. Pokud sportujete pravidelně, což by asi měl každý z nás, pak je vhodné pořídit si také doplňky stravy, kloubní výživu a vitamíny, které naše tělo při sportu jedině podpoří.

Podle jedné rozsáhlé anglické studie se ukázalo, že pravidelné sportování redukuje riziko předčasného úmrtí. Tato studie prokázala, že vyhnout se onemocněním, která způsobují předčasnou smrt, je o 47 % snadnější se sportem, jak pokud bychom celoživotně nic nedělali. A to už je slušný poměr, abychom zvážili, zda se začneme hýbat nebo budeme dále lenošit.

Pamatujte tedy, že sport nemusí být jen utrpení a muka. Lze jej vykonávat hravě, no dbejte na to, aby to bylo vždy zdravě. Mějte krásné aktivní léto plné pohody.

INZERCE ▸

# Mykóza nohou je infekce



**www.chytrahouba.cz**

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

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

Mykózy nohou a nehtů nejčastěji vyvolávají dermatofyty *Trichophyton, Microsporum*, a nebo také ostatní houby  např. *Aspergilly*, či kvasinky.

Infekcí se nakazíme z odpadlých šupinek kůže nebo drobivé rohoviny z pod nehtů od nemocných lidí. Ta obsahuje spóry plísní, které přežívají například na dřevěných roštech sprch, v saunách, ve společných prostorách bazénů, kde chodíme naboso, ale také v obuvi a i v bačkorách poskytnutých na návštěvě. Nadměrné zatěžování nohou, neopatrná pedikúra nebo drobná poranění kůže nohou, jsou vstupní bránou pro zachycení spóry plísně a infekce se začne šířit. Ale nemusí! Můžete použít „chytrou houbu" **Pythium oligandrum.**

**Pythium oligandrum** je mikroskopická houba, která přímým parazitizmem původce plísňových kožních problémů napadne a rozloží. Pod nehty **"chytrá houba"** proroste bez pilování, leptání, či strhávání z krajů nehtu po vláknech (hyfách) patogenních plísní. Tam působí, dokud původce nevysílí a zcela nevysaje. Nemá-li potravu (plísně) ustane její aktivita, protože není schopna odebírat živiny z ničeho jiného než z plísní a odrůstá s pokožkou nebo nehtem. Přípravek s chytrou houbou Pythium oligandrum pod názvem **Biodeur**, dermatologové testovali a potvrdili, že utlumí potivost nohou, nepříjemný zápach a potlačí patogenní plísně v mezi prstních prostorách, na ploskách, na patách i pod nehty. Předností přípravků z řady Biodeur : **BIODEUR 3x1g,** nebo specialisty na nehty **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR NAIL**, pro prevenci **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR PREVENT** a zásyp do bot proti potivosti a zápachu **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR PREVENT FOOT POWDER** je to, že se před jejich použitím nevyžadují jaterní testy a přípravky mohou používat lidé s oslabenou imunitou, lidé s cévní nedostatečností, těhotné nebo kojící ženy, diabetici atd.

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

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

**Text:** Lucie Holásková, **foto:** Shutterstock.com

# KAM ZA RELAXACÍ A POHODOU

NEJSPÍŠ JSME UŽ VŠICHNI UNAVENÍ AŽ PŘESPŘÍLIŠ TÍM, CO SE ZA POSLEDNÍ ROK DĚJE. MNOZÍ Z NÁS TAKÉ PŘESTALI SNÍT A PLÁNOVAT SVÉ EXOTICKÉ DOVOLENÉ. EXISTUJE ALE MNOHO KRÁSNÝCH MÍST V ČESKÉ REPUBLICE, KAM SE MŮŽETE VYDAT ZA RELAXACÍ A POHODOU, KTERÉ OD DOVOLENÉ OČEKÁVÁME. MNOHDY NA TAKOVÉ MENŠÍ „ZNOVU NAKOPNUTÍ" POSTAČÍ I PRODLOUŽENÝ VÍKEND. POJĎME SI UKÁZAT KRÁSNÁ MÍSTA, KTERÁ NAŠE REPUBLIKA UKRÝVÁ A MNOHÝM ZAHRANIČNÍM TURISTŮM SE O NICH JEN SNÍ.

## NEŽ SE VYPRAVÍME NA CESTU

Na cestu se samozřejmě musíme náležitě vybavit. Co nám určitě nesmí chybět?

## POZOR NA CESTOVNÍ TROMBÓZU

Pokud se chystáte na delší cestu, může vás ohrožovat na životě cestovní trombóza, což je žilní trombóza dolních končetin způsobená delším pobytem v dopravním prostředku. Co to vlastně znamená? Krevní tok v žilách je urychlován takzvanou žilní pumpou, tedy pohybem svalů, které masírují žilní kmeny a vedou k urychlení krevního toku. Při delších cestách jsou tyto mechanismy oslabeny, a dochází tak ke zpomalení žilního toku. To pak působí vznik klasických problémů, jako jsou otoky dolních končetin, pocity tíhy, únavy končetin, nebo až tlaku a bolesti lýtek.

V nejzávažnějším případě může dojít až k vytvoření krevní sraženiny v žilním kmeni a tím tak k zánětu žíly – to se týká především povrchních žil u pacientů s křečovými žilami.

Dojde-li pak ke vzniku sraženiny v hlubokém žilním systému – trombóze – je pacient ohrožován plicní embolií, která může vést k velmi vážnému poškození zdraví.

Riziko je vysoké u jedinců s hlubokou žilní trombózou a také u lidí, u kterých nebylo onemocnění doposud odhaleno. Vzniku trombózy lze poměrně úspěšně čelit, pokud zejména při déletrvajících cestách budete dodržovat následující zásady:

- pravidelně cvičit s končetinami (zvedání nohou nahoru a dolů a otáčení v kotnících)
- střídavě se stavět na paty a na špičky
- přijímat dostatečné množství tekutin (omezit kávu a alkoholické nápoje)
- cestovat v pohodlném a volném oblečení
- nekřížit nohy
- před cestou je dobré užít aspirin nebo jiný lék na ředění krve (o tomto kroku se před cestou raději poraďte se svým lékařem)

Důležitou zdravotní preventivní pomůckou jsou elastické kompresivní punčochy. Jako prevence jsou většinou postačující podkolenky a punčochy nižšího – prvního stupně komprese, které jsou volně prodejné ve zdravotních potřebách. Punčochy jsou pak vhodné zejména pro pacienty s již vyvinutým žilním onemocněním, ať jde o křečové žíly, nebo stav po prodělané trombóze.

## CO BY V LÉKÁRNIČCE NEMĚLO CHYBĚT

### NEDEJTE NEVOLNOSTI ŠANCI

Nevolnost při cestování bývá častější u dětí, ale ani někteří dospělí jí nejsou ušetřeni. Kinetóza neboli „nemoc z pohybu" je nepříjemný stav, vznikající při podráždění orgánu pro rovnováhu, který je umístěn ve vnitřním uchu. Díky tomu, že oči vnímají pohyb, ale tělo je fakticky v klidu, do mozku se dostávají protichůdné signály, což se může projevit právě nevolností, poklesem krevního tlaku a nutkavým pocitem na zvracení.

Jak na cestovní nevolnost

- Při jízdě dopravním prostředkem nečíst.
- V autě sedět vedle řidiče, v autobuse co nejvíce vepředu.
- Očima sledovat horizont.
- Necestovat s prázdným žaludkem, ale ani se nepřejídat, a vyvarovat se těžkým jídlům a alkoholu.
- Zajistit přísun čerstvého vzduchu, pokud je to možné,

Nejúčinněji vám ovšem pomohou některé volně prodejné produkty k léčbě kinetózy, které zastaví zvracení nebo mu předejdou.

### POZOR NA HOREČKU

V hotelech je standardním vybavením klimatizace, která nás sice vyprostí ze spárů 40stupňových veder, ale na druhou stranu nám může přivodit ucpaný nos, bolest v krku či dokonce zvýšenou teplotou. Proto určitě nezapomeňte na sprej do nosu, cucavé tablety na bolest v krku a léky na snížení teploty.

### NA DROBNÁ PORANĚNÍ

Zejména pokud cestujete s dětmi, tak dobře víte, že nějaká ta drobná odřenina, puchýř či popálenina je/jsou na denním pořádku. Nejjednodušší je přibalit si univerzální hydrogel, který funguje na principu vlhkého hojení a je možné ho použít jak na poranění, tak na stržené puchýře nebo na méně závažné popáleniny.

### PÁLÍ, PÁLÍ

Spálená ramena nebo dokonce celé tělo – všichni jsme si tím prošli a vždy si říkáme, jak se do příště polepšíme. Spálit se můžeme při procházce městem nebo při projížďce na kole. Nezapomeňte s sebou proto přibalit opalovací krém, nejlépe s ochranným faktorem 30 a více. Při prvním opalování použijte na obličej ideálně přípravek s SPF faktorem 50.

Na cestách vás může potkat tolik možných situací, že není ve vašich silách připravit se na vše. Snažte se myslet alespoň na to základní – léky na alergii, na střevní potíže i na bolest. Také si přibalte nezbytnosti, jako je pinzeta nebo teploměr.

Zkuste se zamyslet nad nejrůznějšími scénáři nebo si vybavit situace z vlastní zkušenosti, které vám při balení lékárničky mohou být velkou inspirací.

## LÁZNĚ V ČR

Česká republika se může chválit tím, že je jedním z center světového lázeňství, pro její přírodní léčebné zdroje. V naší zemi nalezneme rozmanité bohatství přírody – minerální vody, peloidy, termální prameny nebo zřídelní plyny. Také díky tomu se můžeme pyšnit honosnou nabídkou lázeňských měst v naší zemi. A která patří k těm nejvýznamnějším?

Proslulé jsou zejména západočeské lázně. Poskytují krásné prostředí lázeňských měst, relaxaci a pohodu. Kromě toho se sem ročně jezdí léčit mnoho pacientů s nejrůznějšími zdravotními neduhy, a to nejen z České republiky, ale také z jiných evropských států. Mezi tato lázeňská města řadíme Františkovy Lázně, Karlovy Vary nebo Mariánské Lázně. Mezi další významná města, která mají vlastní naleziště léčebné slatiny, patří třeba lázně Bechyně, Bělohrad, Třeboň nebo Bohdaneč. Unikátní radonovou léčbu poskytují lázně v podhůří Krušných hor Jáchymov. V Plzeňském kraji můžete navštívit Konstantinovy Lázně. Mezi atraktivní lázně patří Karlova Studánka či Libverda. Z hlavního města Prahy se pak bez obtíží dostanete do Mšené nebo do Poděbrad. Také na Moravě jsou úžasná místa pro lázeňský pobyt – lázně Lednice, Velké Losiny, Luhačovice nebo sirné lázně Ostrožská Nová Ves.

Podíváme se nyní na pět vybraných lázní.

### FRANTIŠKOVY LÁZNĚ

Františkovy Lázně se nachází v Karlovarském kraji, přibližně pět kilometrů od města Cheb. První zmínku o zdejší minerální vodě dokládá kupní smlouva z roku 1406, další důkazy jsou z let 1502 a 1542. Historikové však tvrdí, že prameny našly své využití již v pravěku, což dokazuje paleontologický nález osídlení. Tento nález byl učiněn u zdroje Palliardi roku 1960.

INZERCE ▸

# Pro zdravé a krásné nohy

## Kompresní punčochy Solidea

- Jedinečné řešení pro vaše žíly a celulitidu.
- Výrobky I., a II. kompresní třídy SOLIDEA účinně pomáhají při léčbě žilní nedostatečnosti.
- Elegance se zde snoubí s terapeutickými účinky

INTERNETOVÝ PRODEJ:
www.sunpharm.cz
tel. 272 659 457

*Žádejte ve své lékárně, zdravotnických potřebách.*

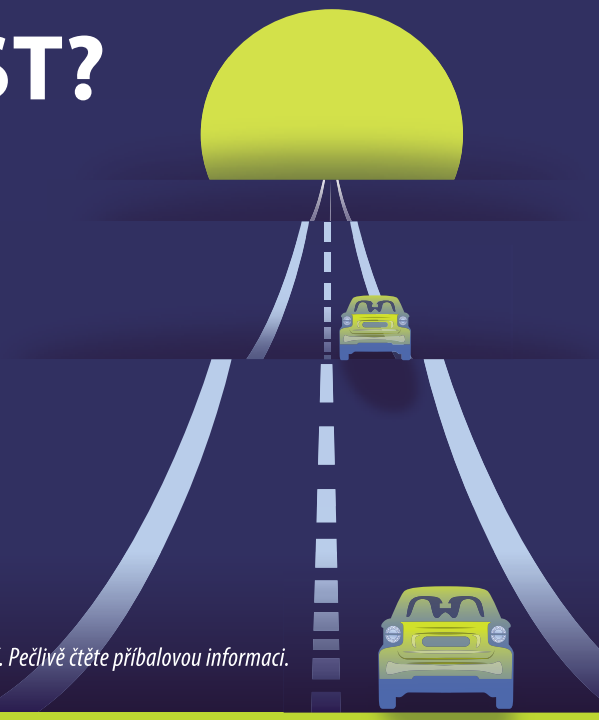
**www.sunpharm.cz**

INZERCE

# CESTOVNÍ NEVOLNOST?

# KINEDRYL®

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



*Lék k vnitřnímu užití. Pečlivě čtěte příbalovou informaci.*

**www.kinedryl.cz / www.noventis.cz**

*volně prodejný lék / nástup účinku během 10 -15 minut*

Noventis®

Ve Františkových Lázních bylo objeveno mnoho pramenů, přičemž některé ze zmíněných již zanikly – Plynový pramen Marie (1791), František (1793), Loimann (1807), Luisa (1807), Studený (známý také jako Vedlejší, 1813), Solný (1819), Luční (1823), Nový (1849), Cartellieri (1860), Železnatý (1863), Herkules (1878), Žofie (asi 1878), Natálie (1878), Štěpánka (1878), Bosse (1887), Západní prameny (1902), Wiedermann (1907) a Palliardi (rok není znám). Blahodárné účinky zdejších pramenů začaly být proslulé již v 15. století, kdy vodu užívali místní pro vlastní léčbu, ale prodávali ji také do Německa. Momentálně se pro léčbu využívá 23 pramenů, které jsou v mělkých jímkách a vrtech, o teplotě 8–13 stupňů Celsia. Denně vyprodukují okolo 700–1000 litrů vody na metr.

### Jaké zdravotní neduhy zde můžete léčit?

**Onkologická onemocnění**

Pacienti, kteří již ukončili onkologickou léčbu potřebují zvláštní péči a rekonvalescenci. Právě tato skupina pacientů jezdí skrz blahodárné prameny a jejich účinky do Františkových Lázní.

**Pohybový aparát**

Pokud máte potíže s pohybovým aparátem, bolestmi kloubů a zad, nebo vás trápí problémy se šlachami a svalstvem, pak vás zaujmou léčebné procedury, které zde nabízí. Jezdí sem také pacienti trpící mimokloubním revmatismem a artrózou.

**Gynekologické potíže**

Velkou sortu návštěvníků těchto lázní představují především ženy středního a vyššího věku, které prošly zánětlivými nemocemi, trpí poruchou vaječníků, podstoupily gynekologické operace a zákroky nebo mají klimakterické potíže. Skvělé výsledky jsou zaznamenány také při léčbě infertility a sterility.

**Oběhové ústrojí**

Pokud vás trápí také nemoc oběhového ústrojí, pak jste na správném místě. Léčba se doporučuje také po prodělání infarktu, máte-li potíže s věnčitými tepnami, prodělali jste operaci či zánět srdce. Dále se může jednat o vysoký krevní tlak, onemocnění končetinových cév nebo o ischemickou chorobu.

### Kam na výlet po památkách?

Františkovy Lázně jsou známé nejen pro své léčebné procedury a množství minerálních pramenů, ale také pro pamětihodnosti v okolí, které stojí za to navštívit, pokud se sem vydáte na dovolenou. A jaké to jsou? Můžete se vydat například na rozhlednu Salingburg z roku 1906, dále je to rozhledna Zámeček u Františkových Lázní, synagoga ve Františkových Lázních (vypálena v roce 1938) nebo Pravoslavný chrám svaté kněžny Olgy, který byl navržen

architektem Gustavem Wiedermannem, z roku 1881. Za zmínku stojí také malebné kostelíky – Kostel svatého Jakuba, Evangelický kostel svatého Petra a Pavla nebo Kostel Povýšení sv. Kříže, který navrhl Karel Wiedermann a vznikl mezi roky 1815 a 1819.

## KARLOVY VARY

Karlovy Vary jsou skvělým místem pro relaxaci, léčbu, odpočinek, ale zároveň i pro letní dovolenou. Jsou proslulé minerální vodou, jejíž kvalita se v průběhu staletí stále mění. Avšak právě zde, v Karlových Varech, jsou velmi kvalitní prameny, které obsahují téměř všechny prvky periodické tabulky. Lidský organismus jich potřebuje přibližně 40. Liší je od sebe podíl rozpuštěného oxidu uhličitého a jejich teplota. Díky svým vlastnostem a účinkům je pak každý jeden pramen určen pro léčbu specifických zdravotních potíží. Voda se nachází v hloubce 2500 metrů pod povrchem a pro veřejnost je zde určeno 14 pramenů.

### Jaké zdravotní problémy zde můžeme řešit?

Do Karlových Varů se vyplatí vydat, pokud trpíte na vředové choroby žaludku a dvanácterníku, chronická onemocnění jater a žlučníku, cukrovku, dále střevní poruchy funkční – jako jsou například habituální zácpa a nemoci trávicího ústrojí. Můžete zde léčit také onemocnění jícnu (včetně refluxní nemoci jícnu), střev a žaludku. Pacienti zde řeší také stavy po střevních infekcích a vyléčených parazitózách, poruchy látkové výměny, metabolismu, nemoci spojené s pohybovým aparátem nebo dnu, nadváhu a obezitu. Za zmínku stojí také podpora v rekonvalescenci po operacích – žlučníku, střev, žaludku a žlučových cest, ale také po transplantaci jater a pankreatu. Lázně je vhodné navštívit také, když vás trápí dráždivý tračník, záněty střev (například Crohnova choroba), chronická onemocnění žlučníku, jater (také toxické poškození jater), slinivky břišní, dále paradontóza a zubní onemocnění, včetně degenerativní poruchy páteře a velkých kloubů.

### Lázeňská romantika pro volný čas

**Altán Aloise Kleina**

Jedná se o krásný altán z roku 1997, který byl postaven podle návrhu Ing. arch. Františka Vondráčka. Je to dřevěný osmiboký altán, nacházející se v parku před parkhotelem Richmond. Původním majitelem sanatoria byl právě Alois Klein, po kterém je altánek pojmenován.

**Altán pramene Svoboda**

Altán pramene Svoboda byl vystavěn v 90. letech 19. století a jedná se o osmiboký sloupový altán ze dřeva. Leží u pramene u Bernardovy skály, mezi Mlýnskou kolonádou a Lázněmi III.

**Mlýnská kolonáda**

Jedná se o kamennou kolonádu z let 1871–1881, která vznikla na základě projektu českého architekta Josefa Zítka. Atika kolonády na sobě nese 12 ročních období, které představují pískovcové alegorické sochy. Kolonáda je v pseudo-renesančním stylu.

**Vřídelní kolonáda**

Jedná se o velmi moderní kolonádu vytvořenou ze železa a betonu. Tento funkcionalistický styl kolonády byl vystavěn v roce 1975 a chrání tak nejoblíbenější karlovarský pramen minerální vody.
Za zmínku stojí také Sadová kolonáda, Tržní kolonáda a Zámecká kolonáda.

## JÁCHYMOV

Lázně Jáchymov jsou vyvrcholením odborné práce dvojice MUDr. Leopolda Gottlieba a Ing. Josefa Štěpa. Vznikly roku 1906, přičemž sem v témž roce přijelo prvních 30 pacientů zahájit svou léčbu. Jáchymov proslavila zejména Radonová léčebná kúra, která má prokazatelné účinky na nejrůznější zdravotní komplikace. Můžete si zde dopřát radonové koupele, ve kterých je nejvyšší obsah radonu, a proto jsou tak exkluzivní. Léčebný efekt po radonové terapii přitom působí ještě dalších 8–10 měsíců. Navíc se zde nacházejí opravdoví specialisté zejména na artrózu, Bechtěrevovu nemoc a revma.

**Radonová terapie**

Radon je radioaktivní vzácný plyn, který posiluje imunitní systém, působí na bolest a protizánětlivě. Po radonové koupeli se zlepšuje také stav pohybového aparátu, kloubů, šlach a svalů. Kromě toho působí skvěle na krevní oběh.

### Jaká onemocnění léčit v Jáchymově?

Jáchymov nejčastěji navštěvují lidé, které trápí onemocnění pohybového aparátu, jako je artróza, Bechtěrevova nemoc, fibromyalgia, poúrazové či pooperační stavy, revma, osteoporóza nebo artróza. Na své si zde přijdou také lidé trpící diabetem, dnou, poruchami periferních cév, trombózou, chronickými otoky končetin nebo roztroušenou sklerózou.

Jáchymov se doporučuje také pro léčbu periferního nervového systému, neuritidu, kořenový páteřní syndrom, rekonvalescenci po mrtvici nebo při raném stádiu Parkinsonovy choroby. Můžete si sem však zajet jen odpočinout od stresu, ulevit si od bolesti zad a zrelaxovat se.

V Jáchymově se pak zaměřují na tři hlavní typy léčby, a to na pohybovou (například degenerativní onemocnění kloubů a kostí, záněty kloubů či dnu), nervovou (záněty nervů při infekčních chorobách, revma) a cévní (cévní křeče, Raynaudova choroba, arterioskleróza velkých cév).

## KARLOVA STUDÁNKA

Karlova Studánka musela být zařazena do dnešního výběru zajímavých lázní, kam se vydat. Nejen proto, že se může pochlubit nejčistším ovzduším ve střední Evropě a krásnou horskou přírodou, ale také proto, že se nachází v oblasti Hrubý Jeseník, kterou budeme později zmiňovat v dalších tipech, kam letos vyrazit za relaxací. Můžete tak spojit dovolenou na horách s lázeňským pobytem.

V Karlově Studánce se nachází přírodní oxid uhličitý, který je získáván z hloubky 127 metrů, což se využívá pro uhličité koupele a rašelinové zábaly. Zdejší minerální plamen se také využívá k pití a inhalaci. Minerální voda obsahuje kyselinu uhličitou a metakřemičitou.

### Léčebný pobyt v Karlově Studánce

Po dobu vašeho pobytu se o vás budou starat odborní lékaři, sestry a laboranti, také fyzioterapeuti a vyškolený personál. Je zde také profesionální tým odborníků na rehabilitace, balneologii, vnitřní onemocnění, fyziatrii, hematologii a gastroenterologii. Kromě toho se můžete těšit na masáže, rehabilitační metodiku nebo lymfodrenáže.

Jezdí zde mnoho lidí, které trápí různá onemocnění, která zde lze řešit. Jsou to například diabetes, stavy po totální thyreoidektomii, Hypothyreóza při obtížně probíhající lékové substituci, symptomatická ischemická choroba srdeční, zhoubné nádory (po ukončení komplexní onkologické léčby, bez známek recidivy), léčba po infarktu myokardu, dále nemoci z poruchy výměny látkové a žláz s vnitřní sekrecí, nervové nemoci (například polyneuropatie s parametrickými projevy nebo Parkinsonova nemoc). Také sem rádi zavítají pacienti s netuberkulózním onemocněním dýchacího ústrojí – například při poškození laryngu a hlasivek, chronické obstrukční plicní nemoci, také astmatu nebo intersticiální plicní fibróze. Můžete zde léčit také problémy s pohybovým aparátem – artrózu, stavy po ortopedických operacích nebo po úrazech, koxartrózu, bolestivé syndromy šlach a mnohé další. Léčba je vhodná i pro osoby, které trápí kožní onemocnění, jako je třeba atopický ekzém, nebo pro osoby trpící duševními poruchami – těžké neurotické poruchy nebo psychózy ve stádiu remise.

**Na co láká Karlova Studánka?**

Můžete zde navštívit slaný bazén o teplotě mezi 32–34 stupni Celsia, kde jsou podvodní lavice s masážními proudy a lehátka. Oblíbená je také solná jeskyně, lázeňský park s umělým vodopádem, vířivka, finská sauna nebo geologická expozice. Kromě toho se zde nachází Vacu Well, vibrosauna a různé ochlazovací metodiky, které vás nadchnou.

### Atrakce v okolí Karlovy Studánky

**Stezka v oblacích**

Toto místo je turisticky známé, avšak stále oblíbené. Pokud jste se ještě nikdy neprocházeli „v oblacích", pak se vydejte právě sem. Na Dolní Moravě byla vystavěna vyhlídková atrakce, která se nachází poblíž horské chaty Slaměnka, v nadmořské výšce 1116 metrů. Za pěkného počasí se tak můžete opravdu těšit procházce v oblacích a naskytne se vám dechberoucí výhled na malebnou krajinu.

**Lesní bar**

Že jste ještě nikdy nebyli v baru v lese? Pak zavítejte do samoobslužného baru, který se nachází v obci Lipová, konkrétně v části Horní Lipová. Pokud půjdete po turistické stezce z Horní Lipové směrem k vrcholu Smrk, pak tento bar naleznete přibližně po 2 kilometrech chůze.

**Kostel Zvěstování Panny Marie v Šumperku**

Tento kostel ze 16. století patří k vůbec nejvýznamnějším kulturně historickým památkám, které se nachází na Severní Moravě. Jedná se o dominikánský klášter s barokním kostelem, který se zároveň stal pohřebištěm panovnického rodu Žerotínů.

**Faunapark Horní Lipová**

Jedná se o menší zahradu, která chová různá zvířátka. Jde o oblíbené místo, které navštěvují zejména rodiny s dětmi.

**Naučná stezka na opuštěném tělese dráhy Lupěné – Hněvkov**

Pokud se vydáte touto netradiční naučnou stezkou, pak se dozvíte mnohé o historii a utváření železniční trati, která vede v okolí údolí řeky Sázavy. Trať se nachází mezi obcí Lupěné a Hněvkov na Zábřežsku. Jedná se o stezku, která vede malebnou krajinou, o délce více než 2 kilometrů.

Dále stojí za zmínku Železniční skanzen – Lupěné nebo úzkokolejka Třemešná ve Slezsku, která vede do Osoblahy a láká svou jízdou ve vláčku malé i velké turisty. Pokud máte rádi také sportovní vyžití, jako je squash, stolní tenis, bowling, fotbal nebo tenis, pak se vydejte do penzionu Relax Centrum Gól Loučná nad Desnou.

## LUHAČOVICE

Luhačovice jsou něco jako pojem mezi lázněmi a jsou známé pro svou kolonádu, lázeňské domy a budovy, které nesou jména slavných osobností nebo pro blahodárné léčebné metody. Jde o společenské a kulturní centrum Jihovýchodní Moravy, kde se každoročně pořádá mnoho hudebních akcí, festivalů a divadelních představení. Vrcholem společensko-kulturních – kulturních akcí je koncert Hudby Hradní stráže a Policie ČR. Jedná se o lázně, které lze rovnat v celoevropském měřítku. Specializují se zde zejména na onemocnění dýchacího ústrojí, oběhového ústrojí, trávicího traktu, onkologické nemoci, problémy s pohybovým aparátem a na poruchy látkové výměny.

Toto malebné lázeňské městečko se nachází v oblasti Bílé Karpaty a uhrane vás také svou panenskou přírodou, která je okolo. Přes velký nápor návštěvníků je příroda této oblasti stále nedotčena. Zároveň se jedná o romantické místo s rozmanitým stylem architektury, kterou zde lze obdivovat třeba jen laickým okem.

### Co léčit v Luhačovicích?

Nemoci oběhového ústrojí – můžeme zmínit lehčí formy hypertonické choroby a funkční poruchy periferních cév.

Onemocnění dýchacích cest – například alergická onemocnění dýchacího ústrojí, astma, chraptivost, pooperační rekonvalescence dýchacího ústrojí, poruchy hlasu, regenerace poškozených sliznic, uvolnění dýchacích cest, zlepšení stavu plicní ventilace, prevence v odolnosti proti infekcím dýchacích cest nebo i jen úprava dechového stereotypu.

Onkologické nemoci – jedná se o rekonvalescenci po ukončení onkologické léčby, neplodnost.

Poruchy látkové výměny – otylost či cukrovka, také redukce váhy a úprava hladiny cholesterolu a tuků.

Problémy s pohybovým aparátem – pokud vás trápí mimokloubní revmatismus, bolestivá onemocnění šlach, úponů, svalů nebo bolestivé syndromy páteře.

**Volný čas v Luhačovicích**

Kromě návštěvy lázeňských domů zde můžete zajít také do kamenného divadla, ve kterém se setkáte s českými i zahraničními umělci. Za zmínku stojí také lázeňský park, kde můžete odpočívat, hrát frisbee nebo si jen tak číst. Příroda v okolí láká k turistickým výšlapům, rybaření, projížďce na in-linech nebo k cyklistickým výletům. Nedaleko Luhačovic se nachází také přehrada a menší Aquapark. Milovníky architektury nejspíše nadchne vydat se po stopách D. Jurkoviče. Pokud byste však chtěli vyrazit mimo Luhačovice, pak lze doporučit například Zlín, pro jeho městská divadla a baťovskou architekturu, nebo Uherské Hradiště, kde se v létě pořádá Filmový festival. V okolí se nacházejí také historické památky – hrady a zámky, ale také skanzeny a další turistické atrakce.

Lázně je možné navštívit celoročně. Nejvíce lidí sem ale míří z kraje jara a na konci léta či na podzim. Pojďme si tedy dnes představit trošku netradičně téma „kam za relaxací a pohodou". Duševní pohodu, sílu a energii lze totiž bezmezně čerpat z přírody, kterou máme v České republice tak nádhernou, že nám ji kdekdo závidí.

## HORY V LÉTĚ

Česká republika se pyšní bohatstvím nádherné přírody. Nejen, že máme nádherná pole, louky a lesy, ale také hory. Ty umějí být divoké, zrádné i nespoutané, přestože třeba nedosahují nadmořské výšky oblíbených Alp. Na hory se můžete vydat také v létě. Pro mnohé je to lepší aktivní dovolená, jako dovolená v resortu u moře. Navíc, chládek okolních lesů není v létě úplně na škodu. Z překrásné přírody znovu načerpáte ztracenou energii a sílu z uplynulého roku.

Zajímavostí možná je, že naše hory jakoby nás chránily. Hory a vysoké kopce totiž v Česku naleznete převážně u hranic s okolními státy. Tvoří tak pomyslnou přírodní hranicí mezi naší zemí a sousedy. Může zde však být někdy poněkud rušno, zejména v turistické sezoně, protože lákají také občany jiných států. Jsou to také malebná pohoří a česká krajina, která je láká okusit kus přírodního českého bohatství a zajet si k nám zrelaxovat se a vydechnout.

### HRUBÝ A NÍZKÝ JESENÍK

V Jeseníkách, které se nachází na Moravě, se vyžijí malí i velcí. Tedy můžete se těšit na lehčí pěší túry, které hravě zvládne i rodina s menšími dětmi, ale také na náročné horské túry pro nadšené vysokohorské turisty. Můžete zde absolvovat několikadenní pochod po hřebenech nádherných Jeseníků. Velkým lákadlem je přirozeně nejvyšší hora Praděd, jejíž vrchol dosahuje výšky 1492 m n. m. Lze se tam dostat také na kole, pokud nepreferujete pěší túry. Další atraktivní stezky poskytuje Králický Sněžník. Sem se dostanete také z polské strany, pokud byste vaši dovolenou chtěli začít v sousedním Polsku.

**Kam na výlet v Jeseníkách?**

Pojďme se podívat na přehled lákavých turistických míst, která s oblibou navštěvují lidé všeho věku, váhy i výšky. Jde o Karlovu Studánku, Vysoké hole, Jelení hřbet, Keprník, Malý Děd, Velký Máj, Petrovy kameny a samozřejmě výstup na Praděd.

### KRKONOŠE – NEJVYŠŠÍ ČESKÉ HORY

Krkonoše jsou proslulé zejména díky nejvyšší české hoře. Pojem Sněžka neznají ale jen čeští turisté, nýbrž i zahraniční milovníci hor. Tato hora dosahuje svým nejvyšším bodem 1603 m n. m., kam se dostanete pěkně pěšky „po svých", za který budete odměněni nádherným výhledem. Lanovka končí jen těsně pod vrcholem. Mnozí z turistů vstávají časně ráno a absolvují tento náročný výšlap velmi brzy, aby stihli východ slunce. Na severovýchodu naší země toho však čeká víc, než jen nejvyšší vrchol Česka. Velmi atraktivní je také okolí Krkonoš. Naleznete zde nejrůznější atrakce, lanoparky, golfová hřiště, historické památky, bobové dráhy, ale také wellness a gastronomii na úrovni. Poté, až udoláte vrchol Sněžky a nabažíte se atrakcí měst, se můžete navrátit do přírody Krkonoš a těšit se také na nespoutanou přírodu s nejrůznějšími propastmi, skalními útvary, další vrcholky, ale i na rašeliniště nebo dokonce vodopády. K tomu se na toto místo můžete s klidem vydat na dovolenou i několik let po sobě, jelikož se zde nachází přes tisíc kilometrů turistických stezek. Na své si přijdou také vášniví cyklisté, pro které jsou zde udělány stovky kilometrů dlouhé cyklotrasy.

**Kam na výlet v Krkonoších?**

Opakování je matka moudrosti, tedy každý český občan by se měl alespoň jedenkrát za život vypravit na vrchol Sněžky. Dále můžete navštívit Vysoké Kolo, Kozí hřbety, Obří důl, Sněžné jámy a Mužské a dívčí kameny. Za zmínku stojí také místní vodstvo – pramen Labe, který lze sjíždět, pokud jste vášniví vodaři a návštěva Pančavského vodopádu.

### PŘENÁDHERNÁ ŠUMAVA

Na Šumavě si opravdu užijete. Ať už se budete jen kochat nádhernou přírodou a vydáte se na jednu z mnoha turistických stezek, které jsou v ČR proslulé svým perfektním značením, nebo vyrazíte na kole po cyklotrase. Užít si zde můžete také na běžkách během zimy. Můžete se vydat podívat na nádherná ledovcová jezera (pět se jich nachází na území České republiky, tři na německé straně), dále k pramenu Vltavy nebo se jen procházet šumavskou přírodou. Tyto stezky jsou vhodné i na výlet pro rodinu s menšími dětmi, nejsou nikterak náročné. Šumava poskytuje také širokou škálu ubytovacích zařízení, přes kempy, chaty a penziony, až po luxusní hotely. Na své si tak přijde každý. Jezdí sem také němečtí turisté, jelikož se toto pohoří nachází u hranic s Německem.

INZERCE ▸

cpp.cz/neon

# NEON

## POJIŠTĚNÍ PRO KAŽDÝ ŽIVOTNÍ ZKRAT

**Životní, rizikové a úrazové pojištění pro celou rodinu**

- Pojištění úrazu až do 85 let
- ČPP Pomoc – nová zdravotní a sociální infolinka
- Plnění za hospitalizaci kdekoliv na světě
- Do konce roku **sleva na invaliditu ve výši 15 %**

ČPP
VIENNA INSURANCE GROUP

**Kam na výlet na Šumavě?**
Pokud nevíte, kudy kam na Šumavě, určitě si naplánujte výlet na Jezerní horu, Poledník, Velký a Malý Plešný, Svaroh a Ždánidla, Ktišskou horu, Březník, Javornou, Hadí vrch, Sněžné jámy a k prameni Vltavy.

## KAM U NÁS NA VODU?

**Jezera v ČR**

### PRÁŠILSKÉ JEZERO

No, a ještě chvíli z těch hor můžeme na Šumavě pobývat. Můžete zde navštívit Prášilské jezero, které je jedno z jezer ledovcového původu a leží v nadmořské výšce 1080 m n.m. Jezero se nachází jen 5 km od turisty oblíbených Prášil. Můžete se zde procházet po stezkách nebo jen tak lelkovat v krásné okolní přírodě.

### JEZERO LAKA

Dalším jezerem na Šumavě je jezero Laka, které je sice nejmenší, avšak nejvýše položené. Toto jezero také patří mezi jezera ledovcového původu a bylo po dlouhou dobu veřejnosti nepřístupné.

### PÍŠŤANSKÉ JEZERO U ŽERNOSEK

Mezi oblíbená jezera patří také Píšťanské neboli Žernosecké jezero. To vzniklo v 50.–60. letech. Jde o uměle vytvořený písník, jelikož Labe zde zatopila lom.

### ČERNÉ JEZERO NA ŠUMAVĚ

Jedná se o největší přírodní jezero v České republice, které se taktéž nachází na Šumavě. Jezero je také ledovcového původu, stejně jako Prášilské jezero.

### ČERNÉ JEZERO

K tomuto jezeru vás dovede poněkud náročnější trasa. Zaparkovat však můžete na parkovišti u Špičáckého sedla. Provede vás zde Naučná stezka Špičák, která je zaměřena na poznatky z využití vodní energie, historii a přírodovědu.

### ČERTOVO JEZERO

Už jen samotný název jezera je turistickou atrakcí a lákadlem. Toto jezero na Šumavě, které je ledovcového původu, je totiž opředené pověstmi. Naleznete ho poblíž Železné Rudy, na jihovýchodním svahu Jezerné hory. Zároveň se jedná o jediné šumavské jezero, které náleží k povodí Dunaje.

### PLEŠNÉ JEZERO

A protože Šumava je velmi proslulá pro svá jezera, určitě se zajeďte podívat také na Plešné jezero. Jedná se o nejširší ledovcové jezero, které na Šumavě naleznete. Jezeru dal vznik ústup ledovce, který zde vytvořil 40metrovou čelní morénu, včetně úchvatné jezerní stěny, která je vysoká celých 250 m. Nese název podle hory Plechý, jelikož se nachází v nadmořské výšce 1089 m pod horou.

### ODLEZELSKÉ JEZERO S VODOPÁDY

Pojďme si představit také nejmladší jezero České republiky, které je zároveň Národní přírodní památkou – Odlezelské jezero v Plzeňském kraji. To vzniklo po mimořádných deštích, které se udály 25. a 26. května v roce 1872. Tenkrát se jednalo o dvouhodinové srážkové úhrny až 237 milimetrů.

### JEZERO MILADA

Mezi mladší jezera patří také jezero Milada, které se nachází poblíž měst Trmice, Chabařovice, Teplice a Ústí nad Labem. Jednalo se o těžební oblast, která byla předělána na nový rekreační areál pro turisty. Jezero nese jméno po bývalém hlubinném dolu.

### JEZERO MEDARD

Na Sokolovsku můžete navštívit jezero Medard, které bylo dříve dolem, stejně jako v případě jezera Milada. V Karlovarském kraji se totiž nacházela uhelná pánev se stejnojmenným dolem Medard.

### KAMENCOVÉ JEZERO CHOMUTOV

Jedná o unikát, který se jako jediný na světě nachází v Chomutově. Jezero vzniklo taktéž zatopením dolů, kde se svého času těžil kamenec a síra. Je velkou turistickou atrakcí pro místní, ale i pro zahraniční turisty. Celková plocha Kamencového jezera je 15,95 ha, na délku dosahuje 676 m, na šířku 240 m a v místě největší hloubky bylo naměřeno 3,4 m.

### JEZERO MATYLDA

Matylda se nachází u Mostu na jeho severním okraji, poblíž městské části Souš. Konkrétně je jezero umístěno mezi dvěma mosteckými vrchy – Hněvín a Širák. Opět se jedná o bývalý zatopený důl, který dříve nesl název Vrbenský.

### JEZERO KONĚTOPY

Jedná se o zatopenou bývalou pískovnu s nádherně průzračně čistou vodou. Lom poskytuje možnost koupání se, ale také potápění. Naleznete ho poblíž obce Konětopy. Je zde zákaz koupání psů, ale i tak můžeme být rádi, že je jezero opět otevřeno, jelikož bylo nějaký čas znepřístupněno veřejnosti. Pyšní se raritou v podobě sladkovodních medúz a vybrat si můžete z travnatých, ale i písčitých pláží, které jsou dokola.

### MÁCHOVO JEZERO

Kdo by neznal Mácháč. To je mezi jezery už pojem. Nemusíte se zde však jen koupat, ale také poznávat nové věci a vzdělávat se v oblasti živočišné a rostlinné říše nebo v oboru rybníkářství. Naučná stezka Swamp nese jméno dle Národní přírodní památky Swamp, která leží na březích Máchova jezera.

## ŘEKY V ČR

### VLTAVA

Na úvod asi nikoho nepřekvapí, když si povíme něco o řece Vltavě. Ta pramení pod Lipnem. Jedná se o českou vodáckou klasiku, která ročně láká mnohé turisty. Řeka, která protéká nádhernou krajinou, prověří zručnost sjezdařů na četných peřejkách, avšak zároveň nepřekračuje stupeň obtížnosti WW I. Těšit se můžete také na vorové propusti na jezech, které vám zaručí sjízdnost řeky a obohatí váš zážitek. Není asi překvapením, že se jedná o nejnavštěvovanější řeku České republiky.

### ŘEKA MORAVA

Tato řeka pomyslně tvoří hranice, a to mezi Moravou a Čechami, kde se nedaleko od pramene opravdu nacházel krátký úsek historické zemské hranice mezi těmito oblastmi. Naopak, na jejím dolním toku zase souzní se státními hranicemi mezi Českou republikou a našimi zahraničními sousedy ze Slovenska. Morava však tvoří i třetí hranici, a to mezi Rakouskem a Slovenskem.

INZERCE ▸

DOVOLENÁ
V TŘEBOŇSKÝCH
LÁZNÍCH ★★★★
Čas na odpočinek,
skvělé zážitky,
nová energie...
LÁZNĚ TŘEBOŇ
POHLADÍ TĚLO I DUŠI...
LÁZNĚ
TŘEBOŇ
ZALOŽENO 1883
WWW.LAZNETREBON.CZ

Nejdůležitějším přítokem Moravy je levý přítok Dunaje. Morava je oblíbená pro letní vodáckou romantiku a nádhernou okolní přírodu.

### OHŘE

Ohře protéká chebskou pánví, historickou městskou částí Chebu a valí se až do Kynšperka nad Ohří. Řeka se také line okolo hradu Loket, až do CHKO Slavkovský les. Jedná se tak o čtvrtou nejdelší řeku na území České republiky, která pramení na Bavorsku v přírodní rezervaci Smrčiny.

### PLOUČNICE

Řeka Ploučnice se nachází na Liberecku, na svazích Ještědu a vlévá se do Labe. Jedná se o řeku a její okolí, které není moc zasaženo moderní civilizací. Pokud tedy toužíte po nespoutané přírodě, nedotčené krajině a opravdovém dobrodružství s trochou romantiky, pak víte, kam musíte jet.

### LUŽNICE

Jedná se o velmi oblíbenou a navštěvovanou řeku. Tok této řeky je po celé délce zadržován četnými jezy a je velmi klidný. O trošku větší spád se mohou postarat jen větší deště nebo období jarního tání. Je to tedy tradiční nížinná řeka, jejíž nejlepší místo pro sjízdnost startuje u městečka Suchdol nad Lužnicí. Sjezdová trasa se završuje před ústím do řeky Vltavy. Lužnice patří mezi nejvíce sjížděné řeky na našem území.

### METUJE

Metuje naopak představuje více adrenalinový zážitek, oproti Lužnici, a malebnou přírodu v jejím okolí. Čeká na vás svižný průjezd peřejemi Pekla, ale také průjezd Novým Městem. Zde se vám naskytne krásný pohled na novoměstský zámek, pod kterým budete proplouvat.

### BEROUNKA

O řece Berounce jste asi slyšeli. Možná i díky tomu, jak ji proslavil spisovatel Ota Pavel, který byl také vášnivým rybářem. Její původní název byl Mže, nyní je však Mže jednou z řek, ze kterých se Berounka skládá. Jedná se tak o levý přítok Vltavy. Řeka měří téměř 140 kilometrů a pyšní se vodami 45 přítoků, kdy 24 z nich je levobřežních.

### JIZERA

Název této řeky napovídá, že ji nejspíš můžeme hledat v Jizerských horách. Zde tvoří hranici mezi naším státem a Polskem. Řeka je přímo rajskou oblastí pro všechny, kteří milují rafting a sjíždění divoké a nespoutané vody. Jizera je propojením území mezi Jizerskými horami, Českým rájem a Krkonošemi.

### ŘEKA BÍLINA

V okolí Chomutova, v Krušných horách, naleznete řeku Bílinu. Výhodou této řeky je, že je sjízdná po celý rok, v délce tratě přibližně 50 km. Bílina má velice málo jezů a všechny jsou navíc sjízdné. Řece Bílině se říká také „perla průmyslového severu".

### OTAVA

Otavu najdete na Šumavě pod Čeňkovou pilou. Protéká nádhernou šumavskou přírodou a městy, která s sebou nesou duch historie – Horažďovice, Strakonice, Písek a Sušice. Pod hradem Zvíkov se Otava spojuje s Vltavou. Otava vznikla soutokem říček Vydry a Křemelné.

### SÁZAVA

V okolí Sázavy se můžete těšit na malebnou přírodu. Navíc skýtá divoká peřeje Stvořidla, které patří k jedněm z nejobtížnějších v České republice. Těšit se tedy můžete na pořádnou adrenalinovou jízdu s obtížností WW III. Sázava má také mnoho jezů s vorovými propustmi, které se nacházejí ve střední a dolní části řeky.

## DALŠÍ VODSTVO ČESKÉ REPUBLIKY

### ZATOPENÁ PÍSKOVNA V ADRŠPACHU

Vydáte-li se do národní přírodní rezervace Adršpašsko-teplické skály, určitě zajděte mrknout na zatopenou pískovnu Adršpach. Bude zde na vás čekat překvapení v podobě průzračné vody s bělostně písčitými plážemi. Bývalý pískový lom tak patří k nejhezčím skalním jezírkům na našem území.

### RAŠELINIŠTĚ NA REJVÍZU

Pokud toužíte po klidné a romantické dovolené, vydejte se do Jeseníků. Zde se nachází rašeliniště na Rejvízu. Kromě toho se ve zdejší přírodě opravdu regenerujete a můžete si užít třeba příjemné houbaření.

### SKRYJSKÁ JEZÍRKA

Nedaleko obce Skryje se nacházejí dvě malá jezírka, nazývaná po této obci. Jedná se o chráněnou přírodní památku. Obě jezírka mají plochu okolo 150 m² a každé měří okolo 30 metrů. Naleznete je v nadmořské výšce 270 m, umístěná na vzdálenost několika metrů od sebe, jako věrná dvojčata.

## KOUPALIŠTĚ A PLÁŽE NEDALEKO PRAHY

Pokud chcete zažít trochu vzrušení nebo jen pohodovou atmosféru, vydejte se na koupaliště a pláže u jezera Lhota. Jedná se velkou plochu, kousek od Prahy, s plážemi s jemným pískem, kde více jak čtvrtina spadá do kategorie nuda pláže. Budete se tady cítit v podstatě jako na dovolené u moře. Voda je příjemně teplá a krásně čistá. Pokud bydlíte v Praze, určitě oceníte i kousek z okolní přírody, která vám ruch města vymaže z hlavy.

### CHALUPSKÁ SLAŤ

Ve výšce 910 m, severně od Borové Lady, v údolí Vydřího potoka naleznete Chalupskou slať. Jedná se o největší rašelinové jezírko v České republice vůbec. Na jezírku se tvoří plovoucí ostrůvky a vede k němu přes rašeliniště kratší naučná stezka.

### HROMNICKÉ ČERVENÉ JEZÍRKO

Jedná se o přírodní památku a evropský unikát, protože zdejší voda je slabším roztokem kyseliny sírové. Proto je toto jezírko zcela bez života a naprosto sterilní. Název „červené" má díky jeho načervenalé barvě, která vzniká kvůli sloučeninám železa, které zde jsou.

### JEZÍRKO V PROKOPSKÉM ÚDOLÍ

Toto jezírko možná budete znát z filmu Pelíšky. Nachází se v Prokopském údolí a jedná se o skalní jezírko, jehož vznik se datuje k roku 1905. Vzniklo velmi nečekaně, kdy při lámání kamene začal tryskat velký proud vody, který odsud vyhnal všechny dělníky, kteří sotva utekli jeho síle.

INZERCE ▸

# „Cítím se velice dobře a zdravotní problémy se mi zlepšily. Líp se mi dýchá a chodí.“

**Paní Jindru Halodovou do výživové poradny NATURHOUSE přivedla kamarádka a zdravotní problémy, se kterými se musela potýkat. Než se do poradny dostala, její strava byla výrazně nepravidelná, anebo paní Jindra dokonce vůbec nejedla. Změny, které ve svém životě díky NATURHOUSE zavedla, se proto otiskly jak na jejím jídelníčku, tak i na její postavě. Za 13 měsíců zhubla neuvěřitelných 60 kilogramů a velikost oblečení XXXL vyměnila za M. Cítí se velice dobře a zdravotní problémy se jí zlepšily. Líp se jí dýchá i chodí.**

**Paní Jindro, pamatujete si, jak probíhala vaše 1. konzultace? Co se na ní dělo?**
Na první konzultaci mě výživová poradkyně zvážila a probraly jsme dosavadní stravovací návyky. Také mi vysvětlila, co mě čeká do budoucna, prodiskutovaly jsme nový jídelníček a jak bych se měla stravovat. Moje původní váha se mi nelíbila, chtěla jsem se sebou něco udělat.

**Začala jste dodržovat metodu NATURHOUSE. Co jste na ní nejvíce oceňovala?**
Při dodržování metody NATURHOUSE jsem oceňovala, že jsem se pravidelně vážila a moje výsledky mě motivovaly k dalšímu hubnutí. Také musím vyzdvihnout, že jsem neměla hlad.

**K tomu, aby člověk upravil svoji hmotnost, je potřeba změnit jídelníček a stravovací návyky. Jaké konkrétní změny se týkaly vás?**
Začala jsem pravidelně jíst, před tím byla moje strava nepravidelná, anebo jsem nejedla. Vynechala jsem sladké, hlavně buchty, a tučné jídlo. Před tím jsem nepila nebo maximálně skleničku za den. Nyní jsem pitný režim zvedla na 3 litry denně.

**Jak se cítíte nyní lehčí o 60 kg?**
Cítím se velice dobře a zdravotní problémy se mi zlepšily. Líp se mi dýchá a chodí. Netahám s sebou tolik kilogramů. A práce na zahradě je pro mě jednodušší.

Jméno a příjmení: **JINDRA HALODOVÁ**
Věk: **61 let**
Původní hmotnost: **138,3 kg**
Zhubla: 60 kg

**Pobočky NATURHOUSE najdete po celé České republice. Navštivte i vy tu svou!**

NATUR HOUSE
Odborníci na zdravé hubnutí

**www.naturhouse-cz.cz**

## JSME VÁŠ SPOKOJENÝ SPÁNEK

MATRACE | ROŠTY | POSTELE


## Udržujte správné fungování imunitního systému s Alpikolem

Alpikol obsahuje extrakt z bezu černého *(Sambucus nigra)*, extrakt z kořene afrického muškátu *(Pelargonium sidoides)* a Yestimun betaglukan jako silný přirozený buněčný extrakt z kvasinek *Saccharomyces cerevisiae.*
Podporuje přirozenou obranyschopnost organismu po celý rok, zejména v období nepříznivého počasí, kdy je organismus vystaven větší zátěži.

Alpikol je doplněk stravy.

## Černá perla mezi luštěninami

Beluga, černá čočka svými drobnými zrnky i barvou připomíná kaviár, čímž si zasloužila i svoje jméno. Navíc je to luštěnina luxusní, má jemnou oříškovou chuť a perfektní nutriční profil. Černá čočka patří mezi potraviny s vysokou nutriční hodnotou. Nenamáčí se, po uvaření zachovává tvar a černou barvu, výborně se hodí do salátů, k rybě a do pomazánek. Obsahuje významný podíl bílkovin a vlákniny.

**MENU GOLD Čočka beluga, 500 g, dop. cena cca 49,90**

## Nairns Ovesné sušenky bez lepku obsahují vysoký podíl celozrnného ovsa

Oves pomáhá při onemocnění nervové soustavy a trávicích problémům, snižuje riziko srdečních onemocnění a infarktu, tlumí zvýšenou činnost štítné žlázy, pomáhá tělu proti únavě. Stabilizuje krevní cukr a snižuje hladinu cholesterolu.
**www.dovesfarm.cz**

## Recept od nutriční specialistky

### Mgr. Kateřiny Šimkové ze Zdravého stravování

### Tortilla s hovězím masem, lilkem a batáty

**Ingredience:**
1 celozrnná tortilla, 180 g hovězí kýty, 75 g batátů, 60 g lilku, 30 g cibule, 30 g bílého jogurtu, 15 g arašídového másla, 3 g oleje, 4,5 g hořčice dijonské, černý a kajenský pepř, sušený koriandr, česnek, sůl, uzená mletá paprika, 0,3 g sušeného chilli, masový vývar

**Postup:**
Batáty oloupeme. Lilek očistíme a spolu s batáty nakrájíme na kostky asi 2x2 cm. Cibuli očistíme a nakrájíme na půlměsíčky. Připravíme si marinádu na maso z oleje, uzené papriky, koriandru, soli, česneku, pepřů a chilli. Maso nakájíme na menší kousky a naložíme. Necháme odpočívat alespoň hodinu. Na rozpálené pánvi zarestujeme maso doměkka, vyndáme z pánve, přidáme cibuli - restujeme do zlatova, pak přidáme i lilky a batáty, zalijeme vývarem a přidáme arašídové máslo. Důkladně zamíchá-me a v případě potřeby osolíme. Necháme dusit pod pokličkou na mírném plamenu zhruba 45 mi-nut. Tortillu namažeme jogurtem smíchaným s dijonskou hořčicí, navrst-víme zeleninovou směs a maso. Zavineme.

V Česku vyrábíme kosmetiku, kterou jinde ve světě nenajdete. Kosmetika Capri představuje řadu Doré zaměřenou na anti-aging. Výjimečná je svým vysokým obsahem kozího mléka, vitaminů, léčivých rostlin a bylin. Vyzkoušejte Denní krém Agilé Jour K, Noční krém Agilé Nuit K, Rozjasňující sérum s vitamínem C či Omlazující sérum retinol like. Výsledky pocítíte již po 14 dnech. E-shop: **www.kosmetikacapri.cz.**

Nabízíme přírodní kosmetiku a drogerii z ekologické produkce, včelí vosk, opakovaně použitelné sáčky a tašky, produkty péče o pleť i tělo pro ženy, děti i muže, úklidové, čistící prostředky, prostředky na mytí nádobí – vše na bázi převážně rostlinných surovin s respektem k životnímu prostředí.

**www.2nature.cz**

# Imudon® Neo plus zinek

## Podpořte svou imunitu

Unikátní doplněk stravy Imudon® Neo plus zinek je připraven speciální technologií z nejčastějších bakteriálních původců onemocnění dýchacích cest, dutiny ústní a hrdla. Navíc obsahuje vitamin C a zinek, které přispívají k normální funkci imunitního systému. Peprnomátové aroma napomáhá ke svěžímu dechu.

**www.imudonneo.cz**

EROTIC CITY®

# EROTICKÉ POMŮCKY PRO ZDRAVÍ

**www.eroticcity.cz**

# KŘEMELINA

## (DIATOMACEOUS EARTH) – 750 ml

Křemelina je 100% přírodní produkt s vysokým obsahem minerálů a stopových prvků. Dodává tělu zejména organický křemík, který vyživuje vlasy, kosti, klouby, nehty a zvyšuje plasticitu pokožky. Tato sypká hornina je tvořena schránkami zkamenělých rozsivek (jednobuněčné řasy), užitečných také jako bezpečný a netoxický čistící prostředek na naše střeva.

**Křemelina je zvláště ceněna pro svou schopnost odkyselovat a detoxikovat organizmus, neboť schránky procházející trávicím traktem,** přitahují a absorbují bakterie, plísně, prvoky, parazity, viry, pesticidy, chemické látky a těžké kovy, které jsou pak následně vyloučeny ve stolici. Křemelina čistí stěny střeva od hlenu a v něm usazené plísně. Zajišťuje pravidelné pohyby střev a zdravější střevo bez polypů a vředů. Umožňuje tak lepší vstřebávání živin do organismu a stimuluje metabolismus. Napomáhá snížení cholesterolu i vysokého krevního tlaku.

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

Ondřej Ullrich

☎ 776 397 843

✉ obchod@ondrejuvobchudek.cz

# ALPA gel Kaštan

Účinné látky v kaštanovém extraktu a rozmarýnová silice mají uklidňující a osvěžující účinky, příznivě působí na cévní systém, především na žíly. Je určen k ošetření nohou unavených po celodenním stání, k omezení pocitu „těžkých nohou".

## PŘIPRAVTE SE VČAS NA KRÁSNÉ A DLOUHOTRVAJÍCÍ OPÁLENÍ

**REVITAL Super beta-karoten** se pyšní složením se 7 aktivními látkami pro ještě krásnější opálení. Nepostradatelný beta-karoten je důležitý pro ochranu očí i pokožky při letním slunění a současně podporuje opálení a prodlužuje stálost zabarvení kůže. REVITAL Super beta-karoten kromě něj obsahuje i přírodní výtažky z měsíčku a sedmikrásky. Tyto výtažky spolu s biotinem, selenem, vitaminy C a E vytváří vysoce účinný komplex, který má nejen příznivý vliv na stav pokožky a očí, ale současně podporuje celkovou odolnost a vitalitu organizmu. Doporučuje se užívat už s nástupem jara, zhruba 2 měsíce před sluněním.

**REVITAL Super beta-karoten a všechny výrobky z řady Revital koupíte v lékárnách a na www.nasevitaminy.cz**

Přípravek na očistu rukou
Balneo Peat™ COSMETICS

# DEZINFEKCE NA RUCE

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

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

Balneo Peat™
COSMETIC

www.raselina.cz | www.balneopeat.cz

Balneo Peat™
COSMETIC

Rašelinová koupel
**COOL FLORAL**
/ jasmín a frézie

## Vychutnejte si v pohodlí domova

## Rašelinové a bylinné koupele

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

www.balneopeat.cz

Začněte svůj lepší rok jarní kúrou Vitestinu

Začněte svůj lepší den několika doušky Vitestinu

Začněte svůj lepší život přílivem čisté energie z funkčního zažívacího traktu

Jděte přírodní cestou a pomozte sobě i svým blízkým.
Skutečné příběhy našich zákazníků najdete na www.vitestin.cz

Vitestin - chuť přírody - receptura založena pouze na přírodních surovinách.

Člověče...
...ty jen kveteš....

- bezlepkový výrobek
- vhodný pro vegany
- i diabetiky

Vitestin pomáhá i tam, kde nepomohli jiní a kde jste již vyzkoušeli úplně vše.

100 % bylinek

Bez přídavku:
- konzervantů
- barviv
- chemie
- cukru
- GMO

No... ano...
tak si dej taky
Vitestin...

Vyrábíme pro Vás s láskou a péčí v České republice

## TÝDENNÍ KÚRA

# PRO VAŠE STŘEVA A CELÝ ZAŽÍVACÍ TRAKT

ÚSTA - HRDLO - JÍCEN - ŽALUDEK - JÁTRA - TENKÉ STŘEVO - TLUSTÉ STŘEVO - KONEČNÍK

PRŮJEM - ZÁCPA - DRÁŽDIVÝ TRAČNÍK - NADÝMÁNÍ - ZÁNĚTY - HEMOROIDY - PÁLENÍ ŽÁHY - DISKOMFORT ZAŽÍVÁNÍ - AFTY - IMUNITA - VITALITA - CROHNOVA CHOROBA - ULCERÓZNÍ KOLITIDA

Vyzkoušejte 6 sklenic pro normální, přirozený a funkční stav střev.

**www.vitestin.cz**

Tel.: 389 500 001 - NATURA IMUNECO s.r.o.

Doplňky stravy nejsou náhradou pestré stravy.

RETIMAX 1500

ochranná mast s vitamínem A

# VITAMÍNOVÁ BOMBA PRO POKOŽKU

## NEJVYŠŠÍ KONCENTRACE VITAMINU A NA TRHU

## NEJJEMNĚJŠÍ FORMA VITAMÍNU A, RETINYL PALMITÁT

## MAST S PŘÍJEMNĚ KRÉMOVOU KONZISTENCÍ

- podrážděná a vysušená pokožka
- praskliny v koutcích, odřeniny, škrábance
- popraskaná a hrubá kůže na patách, dlaních, loktech
- po opalování, návštěvě solária
- po chemickém peelingu, kožních zákrocích

REGENERUJE POŠKOZENÉ TKÁNĚ, CHRÁNÍ

UDRŽUJE A OBNOVUJE OPTIMÁLNÍ HYDRATACI

SLOŽENÍ BEZ PARABENŮ, BARVIV, PARFÉMŮ

POMÁHÁ PŘI SPÁLENÍ OD SLUNÍČKA

Retimax 1500 zakoupíte v lékárnách a na lékárenských e-shopech, např. **www.benu.cz, www.biotika.net** a **www.drmax.cz.**