

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

LÉTO/2023

MÁME
DOMA
MIMINKO

10 RAD K POZITIVNÍMU
ŽIVOTNÍMU STYLU

NEPÁLÍ / NEŠTÍPE

HemaCut[®] SPRAY

SPREJ K HOJENÍ AKUTNÍCH PORANĚNÍ KŮŽE



Odřenyiny



Řezné, sečné
a tržné rány



Popáleniny
I. a IIa stupně



Pooperační
rány a další
poranění



obsah
15 ml = 115 dávek

ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ

Zdravotnický prostředek. Jeho složení je chráněno českým patentem. Pečlivě čtěte příbalovou informaci.
Výrobce: VH Pharma a.s., Jakubská 647/2, 110 00 Praha 1, Česká republika, www.vhpharma.cz.

www.hemacut.cz



KRVÁCENÍ, PÁLENÍ A SVĚDĚNÍ

HemaGel[®] PROCTO

Posad'te se v pohodě

UNIKÁTNÍ ŘEŠENÍ K URYCHLENÍ
HOJENÍ AKUTNÍCH A CHRONICKÝCH
RAN KONEČNÍKU JAKO JSOU:

- Anální fisury a ragády
- Bolest, svědění, pálení
- Diskomfort spojený s krvácivými hemoroidy
- Hojení u pacientů po barronově ligatuře



Zdravotnický prostředek. Použití čípků HemaGel[®] PROCTO u dětí, těhotných a kojících konzultujte s lékařem. 5 a 10 rektálních čípků.

www.hemagel.cz

obsah / editorial



18



38



126

- 4** Duše a tělo - Jak zatočit se stresem
- 12** 10 rad k pozitivnímu životnímu stylu
- 18** Projíme se do pohody
- 26** Krásná s přírodní kosmetikou
- 32** Atopický ekzém není jen nemoc kůže
- 38** Ženské zdraví ve 30, 40 a 50. letech
- 44** Tak trochu jiná dieta...
- 50** Péče o zdravé intimní partie
- 56** Menopauza, problém, který lze snadno řešit
- 62** Tohle ještě dokážu...
- 68** O čem radši nemluvíme?
- 74** Péče o zuby
- 80** Lékárnička - víc než nezbytnost
- 86** Histaminová intolerance
- 92** Probiotika a prebiotika
- 98** Zdravé opalování
- 104** Dětská imunita očima tradiční čínské medicíny
- 110** Lázeňské cestování
- 118** Aby záda nebolela, Aby klouby nekřupaly
- 124** Velká letní příloha - Máme doma miminko
- 126** Čekáme miminko
- 132** Pro naše děťátko cokoliv

Máme před sebou léto a všichni doufáme, že bude plné sluníčka, pohody a naděje. Období, kterým procházíme, není zrovna snadné a rádi bychom dohlédli na konec a věřili, že už bude konečně líp. Tak snad se vám při tom čekání hodí porce letních článků. Třeba se nám společně podaří vyhrát nad stresem prostřednictvím článku Duše a tělo - jak zatočit se stresem, psychiku podpoříme článkem Projíme se do pohody a své zdraví díky radám v článku Ženské zdraví ve 30, 40 a 50 letech... 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 Lázeňské cestování stejně tak jako Lékárnička - víc než nezbytnost. Doufáme, že i toto číslo našeho časopisu bude vaším společníkem nejen v ordinaci lékaře, ale i třeba při pátečním večerním 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 Krčková
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

DUŠE A TĚLO – JAK ZATOČIT SE STRESEM

JAK NAJÍT ŠTĚSTÍ, ŽÍT V HARMONII A SPOKOJENOSTI?
DEJTE SE DO POHODY, VYDEJTE SE CESTOU WELLNESS.



Pojem wellness máme obvykle spojený s masážemi, koupelemi či saunou. Wellness je ale daleko víc, je to životní styl, který v sobě snoubí vyladění duše i těla. Když se nám podaří dát je do harmonie, bude se nám žít daleko lépe.

Hlavní myšlenkou wellness je cítit se báječně, a to po psychické i fyzické stránce. Tedy pečovat o své fyzické tělo, zdraví, ale také očistu duše, věnovat se svému zevnějšku, hýčkat se a předcházet mnoha zdravotním neduhům. Wellness tedy znamená ve zdravé míře myslet na sebe. Jak na to, když na nás ze všech stran útočí stres a myslet na sebe je často překládáno jako sobectví?

SUPERŽENA – ŘEKNĚTE DOST

Valí se to na nás v práci, druhá šichta čeká doma, výchova dětí, úklid, vaření a v noci ještě třeba dodělávat resty na počítači... Z pracovní pozice (dosadte tu svou) se doma měníme v manažerku domácnosti, hospodyňku, uklízečku, kuchařku, chůvu i pokojskou. Jak tohle všechno zvládnout a nezbláznit se? Poradíme vám.

NE JE TAKY SLOVO

Uvědomte si, že nejste a nemusíte být superžena. I když je to pro vás těžké, naučte se říkat „NE“. Vzpomenete si, kdy jste naposledy někomu něco odmítla? Bojíte se, že když kamarádce nepohlídáte dítě, tak vám oplatí stejnou mincí? Pokud je rozumná, pochopí, když jí vysvětlíte, že jste momentálně na pokraji sil, ale když to bude možné, zase jí pomůžete.

Nedokážete říci NE šéfovi, který za vámi přijde s úkolem navíc, protože vy jste prostě ta nejlepší? Přitom víte, že za vámi jde proto, že se nedokážete ohradit. Máte snad obavu, že byste přišla o místo? Omyl. Naopak, dejte najevo vlastní sebehodnotu a nastavte rozumné hranice. Okolí si vás začne daleko více vážit.

Snažíte se mít dokonalou domácnost? Co se stane, když jednou nevyluxujete či neutřete prach? On se ten dům přeci nezboří. Že vás pomluví návštěva? Ale no tak. Přátelé, kteří vás pomlouvají, vám přeci nestojí za přátelství. A konec konců, nemůže někdo udělat tuto práci za vás? Delegujte, co to jde. Jestli právě argumentujete, že ji nikdo nevykoná tak dokonale jako vy a stejně musíte po ostatních členech rodiny všechno předělat, tak si to zakažte. Uvolněte mantinely. Nemusí být všechno tip top. Daleko více bude rodina vzpomínat na společně strávené chvíle plné smíchu než na vypíchanou domácnost.

SPOLEČNÉ ZÁŽITKY

Tím se dostáváme ke společnému prožívání. Právě to je dokonalou

očistou naší duše. Místo výše zmíněného úklidu si raději sedněte ke stolu a zahrajte si společenskou hru. Hraní a zábava sdružuje. Prožijte společné chvíle, vaňte si toho, že máte s kým. Vyradte jako rodina na procházky, na výlety, za sportem nebo třeba do cukrárny. Sama si vzpomeňte na ty nejkrásnější prožitky ze svého dětství. A snažte se je aplikovat do vlastní rodiny.

Já například dodnes ráda vzpomínám, jak jsem s maminkou pekla bábovky, zdobila narozeninový dort, motala vanilkové rohlíčky, o Velikonocích leštila vajíčka... Jak jsem s tatškou zkoušela jezdit na koni, nebo se mu na polní cestě posadila v autě na klín a točila volantem. Nikdy nezapomenu na naše dovolené a výlety po hradech a zámcích, za koňmi nebo když mě vzali do práce. Každý máme to své, je na vás, co máte rádi vy. Snažte se alespoň občas vyjít ze své ulity a z rutiny běžných činností. Je to velmi osvěžující.

RELAX A WELLNESS

Když jsme si vysvětlili, co je to skutečné wellness, tak si dopřejte, co se vám v tomto oboru nabízí. Možná těžko budete pátrat v paměti, kdy jste si zašla na masáž či do solné jeskyně. Udělejte si na sebe čas. Masáž vás krásně uvolní, občerství a udělá dobře i vašim namoženým svalům. Mnohdy může pomoci i při bolestech hlavy.

Máte-li ráda teplo, prohřejte se v sauně. Je skvělá i na imunitu, a když s sebou vezmete kamarádku, může se stát příjemnou společenskou událostí. Zvláště když ji zakončíte nějakým příjemným drinkem. Mnoho pozitivního vám přinese také pobyt v solné jeskyni. Sůl a vůbec celé klima je prospěšné našemu zdraví.

Toto jsou věci, které bychom si měli dopřávat pravidelně. Pokud to jen trochu jde, zkuste do svého života zavést alespoň občas celý den, víkend či prodloužený víkend, nebo dokonce celý týden v některém z wellness hotelů. Nechte se hýčkat, dobře se najeďte, vydejte se na procházku a doplňte potřebnou energii. Budete šťastnější.

ŽIJTE PŘÍTOMNOSTÍ

Stále se trápíte tím, co jste komu řekla, kdy jste co pokazila, vracíte se do minulosti? Nebo naopak žijete v obavách, co přinese budoucnost? Přehráváte si v hlavě hrůzostrašné scénáře, které nabírají stále větších rozměrů? Neřešte, co bylo a co bude. Z minulosti se poučte a jděte dál. A co si pro vás život přichystal? Problémy řešte, až nastanou. Neutápěte se ve smutku a úzkostech.

Naopak vnímejte, co se děje teď, zaměřte pozornost na věci, které vám jinak utečou. Přítomný okamžik vám zajistí, že se nebudete pitvat v nepodstatných drobnostech. Jedině přítomnost

*I když je to pro vás těžké,
naučte se říkat „NE“.*



TRADIČNÍ EVROPSKÁ MEDICÍNA V NAŠICH LÉKÁRNIČKÁCH

PAVLA VACKOVÁ JE PRVNÍ CERTIFIKOVANÁ TERAPEUTKA TRADIČNÍ EVROPSKÉ MEDICÍNY V ČESKÉ REPUBLICE A JEDNA ZE TŘÍ ZAKLADATELEK ZNAČKY TEM-PERATIO



1. Pavlo, co je to vlastně tem-peratio a jaké jsou pilíře nebo hlavní myšlenky Tradiční evropské medicíny?

tem-peratio přináší do Čech hodnoty a myšlenky Tradiční evropské medicíny (TEM). TEM je založena na zkušenosti našich předků. Proto s úctou studujeme a vyrábíme produkty na základě starobylých receptur a používáme lokální přírodní zdroje od místních dodavatelů. TEM není ovšem jen výživa, bylinky a práce s vodou, ale třeba i kon-templance a prastaré meditační

techniky. A to se snažíme našim zákazníkům také předat a znovu je nasměrovat na cestu k udržení si trvalého zdraví svými silami.

2. TEM je tedy spíše „dlouhodobější léčebná kúra“ nebo vlastně životní styl?

TEM vnáší filozofii do medicíny. A to dokonce i tu nejstarší, antickou. Pracujeme zde s pojmy, které jsou srozumitelné každému Evropanovi, jako například temperament (z psychologie) nebo živel. TEM vnímá člověka jako celostní bytost a tak na něj i nahlíží. Vše v těle i myslí spolu souvisí.

3. Říkáš, že je postavena na živlech - co to je? Jak poznám, jaký jsem živel? A ten jsem celý život?

Rodíme se s jedním dominantním živlem. Ten se projevuje převahou jedné z tělesných tekutin a utváří náš temperament. Se

sangviniky se pojí vzduch, s choleryky oheň, s melancholiky země a s flegmatiky voda. Převažující živel umíme často identifikovat už podle výrazu tváře nebo chování daného člověka. Rychlé pohyby a mluva jsou charakteristické pro vzduch. Červené tváře a horké dlaně pro oheň. Šlachovité končetiny a bledá pokožka pro zemi. Zaoblené klouby a neustále chladné nohy pro vodu. Během života procházíme fázemi, kdy se váhy v našem těle přiklánějí ještě k jinému živlu. Bezstarostné dětství je ve znamení vzduchu. Puberta a adolescence je možná pouze za přispění ohně. Zralý věk a zpomalení má na svědomí země. Fenoménu stáří a moudrosti pak kraluje voda. Náš vrozený živel je však trvalý, pouze se jeho projevy zesilují nebo zeslabují v závislosti na životní fázi. Pro zjištění vašeho živlu jsme připravili test na našem webu www.temperatio.cz

4. Jaké jsou tvé nejoblíbenější produkty, které bys i doporučila každému pro určitou „životní pohodu“?

Paleta produktů od tem-peratio je široká. Už proto, že učení TEM nás provází od probuzení až po usnutí. Je to procházka kuchyní, koupelnou, loukou a lesem i historickou apatykou. Od jara po zimu. Nabízí vlastní produkty z lokálních zdrojů a rakouskou značku Sv. Hildegardy z Bingenu lékárny z Mariazzellu. Já mám v oblíbené bylinná medicínální vína, která se připravují podle originálních středověkých receptur. Dále mohou doporučit jedlou a pitnou rašelínu, která je v Evropě unikátní svou čistotou. Prospívá trávení a dodává tělu vzácné minerály. Na léto naopak osvěží hydroláty nebo li květové vody. Navozují pohodu, čistí a osvěžují. V kuchyni se už neobejdou bez ovocných octů, mění hodnotu celého pokrmu, detoxikují a výborně chutnají.

Tipy pro pohodové léto ve zdravém těle podle Pavly Vackové z tem-peratio



1. JEDLÁ RAŠELINA FYROSAN

Pro zdravé trávení a funkční střeva

Jedlá rašelina FYROSAN od s výtažkem z listu a kořene pampelišky od tem-peratio působí jako přírodní probiotikum a pomáhá tak nastolit zdravou střevní mikroflóru. Příznivě ovlivňuje střeva i žaludek. Je ideálním doplňkem stravy během celého roku. V TEM hraje významnou roli při detoxikaci organismu. Cena: 390,- Kč.



2. VÍNO Z JELENÍHO JAZYKA

Pro rozproudění lymfy

Nápoj nazývaný také „lymfatické víno“ je velmi oblíbený pro své komplexní použití k aktivaci lymfatického systému a při hormonální nerovnováze. Je vyrobeno podle pradávnej receptury Sv. Hildegardy a ta jeho působení na rozproudění tělesných tekutin využívala při čištění plic, detoxikaci trávicího traktu, stimulaci/regulaci žláz s vnitřní sekrecí a boji proti opakovaným zánětům např i urogenitálního ústrojí. Cena: 415,- Kč.



3. TINKTURA Z LIŠEJNÍKU TEM-PERATIO PRO ŽIVEL OHEŇ

Pří pálení žáhy

Tinktura pečuje o sliznice a pomáhá tělu udržet vlhkost. Islandský lišejník obsahuje velké množství slizovitých látek, které vyživují, zvlhčují a zklidňují podrážděné sliznice. Podle TEM tak ulevují třeba i od pálení žáhy, při refluxu nebo při zánětlivých procesech žaludku. Skvěle se doplňuje s levandulovým hydrolátem pro zklidnění těla i myslí. Cena tinktury: 165,- Kč. Cena hydrolátu: 260,- Kč.



4. BEZINKOVÝ OCET TEM-PERATIO

Pro detoxikaci organismu

Ovocný raw ocet. Z pohledu TEM zahřívá, zvlhčuje a detoxikuje organismus. Používá se jak na saláty, do dipů ke grilovaným sýrům tak například od hustých polévek. Je možné ho použít i na vlasy, kterým dodává lesk a hebkost. Cena 75,- Kč.

máme pod kontrolou. A když té přítomnosti dáme kvalitní základy, může na nich vyrůst pevná budoucnost.

Je dokázáno, že život tady a teď nás zbavuje stresu, ale i nudy. Nemáme čas trápit se minulostí ani se bát budoucnosti. Ale ono žít v přítomnosti není zrovna jednoduché. Zvláště dnes, kdy všichni utíkáme ke svým mobilům, tabletům, videím... Zkusit můžete různé techniky, jako je meditace, autogenní trénink, ale třeba jen koncentrace na cokoli, čemu se právě věnujete. Vše, co děláte, dělejte s plným vědomím. Zpočátku vám zřejmě budou ujíždět myšlenky. Ale vytrvejte a nezdávejte to. Postupně se bude čas prodlužovat. Je to jako v kterémkoliv jiném tréninku.

DROBNÉ RADOSTI

Nemusíme se snažit rovnou o velké a zásadní změny. Naopak se snažte do svého života zavádět drobnosti, které vám udělají radost. Maličkosti na denní bázi. Třeba si na každý den v týdnu naplánujte něco, co vás potěší. Může to být naprosto cokoli – káva s kamarádkou, dobrá večeře, oblíbená čokoládová tyčinka, kterou si zakazujete, knížka, kterou máte stále na nočním stolku ještě neotevřenou, nebo obyčejný prstýnek z pouti.

Radost ale dávejte i ostatním. Takové jednání se vrací jako bumerang. Nabídněte, že vezmete na procházku svou nemožnou sousedku. Její radost se přenesení na vás. Kolikrát stačí se jen usmát na lidi, které potkáte na ulici. Je známo, že co vyzařujete, to se vám vrací. Čímž se dostanete do toho krásného kruhu, v němž se bude úsměv a radost jen nabalovat.

SPÁNEK

Schválně, kolik hodin jste dnes naspala? A byl ten spánek skutečně kvalitní, nebo jste se spíše jen převalovala v posteli a hlavou se vám honily starosti? Spánek je zásadním aspektem, který posiluje naše pocuchané nervy. Ne nadarmo se říká „ráno moudřejší večera“. Spánek nás osvěží, dodá nám energii, zlepší náladu i koncentraci.

Sice bychom měli spát sedm hodin denně, ale potřeba je individuální. Někomu nestačí ani devět hodin. Než samotná délka je důležitá hlavně kvalita. Abyste se vyspala dorůžova, měla byste dodržovat spánkovou hygienu. Jak si ji zajistit? Než se vydáte do postele, dokonale vyvětrejte ložnici, aby v ní byl dostatek čerstvého vzduchu. Topení stáhněte na cca 17 stupňů. Rozhodně místnost nepřetápějte. Zatemněte okna žaluziemi či zatemňovacím závěsem. Pokud je to možné, odstraňte z ložnice veškerou elektroniku. Jestliže ji tam máte, alespoň přelepte signalizační tlačítka s červenými či modrými světly.

Světlo v ložnici by mělo být intimní, teplé. Vyměňte žárovky se studenými tóny bílého světla za hřejivé žluté odstíny. Raději používejte více menších lampiček či stojacích lamp než jedno centrální osvětlení. Působí to daleko útulněji. Z ložnice si udělejte příjemné místo, kde se ráda zavrtáte do peřin.

Před spaním se nepřejídejte. Večeře by měla být lehčí, ideálně nejpozději dvě hodiny před ulehnutím. Neřešte konflikty, nic, co vás stresuje. V tuto dobu byste také měla vypnout počítač, oprostít se od práce a odpočívat třeba u knížky.



Vitango®

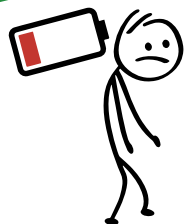


Potřebujete dobít baterky?



- *Pocítujete jarní únavu?*
- *Chybí vám energie?*
- *Máte náročné období?*
- *Potřebujete se ráno „nakopnout“?*

K dostání
v online
lékárnách.



Vitango® je lék s obsahem suchého extraktu WS® 1375 z kořene rozhodnice růžové (Rhodiola rosea) k vnitřnímu užití. Čtěte pečlivě příbalovou informaci. Použití tohoto tradičního rostlinného léčivého přípravku je založeno výlučně na zkušenosti z dlouhodobého použití.



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

Schwabe Czech s.r.o.
Pod Klikovkou 1917/4, 150 00 Praha 5 - Smíchov
tel.: +420 241 740 447, e-mail: info@schwabe.cz, www.schwabe.cz

www.vitango.cz



POHYB

Není snad lepší způsob, jak se zbavit napětí a vybití ze sebe stres, než pohybem. Zvláště, když se budete hýbat v přírodě, na čerstvém vzduchu. Nemůžete-li cvičit nebo běhat, stačí procházka, přirozená chůze či jakákoliv fyzická zátěž.

Někdo jde do posilovny, jiný štípat dříví, další si zaboxuje. Fyzická zátěž uvolňuje endorfiny, a tak mnozí po sportovní činnosti zažívají pocity euforie. To je právě to, co nás zase příště žene ven. Zařadíte-li pravidelný pohyb do svého života, zjistíte, že se lépe vyrovnáváte s úzkostmi, budete mít lepší náladu, zvýší se vaše sebedůvěra, bude se vám lépe spát a v neposlední řadě budete výkonnější v práci. Přidejme k tomu, že pohybem také zhubnete, což vám také dodá na sebevědomí.

ZVÍŘE JAKO LÉK

Pořídte si psa nebo kočku, případně králíčka, morče nebo kanárka. Zvířata jsou skvělým lékem na naše nervy. Jednak vás nenechají zahálet a přinutí k aktivitě, i když se vám zrovna nechce hýbat. Na procházku a venčení prostě jít musíte. Což vám pomůže třeba při depresích, kdy by člověk nejraději ani nevyšel z postele.

Někdy stačí jen pozorovat, co ti vaši svěřenci vyvádějí. Je to lepší než kino nebo divadlo. Smích, který následuje, vám udělá dobře. A vůbec nejvíc vám prospěje, když se s tím chlupáčem pomazlíte. Proto se zvířata využívají i v rámci animoterapie, tedy uznávané metody, která má příznivý vliv na naše zdraví.

SMÍCH

Nic nás nestojí a dokáže divy. Obyčejný úsměv. Ale co potom opravdový smích? Nu, v dnešní době se moc nesmějeme. Měli bychom se inspirovat u dětí. Podle různých výzkumů se děti smějí až 400krát za den. Oproti tomu dospělý člověk jen 20krát. A to ještě kdo ví jestli.

Smích blahodárně působí na náš organismus. Uvolňuje napětí, a to nejen v těle, ale třeba i v celé místnosti. Jen si vezměte, když je napjatá atmosféra a někdo dostane záchvat smíchu. Přidají se všichni a vše se uvolní. Smích posiluje srdce i imunitu, probouzí hormony štěstí. A je prokázáno, že smích zkrášluje. No a v neposlední řadě boří překážky. A víte, co je báječné? Že smát se nemusíme učit. Je nám to zcela přirozené. Tak se od srdce zasmějte a buďte v pohodě.

*Podle různých výzkumů se děti smějí až 400krát za den.
Oproti tomu dospělý člověk jen 20krát.*





DHARMAGAIA

Nakladatelství DharmaGaia

Inspirace pro seberozvoj

VYDÁVÁME KNÍŽKY PRO PŘEMÝŠLIVÉ LIDI UŽ OD ROKU 1992
DHARMAGAIA.CZ



INZERCE

LÉKÁRNY **ipc**

Pro celou rodinu! **SLEVY AŽ 100%**

z doplatků na léky pro všechny držitele PHARMACARD.



**Všechny inzulíny
bez doplatku**



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

SBÍREJTE BODY
ve věrnostním
programu a získejte
neodolatelné odměny!

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



Vše pro zdraví...

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



www.ipcgroup.cz

10 RAD K POZITIVNÍMU ŽIVOTNÍMU STYLU

MUŠKA JENOM ZLATÁ NEBO SYSTEMATICKÝ POHLED NA ŽIVOT?
ŠTĚSTÍ NEMUSÍ BÝT POUHÝM TĚMĚŘ NEZAZNAMENATELNÝM OKAMŽIKEM.
ZÁLEŽÍ NA NÁS, JAK NASTAVÍME SVŮJ VNITŘNÍ SVĚT A VNÍMÁNÍ.





Je jasné, že se nemůžeme usmívat celé dny od rána do večera a juchat nad tím, když se nám stane nějaká vážná nepříjemnost. Hlavní je nepropadat se hlouběji a hlouběji do deprese a tak nějak si v tom pocitu rochnit. Podstatné je vzít si z každé situace to nejlepší, v čem nás může posunout dopředu, najít, čím nám je přínosná a jak nás rozvíjí. Zkrátka situaci, která nastane, neovlivníme, ale ovlivníme pohled, kterým se na ni podíváme.

Asi to znáte. Když máte dobrou náladu, všechno se tak nějak daří, vše vám jde lépe, rychleji a i okolí je vám více nakloněno. To je zákon akce a reakce. Co vyzařujeme, to se nám vrací. A tak nemá smysl závidět pozitivním lidem jejich pozitivitu a žehrat, že jsou úspěšní. Raději změňte sami sebe a staňte se také těmi pozitivními. Zamilujte se do svého života. Poradíme, jak na to.

1. POZITIVNÍ MOTIVACE

Rozhodli jste se udělat razantní změnu a ze dne na den se stát jiným člověkem? Pak asi narazíte. Když budete pod tlakem, jen se dostanete do frustrace a negativní postoj se ještě více prohloubí. Začněte pomalu. Napojte se na sebe a vnímejte, jak se cítíte, jak reagujete, co a jak prožíváte. Když ucítíte, že vás přepadají negativní pocity a reakce, zavnímejte je a pokuste se negativní pocity přeměnit na pozitivní pohled. Řekněte si, co dobrého z dané situace můžete vytěžit. Jděte krůček po krůčku. Nenadávejte si za to, co jste nedokázali, ale oceňte to, co jste dokázali. Jděte na to pozitivní motivací.

2. ZAPOMEŇTE NA EXTRÉMY

Nic není jen černé nebo jen bílé. Život je komplikovaný a vždy se vše tak nějak prolíná. Odstraňte tedy extrémy. Buď budu žít jen čistě, bio, pozitivně, nedovolím si žádný negativní pocit, budu dobře jíst a denně cvičit. Pak lehce selžete a spadnete do druhého protipólu, kdy veškeré snahy půjdou vniveč, protože nabudete pocitu, že nic nemá smysl. Jděte zlatou střední cestou, dávejte si jen udržitelné překážky, a když selžete, nic

se neděje. Neupadejte na mysl, ale naberte nové síly a příště do toho jděte s novou energií. Život není o tom, že musíte vše striktně dodržovat do detailu. Klidně si dovoluňte nějaký ten hříšek, ale s vědomím, že jste si ho dovolili a hlavně užili.

3. POZITIVNÍ JÍDELNÍČEK

Že něco takového neexistuje? Omyl. Je velký rozdíl, jestli do sebe dostáváte rychle připravené instantní pokrmy nebo opravdu „živé“ potraviny, které vám dodají energii a správnou výživu. Nikdo po vás nechce, abyste držela drastické diety. Na ně naopak zapomeňte a konzumujte, co vašemu tělu prospívá, co mu dělá dobře. Uvidíte, že když změníte stravu, přirozeně se změní i vaše nálada, budete mít ví energie i radosti.

Neznamená to navzdýcky se vyhýbat své oblíbené svíčkové. Jednou za čas si ji klidně dopřejte, ale jen trochu. Místo šesti knedlíků jen dva, kvalitní maso, a když omáčku nezahustíte moukou, ale třeba jen rozmixovanou zeleninou, pak není co řešit.

Běžně se ale snažte stravovat zdravěji. Základem zdravého jídelníčku jsou kvalitní bílkoviny, komplexní sacharidy a prospěšné tuky. Bílkoviny najdete v libovém mase, rybách, tvarohu, vajíčkách, ale i v luštěninách, u kterých oceníte, že jsou netučné a zasytí. Vhodným zdrojem sacharidů jsou obiloviny, jako pohanka, jáhly, skvělá je rýže atd. Z tuků se zaměřte na olivový olej, avokádo, oříšky, semínka apod.

Nezapomeňte ani na vitamíny. Některé kombinace vitamínů i minerálů se vzájemně podporují ve své funkci. Skvělým příkladem jsou vitaminy K2 a D3 nezbytné pro vstřebávání a ukládání vápníku. Při správném užívání může být prospěšná i kombinace vitamínu D s hořčíkem, zinku s hořčíkem i třeba železa s céčkem. Také kombinace zinku s céčkem a děčkem je ideální na posílení imunity na několika úrovních. Vitamin C nastartuje imunitní procesy, vitamin D je udržuje v rovnováze a zinek podporuje vznik a růst imunitních buněk – to vše vám pomůže udržet tělo v optimální rovnováze.



Biomin®

VŠECHNY NAŠE DOPLŇKY STRAVY JSOU ČISTĚ PŘÍRODNÍHO PŮVODU A JSOU NAVÍC BEZ LEPKU, LAKTÓZY A DALŠÍCH ADITIV.



MOVE

PRO PŘIROZENĚ ZDRAVÉ KLOUBY

100% přírodní komplex přírodních proteinů z membrán vaječných skořápek jako zdroj výživy pro klouby, šlachy a vaziva.

- s obsahem vegetariánského kolagenu
- rychlý proti ztuhlosti a bolesti



IMUNITA

PREVENCE PŘED INFEKČÍ, PODPORA PŘI INFEKCI

Kombinace vysoké dávky zinku, vitamínu C a D₃



RESTART

RESTART ZDRAVÍ PŘI INFEKCI

Kombinace vitaminů, minerálů a výtažků z léčivých rostlin na podporu zdraví při infekci a po jejím překonání



SPÁNEK

PŘÍRODNÍ PODPORA SPÁNKU A UVOLNĚNÍ NAPĚTÍ

Nenávyková podpora spánku na bázi výtažků z léčivých rostlin spolu se základními vitamíny a minerály na restart zdraví



ZDRAVÍ KOSTÍ

VITAMINY K₂ A D₃ JAKO DOKONALÍ SPOJENCI VÁPŇÍKU

Denní doporučená dávka vitamínu K₂ v sólo verzi anebo ve dvou kombinacích vitaminů K₂ D₃



Více než

30
let

Biomin®

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, movebiomin.sk, info@bio-min.sk, jsemstalekost.cz

4. HÝBEJTE SE

Pohyb znamená život. Život znamená pohyb. Hýbejte se. Nemusíte se přemáhat ve fitnesscentru, nemusíte tahat těžká závaží. Stačí přirozený pohyb, třeba jen to, že půjdete do práce pěšky nebo vystoupíte o stanici dříve. Místo auta pojedete MHD. Vypravte se na procházku do přírody. Načerpáte novou energii a při pohybu se vám vyplaví hormony štěstí – endorfiny. Ty vám zajistí dobrou náladu. Hleďte fyzickou aktivitu, která vám bude dělat radost a činit vás šťastnou. Ať je to plavání, jízda na kole, běhání se psem, jóga... nebo se vybijte u nějakého adrenalinu. Jděte na to podle svých pocitů. Pohyb vám musí dělat radost, abyste u něj vydrželi dlouhodobě.

5. RADUJTE SE

Měli bychom se učit od dětí a od zvířat. Jen se podívejte, jak vše prožívají. Když se smějí, tak se smějí opravdově. Umí se dokonale radovat z maličkostí. Pes se raduje, sotva v zámku zarachotí vaše klíče. Inspirujte se. Věděli jste, že dítě se během jediného dne zasměje až 400krát? A kolikrát se zasmějete vy? Schválně si to spočítejte. Jestliže patříte mezi průměrného Čecha, pak se zasmějete cca 15krát. A to je tedy sakra velký rozdíl. Přitom smích je léčivý. Psychika je velmi propojena s tělem. A tak když se stále mračíme a smutníme, chřadne i tělo. Naopak úsměv, smích a radost dokáží uzdravovat. Proč se tedy nezasmát. Radujte se z každé maličkosti. Že jste se probudili do nového dne, že vás nic nebolí, těšte se z dobré snídaně. Usmějte se, že si na ní můžete pochutnat. Vnímejte pozitivní věci, které prožíváte.

Těšte se. Je mnohem příjemnější vstávat do nového dne, kdy se máte na co těšit. Představte si třeba tři věci, které vám v nadcházejícím dni udělají radost. Mohou to být drobnosti typu chutný oběd, není nutné těšit se jen na velké věci. Na konci dne si zase promítněte celý den a vybavte si, co se vám v daném dni povedlo, co vám udělalo radost.

6. ŽIJTE PŘÍTOMNOSTÍ

Zmínili jsme zvířata a ještě u nich zůstaneme. Psi, kočky, všichni naši mazlíčci žijí tím, co je právě teď. Nepřemýšlejí na tím, co bude za chvíli. Nepatřejí se v minulosti, co bylo... žijí teď a tady. Inspirujte se u nich.

Říkáte si, že je to obtížné, když musíte neustále řešit problémy? Stále si omíláte, co vám řekla kamarádka, co vám ublížilo? Neustále se strachujete z budoucnosti? Co bude? Zkuste se od toho oprostit. Změňte, co ovlivnit můžete, a co ovlivnit nemůžete, to odevzdejte vyšším silám. Pomůže vám k tomu zaměřit se na přítomnost. Nelekejte se, když vám budou zpočátku ujíždět myšlenky jinam. Nenadávejte si za ně, jen je nechte odplout a neprohlubujte je. Pak se opět vraťte do přítomnosti. Není nutné sedět v jógové pozici a medítovat. Přítomnost lze prožívat neustále. To se nám obvykle daří, když nám něco udělá radost. Ale prožívat můžete i mytí nádobí. Stačí prostě jen zaměřit pozornost na činnost, kterou vykonáváte. Tím nedáte šanci negativním pocitům a strachům z toho, co nastane.

7. S RADOSTÍ

Do změny svého života se pusťte s radostí z toho, co vás na konci proměny čeká. S pozitivní energií vám vše půjde mnohem lépe, než když se budete cítit jako trpitelka, která se nutí do radosti. Tento postoj jde přesně proti našemu záměru. Pro změnu se rozhodněte svobodně a uvidíte, že s každým dalším pozitivním krokem se i vaše mysl více a více projasní.

8. SEBELÁSKA

Máte se ráda? Buďte k sobě upřímná. Patříte k těm, které neustále žehrají na svou postavu, velký nos nebo křivé zuby? Odmítáte se? Přijměte se taková, jaká jste. Se všemi chybami, nedokonalostmi a neřestmi. Právě taková jste originální a dokonalá. Toto je velké umění, ale když se vám to podaří, velmi se vám uleví a vy to dokážete vyzařovat do svého okolí. Zní to sice bláhově, ale když změníte sebe, můžete změnit svět. Začněte tedy od sebe, od vlastního nitra. Uvidíte, že když na sobě budete pracovat, začnou se měnit i vaše vztahy. Na vaši pozitivní energii se budou nabalovat stejně zaměřeni lidé.

9. VZTAHY

S tím úzce souvisí další bod. Zdravé vztahy jsou zásadní podmínkou našeho štěstí. Však uvidíte, že když budete komunikovat se svými blízkými výše zmíněným přístupem a pozitivně, postupně se upraví i vaše vztahy.

Máte-li poblíž nějakého energetického upíra, jak se říká lidem, kteří na vás házejí své problémy a dokáží člověka pořádně „vysát“, snažte se mu co nejvíce vyhýbat. Ne vždy je to možné. V takovém případě si vybudujte jakousi pomyslnou obranu, štít, po kterém se všechno svezde. Neberte si nic osobně. Narušené vztahy se snažte napravit, jedněte férově, upřímně a slušně. Diskrétně, ale jasně řekněte, jak se cítíte, co potřebujete, co vám nedělá dobře. Zároveň naslouchejte druhým a snažte se pochopit i jejich pohled na věc. Naučte se říkat ne. Nemusíte každému vyhovět.

10. ODPOČINEK

Dnešní doba odpočinku moc nepřeje. Jsme v neustálém běhu, stresu, pracovním vytížení. Udělejte si na sebe čas. Do odpočinku zahrňte spánek, relaxaci a vlastní seberealizaci formou

koníčků.

Spánek je základ všeho. Dobrý spánek by měl trvat alespoň sedm hodin. Hezky si vyvětrejte ložnici, stáhněte topení na 17 stupňů, kupte kvalitní matrace, zatemněte si. Před spaním neřešte nepříjemnosti, neusínejte u televize ani nepracujte na PC. Raději si přečtěte pár stránek z hezké knížky.

Najděte si také čas na relaxaci, zajděte si na masáž, do sauny, forma odpočinku může být aktivní i pasivní, jde o to mít čas sám na sebe, uvolnit se a nic neřešit. S tím souvisí i radost a seberealizace. Zkuste i třeba jen pár minut denně věnovat něčemu, co vás těší. Najděte si své koníčky. Ráda malujete? Tvoříte? Pečete? Tak se do toho pusťte. Najděte si stejně zaměřené parťáky, s kterými budete vše prožívat. Získáte nové přátele, rozšíří se vám obzory a budete zase o poznání šťastnější.

Před spaním neřešte nepříjemnosti, neusínejte u televize ani nepracujte na PC. Raději si přečtěte pár stránek z hezké knížky.

Čeká nás vztahové léto

MÁME ZA SEBOU TŘI TĚŽKÉ ROKY A KONEČNĚ BYCHOM SI RÁDI VYDECHLI. JAKÉ BUDE LETOŠNÍ LÉTO? ČEKÁJÍ NÁS DALŠÍ MĚSÍCE BEZNADĚJE? NEBO NÁM JIŽ SVÍTÁ NA LEPŠÍ ČASY? O TOM SI POVÍDÁME S KARTÁŘKOU JANOU SMOLOVOU, KTEROU MNOZÍ ZNAJÍ JAKO KARTÁŘKU JANU PATRICII Z ČESKÝCH BUDĚJOVIC.

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

Bohužel nijak optimisticky. Tento rok je vztahový a přináší s sebou vztahové krize, rozchody, celé léto bude ve znamení rozchodů a návratů. Obzvláště tam, kde jsou dlouhodobé křížovky – v mileneckých vztazích, v nichž byl člověk dlouho nerozhodný, se teď rozhodne. Samozřejmě to ale znamená i nové začátky a možnosti. Tím, že něco skončí, může něco mnohem lepšího začít. Jen to mezitím může, bohužel, bolet...

Jani, všichni teď řeší ekonomické problémy, bude v létě líp?

Bohužel ani tam to moc optimisticky nevidím. Naopak jsou tam problémy s financemi, smlouvy, půjčky, existenční problémy. Budeme řešit, co dál a jak to vše ufinancovat.

To nás opravdu nečeká nic pozitivního?

Čeká nás letní cestování a přece jen víc odpočinku. Ale, bohužel, nejsem moc optimistická, je to sedmičkový, karmický rok a není jednoduchý.

Můžeme něco udělat pro to, aby bylo líp?

Radím svým klientkám, aby meditovaly, uvolnily se, začaly myslet trochu víc na sebe. Všichni dáváme na první místo práci, firmu, peníze a zapomínáme, že když my nebudeme v pohodě, přijdou zdravotní problémy a bude to mnohem těžší.

Abych jim tu těžkou chvíli trochu usnadnila, založili jsme v Českých Budějovicích salon Rituál, kde se snažíme klientkám pomoci, aby se dostaly do pohody psychické i fyzické. Pomáháme jim se cvičením, hubnutím a nastartováním organismu – protože pokud není žena spokojená sama se sebou, nefunguje nic. Samozřejmě nabízíme i meditaci, možnost regresní terapie. Chceme zvát zajímavé hosty, pořádat semináře, prostě utvořit místo, kde bude lidem dobře a kde jim pomůžeme nepříznivé období přečkat.

Moc děkuji

Iva Nováková



JANA SMOLOVÁ

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

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

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

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

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

www.janasmolovaterapie.cz/



PROJÍME SE DO POHODY

ŽE LÁSKA PROCHÁZÍ ŽALUDKEM, JSTE NEJSPÍŠ UŽ NĚKDY SLYŠELI. TUŠILI JSTE ALE, ŽE POMOCÍ VHODNĚ ZVOLENÝCH POTRAVIN MŮŽETE PŘISPĚT I KE SVÉ PSYCHICKÉ POHODĚ?



POTRAVINY PRO DOBRU NÁLADU

Abyste si to špatně nevyložili – neznamená to, že odteď můžete prostě a jednoduše jíst to, na co máte zrovna chuť. Bude-li se nezřízeně ládovat zmrzlinou či brambůrky, sice rychle uspokojíte své chutě, ale z dlouhodobého hlediska se budete cítit podráždění. To jen takové malé připomenutí hned na úvod. Chcete-li, aby vaše tělo vyrábělo ty správné hormony, které přímo ovlivňují vaši náladu, je naopak potřeba dbát na vyvážený jídelníček.

OMEGA-3 PRO SVĚŽÍ MYSL

Podle mnoha průzkumů jsou omega-3 mastné kyseliny, které se nachází hlavně v rybách, velmi důležité pro správný vývoj mozku. Poslední dobou se ale ukazuje, že mohou mít nemalý vliv i na to, jak se cítíme po psychické stránce, a dokonce bojují proti depresím. Právě zdravé tuky jako omega-3 se podílí na zvyšování hladiny serotoninu, tedy jednoho z klíčových neurotransmiterů, které ovlivňují naši náladu. A jak je do svého těla dostat? Jde to velmi jednoduše – stačí si alespoň dvakrát do týdne dopřát tučnou rybu (losos, makrela, sardinky).

KLÍČOVÁ JSOU TAKÉ PROBIOTIKA

O příznivých účincích probiotik na náš organismus toho bylo napsáno již mnoho. Co jste ale možná dosud nevěděli, je to, že mohou ovlivňovat i naši náladu, byť nepřímo. Působí totiž příznivě na střevní mikrobiom, kterému se přezdívá „druhý mozek“. Z aminokyseliny tryptofan, jež se nachází v krůtím, kuřecím a hovězím mase, mléce, másle či obilovinách, se právě zde tvoří až 95 % serotoninu. A aby vše probíhalo, jak má, je důležité, aby byla střeva v dobré kondici – a k tomu přispějí právě probiotika obsažená v jogurtech či kefírech.

NEZAPOMEŇTE ANI NA PREBIOTIKA

Ruku v ruce s probiotiky jdou prebiotika, jež podporují růst zdravých bakterií ve střevech. Patří mezi ně nestrávitelné látky z potravy, nejčastěji vláknina sacharidové povahy. Tu najdete zejména v celozrnných obilovinách, luštěninách, ovoci a zelenině, ale i v ořeších nebo semínkách. Jmenovitě jde o inulin nacházející se v čekance, beta-glukany obsažené např. v ovesných vločkách a dále pak o pšeničné dextriny.

VITAMIN D NENÍ JEN NA IMUNITU

Vitamin D bývá spojován především s naší obranyschopností, nicméně se ukazuje, že souvisí i s naším duševním zdravím. Máme-li ho nedostatek, pak nám to nejen špatně myslí, ale také máme horší náladu. Naše tělo tento vitamin syntetizuje ze slunečních paprsků (konkrétně z UV záření), ovšem zejména v zimě není od věci myslet na jeho doplňování. Kromě ryb ho najdete také v ústřicích a krevetách, hovězích játrech, vaječných žloutcích nebo houbách.

DALŠÍ ŽIVINY DŮLEŽITÉ PRO DOBRU NÁLADU:

- komplexní sacharidy, vláknina
- vitaminy C a B12, folát, antioxidanty
- hořčík, zinek či měď

ČOKOLÁDU ANO, ALE UMÍRNĚNĚ

Kvalitní vysokoprocenní čokoláda má v jídelníčku své právoplatné místo, o tom žádná. Kakao je nejen zdrojem antioxidantů a snižuje riziko kardiovaskulárních onemocnění, ale rovněž obsahuje již zmíněný tryptofan, z nějž si tělo tvoří serotonin. Dále se v něm nachází theobromin, který funguje podobě jako kofein a sám o sobě ovlivňuje naši náladu. Je ale



JAKÝ KRAJ, TAKOVÝ MED.

K

KŘIVOKLÁTSKÉ
VČELAŘSTVÍ



ceskavcela.cz





potřeba mít na paměti, že se ve 100g 90% čokolády nachází cca 50 gramů tuků, takže pokud si držíte linii, dopřejte si pouze pár kostiček denně.

DVAKRÁT DENNĚ LŽIČKU MEDU...

Velmi účinné je také nechat v ústech rozpustit lžičku medu. Rozpouštění zbytečně neuspěcháváme, aby měly stopové prvky, minerály, vitamíny a enzymy čas se prostřednictvím sliznice důkladně vstřebat. Víte, kde všude může med pomoci?

- Při rekonvalescenci po různých onemocněních – Boj s nemocí je námaha, organizmus potřebuje spoustu energie. Přidávejte med do mléka.
- Záněty horních cest dýchacích – Med pomůže, podaný v teplém mléce nebo čaji s citronem, proti infekci.
- Žaludeční vředy vzniklé překysleností žaludku – Med snižuje sekreci žaludečních šťáv na polovinu. Na lačný žaludek užívejte 1 lžičku denně.
- Nespavost – Před spaním si dejte kávovou lžičku medu. Večeřet by se mělo již v 17 hodin.
- Onemocnění jater a žlučníku – Med usnadňuje léčení ovocnými cukry. Při zánětu žlučníku může pravidelným užíváním medu dojít k uklidnění.
- Žloutenka – Doporučuje se užívat denně med, případně ho míchat s ovocnými šťávami a vodou.
- Nedostatek krevního barviva (hemoglobinu) – Doporučuje se tmavý med, který obsahuje více železa, mědi a hořčíku. Denně dávat do mléka nebo čaje 2 ořechy a lžičku medu. Při chudokrevnosti má velmi dobré výsledky.
- Přecitlivělé nervy – Nejlépe lžičku medu ráno na lačný žaludek a lžičku medu večer před spaním.
- Pálení žáhy – Med se užívá namísto jedlé sody.

- Při zácpě – Před spaním si dejte kávovou lžičku medu – upravuje stolicí.
- Při cukrovce – Neškodí užívat denně kávovou lžičku světlého medu při dodržování diety.
- Poruchy trávení a plynatost – Med upravuje trávení a zamezuje vzniku bolesti.

ZÁZRAČNÁ SUPERPOTRAVINA GHÍ

Ghí je asi nejstarší superpotravinou na světě. V historii se s ním můžeme setkat v souvislosti s ajurvédou, starou indickou medicínou, kde bylo považováno za elixír života. Málokdo ale ví, že ghí není žádnou novinkou ani v našich krajích. Naše babičky neměly lednice, a tak přepouštěly máslo, aby jim déle vydrželo.

7 DŮVODŮ, PROČ POUŽÍVAT GHÍ:

1. Nahradí všechny tuky

Ghí lze použít v teplé kuchyni všude tam, kde byste použili jakýkoliv jiný tuk. Je tak ideální nejen na vaření a pečení, ale také na smažení. A použít ho můžete jen tak na chleba – stačí ho natřít. Skvěle chutná a voní v jakékoliv podobě.

2. Ghí je zásobárnou vitamínů

Tato superpotravinu neobsahuje mléčnou bílkovinu, zlepšuje trávení a je plná vitamínů (A, D, E, K a antioxidantů). Ghí je vhodné pro lidi trpící záněty zažívacího traktu i ty, kdo mají alergii na lepek, protože jim dodá potřebné látky.

3. Chuť másla pro ty, kdo mají intoleranci na laktózu

Ghí neobsahuje žádné mléčné bílkoviny. Chuť a vůni másla si tak mohou dopřát i lidé s intolerancí kaseinu a laktózy, jejichž počet se poslední roky zvyšuje.



#JezteDobréTuky

AŽ TO V KUCHYNI VONÍ PO MÁSLĚ

kupujte na www.ceskeghicko.cz

INZERCE



JSTE ZKUŠENÝ OBCHODNÍ MANAŽER?

Hledáte práci, která vás bude naplňovat
a zároveň přinese nadstandardní příjem?

Staňte se posilou našeho obchodního týmu.

Více informací na
www.inpg.cz

4. Ghí zlepšuje trávení

Stimuluje totiž tvorbu žaludečních kyselin, a tím podporuje dobré zažívání a chuť k jídlu.

5. Zázračná kyselina máselná

Ghí obsahuje kyselinu máselnou, která chrání střeva, působí protizánětlivě a pomáhá také udržovat hladinu inzulínu.

6. Ghí podporuje hubnutí

Energie z mastných kyselin v ghíčku pomáhá spalovat tuky a celkově detoxikovat tělo, protože na sebe váže toxiny a volné radikály, které následně odvádí z těla pryč.

7. Ghí je dobré na nervy

Ghí působí jako skvělé mozkové a nervové tonikum. Mozkové a nervové buňky totiž skvěle chrání omega 6 a omega 3 mastné kyseliny, které ghí obsahuje.

Z OVOCE VEDOU BANÁNY

Banány jsou nejen skvělým zdrojem sacharidů, které dodávají tělu energii, ale právě i tryptofanu. Kromě něj obsahují také vitamin B6, který pomáhá syntetizovat dopamin a serotonin, a ještě k tomu, jsou-jí málo zralé, představují zásobárnu prebiotik. Ty „krmí“ zdravé bakterie ve střevech, a posilují tak mikrobiom, jež, jak jsme si již řekli, úzce ovlivňuje to, jak se cítíme po psychické stránce.

BOBULOVITÉ OVOCE

Jahody, maliny nebo borůvky jsou ovocem, které by ve vašem jídelníčku určitě chybět nemělo. Najdete v nich nejen vitamin C, ale i široké spektrum antioxidantů či živin jako měď nebo kyselina listová. V letních měsících využijete toho, že maliny či borůvky rostou v lese a zajděte si je nasbírat. Přes zimu si klidně pořídíte ty mražené.

LISTOVÁ ZELENINA – ZÁSOBÁRNA ŽIVIN

Špenát, kapusta, mangold, ale i obyčejný salát. Co tuhle zeleninu spojuje? Především je to folát alias kyselina listová, která chrání organismus před rozvojem depresí. Dále se v ní kromě vysokého množství antioxidantů ukrývá třeba hořčík, který je nejen prevencí svalových křečí, ale také podporuje trávení a velmi úzce ovlivňuje i naše duševní pochody – jeho nedostatek se mimo jiné projevu podrážděností.

OVESNÉ VLOČKY A SPOL.

Ovesné vločky, pohanka, quinoa, ale i další celozrnné potraviny, o nichž již byla řeč, jsou nejen zdrojem prebiotik, ale i vlákniny, minerálů či rostlinných proteinů. Tyto komplexní sacharidy ze svého jídelníčku určitě nevyřazujte, protože přispívají k syntéze serotoninu. Konkrétně ovesné vločky jsou

navíc zdrojem železa, které je obecně nedostatkovým prvkem a jehož deficit se projevuje nejen únavou či mozkovou mlhou, ale právě i náladou pod psa.

SEM S OŘECHY A SEMÍNKY

Ořechy a semínka obsahují kromě tryptofanu také kvalitní rostlinné bílkoviny, zdravé tuky včetně omega-3 a vlákninu. Určitě proto do jídelníčku zařadte mandle, arašidy, kešu či vlašské ořechy a semínka jako dýně, sezam nebo slunečnice. Jako bonus v nich najdete vitamin E, který se řadí mezi antioxidanty. V para ořeších či mandlích zase najdete bohaté zásoby zinku či selenu, jejichž nedostatek se projevuje právě špatnou náladou.

KÁVA A ZELENÝ ČAJ

Patříte mezi jedince, kteří si neumí představit den bez šálku kávy či hrnku zeleného čaje? Pak pro vás máme dobrou zprávu! Ačkoliv je káva známá především pro obsah kofeinu, který dodává energii a zlepšuje soustředění, je bohatá i na antioxidanty, které souvisí se sníženým rizikem depresí. Navíc právě káva podporuje uvolňování dopaminu a norepinefrinu zlepšujících náladu. A velmi podobě je na tom i zelený čaj, který díky sloučenině EGCG (epigalokatechin-3-galát) odbourává stres a navozuje celkový pocit klidu.

POMOC UKRYTÝ V KOŘENCE

Koření, které by vám v kuchyni rozhodně nemělo chybět? Jednoznačně kurkuma. Kromě toho, že barví pokrmy hezky do žluta a příjemně chutná, obsahuje její kořen i množství zdravých prospěšných látek. Je bohatá především na kurkumin, resveratrol a kvercetin, které dohromady tvoří silnou antioxidační bombu. To ale zdaleka není vše!

Kurkuma také působí pozitivně na celý nervový či kardiovaskulární systém a právě díky kurkuminu ovlivňuje hladiny serotoninu a dokáže člověku navodit dobrou náladu. Báječně chutná nejen v masitých pokrmech, ale i v zeleninovém kari či pečeně zelenině.

TRYPTOFAN JAKO DOPLŇEK STRAVY

Nedostatek tryptofanu ve stravě může dle výzkumů vést k tomu, že se v našem těle významně sníží hladina serotoninu. Nejste-li si jistí, kolik tryptofanu denně přijmete ve stravě a nechte-li se vám to zdlouhavě počítat, můžete si tuto aminokyselinu pořídit ve formě potravinového doplňku. Přesné dávkování se bude odvíjet od vaší tělesné konstituce, ale obecně lze říci, že je vhodné denně přijmout kolem 1 gramu tryptofanu na 1 kg tělesné hmotnosti.



MONIN[®]

Perfektní osvěžení i bez alkoholu

Nealkoholické drinky jsou stále více populární - ať už chcete žít zdravěji nebo alkoholu neholdujete - většinu klasických koktejlů si můžete vytvořit i bez kapky alkoholu. **Mojita, Piña Colady nebo Spritz** jsou i v nealkoholické variantě perfektním osvěžením a díky **produktům MONIN** jednoduché na vytvoření i v pohodlí domova.

Inspirujte se více než 200 recepturami v našem Drink menu
na webu sirupy-koktejly.cz.

Orange Spritz

MONIN sirup
Orange Spritz,
citronová
šťáva, soda, led

Virgin Mojito

MONIN sirup
Mojito Mint, máta,
limeta, soda, led



Virgin Colada

MONIN pyrė Kokos,
MONIN pyrė Ananas,
ananas juice, led



KRÁSNA S PŘÍRODNÍ KOSMETIKOU

PŘÍRODNÍ KOSMETIKA JE ŠETRNÁ K POKOŽCE I K NAŠÍ PLANETĚ. NENÍ JEN MÓDNÍM VÝSTŘELKEM, ALE JE VHODNÁ PRO KAŽDÉHO, KOMU ZÁLEŽÍ NA TOM, ČÍM SI OŠETŘUJE PLEŤ I TĚLO.



MMažeme si na obličej, dekolt i celé tělo všelijaké kosmetické produkty, abychom zabránili předčasnému stárnutí, vráskám, dodali pokožce svěžest, hydrataci a výživu. Přitom si mnohdy můžeme naopak ublížit. To se nám nestane s přírodní či bio kosmetikou.

LÁKAVÉ VZEZŘENÍ

Z regálů drogerií či parfumerií se na nás lákavě usmívají pestrobarevné obaly mnoha značek slibujících dokonalé účinky. A připomenutí, že právě tento produkt musíte mít. Jeden krém na to, další na to, třetí na to, a pokud možno, používat je všechny dohromady. Běžně nás nenapadne studovat s lupou, co všechno obsahují.

Ale napadlo vás, když si ráno roztíráte denní krém nebo se po náročném dni doma ve vaně s úlevou necháváte zahalit do pořádné pěnové peřiny, že si právě „pohráváte“ s ropou? Není to až taková nadsázka. Konvenční kosmetika skutečně může obsahovat ropné deriváty a další chemické složky, s nimiž byste běžně nechtěla přijít do styku. Sice v takovém množství, které není závadné, přesto se jim nevyhneme.

Můžete být klidní, protože každá konvenční kosmetika musí splňovat legislativu. Takže vám nesmí škodit. Ale někteří citliví lidé na ni mohou být alergičtí. Ta přírodní a bio musí navíc splňovat nadstandary. Dodá vám minerály, vitamíny, antioxidanty, hydratuje, to vše v přirozené formě. Žádné chemické látky, chemická parfemace... Je jemná, šetrná i k citlivé a problematické pleti, vhodná také pro dětskou pokožku.

KDE SE VZALA

Kosmetika, samozřejmě přírodní, je stará snad jako lidstvo samo. Už ve starověkém Egyptě používali líčidla, mastičky, koupele, barviva, masky na vlasy. Používaly se k tomu výtažky z rostlin, bylinky, olivový olej, včelí vosk.

Přesuneme-li se do moderní doby, pak se stačí inspirovat u našich prababiček. Na vlasy si místo tužidla nanášely pivo, na zklidnění pokožky tvaroh, masku si umíchaly z droždí plného vitamínů. Dnes se k jejich radám rádi vracíme. Někdo volí tzv. DIY, což znamená Do it yourself (DIY), v překladu „udělej si sám“, a skutečně se pustí do vlastní výroby. Má tak jistotu, že ví, co do svého výrobku vkládá. Jiní využívají pohodlnější cestu, než si doma míchat mastičky, a hledají profesionální přírodní kosmetiku.

Důvod je prostý. Není nám lhostejné, co nám vnucují výrobci. Masivní nápor novodobé konvenční kosmetiky zaznamenáváme v období 70. let minulého století. Velký rozvoj průmyslu, techniky, nové chemické postupy přispěly k masivnímu rozvoji kosmetických vychytávek. Kosmetika začala zářit barvami, prodloužila se trvanlivost, síla účinnosti a, co se lidem líbilo, nestála mnoho. Čím to? Protože výrobci používali levnější složky založené na syntetické bázi. To však nenechalo chladnými uvědomělé producenty, kteří se rozhodli jít přírodní cestou. Myšlenka se začala šířit, získala na popularitě a postupně pronikla do celého světa.

JAK JI POZNAT

Zatímco u potravin už jsme si zvykli zajímat se o jejich složení, v případě kosmetiky k tomu máme ještě daleko. Přečetla jste si někdy, co obsahuje váš pleťový krém? Možná jste skončila u páté položky, protože studovat drobným písmem popsaný dlouhý seznam všech látek by vyžadovalo lupu a hlavně trpělivost. Jenomže právě obsah je tím, o co bychom se měli zajímat v první řadě. Jenže vyznat se ve složení je docela věda. Není to tak jednoduché. Zatímco v případě potravin již existují evropské normy, u přírodní kosmetiky není přesná definice požadujících kritérií. Proto někteří výrobci hledají kličky a zahrnou do ní i to, co se jako přírodní jen tváří. Takovému chování se říká greenwashing. Vy pak používáte produkt, o kterém se z obalu domníváte, že vám dodá skvělé rostlinné výtažky, ale už si



EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



5 dní
ke zpevnění
pleti*

Obnovuje kontury

Redukuje vrásky

Rozjasňuje pleť



Eau Thermale Avène
zdravá pleť, zdravé sebevědomí.

*spotřebitelský test, 84 osob ve věku 45-65 let

nevšimnete, že jich tam je jen stopové množství, na úkor mnoha syntetických látek, které v přírodní kosmetice nemají co dělat. Například ropné látky, syntetická barviva či konzervanty...

Přírodní kosmetika neobsahuje deriváty ropy, parafín či minerální olej. Naopak má rostlinné oleje, přírodní másla, bylinky, květiny, maceráty. Abyste měli jistotu, můžete se opřít o certifikáty, které zaručují skutečnou kvalitu, ať už se jedná o bio výrobky, či „pouze“ přírodní produkty. Rozdíl mezi nimi je hlavně v tom, že v případě biokosmetiky musí část surovin být bio.

Tyto výrobky musely projít důkladnými zkouškami a splnit přísné standardy dle dané organizace, která certifikát udělila. Nesměly se testovat na zvířatech ani použít složky z mrtvých zvířat. Bývají v recyklovatelných obalech. Nenajdete v nich syntetická barviva a konzervanty ani syntetické parfermace. Suroviny nebyly geneticky pěstované. I zpracování je šetrné k přírodě, včetně obalu.

Trochu vám to ale ztížíme. Ne každá kvalitní přírodní kosmetika má certifikát. Získat certifikaci je poměrně nákladné a mnoho výrobců na to prostě nemá. Někdy ani není potřeba, například u rostlinných olejů, květových vod apod. či v případech, kdy je jasné, že používá látky z kontrolovaného zemědělství. Hlavní tedy pro přírodní kosmetiku je, aby neobsahovala syntetické látky. To vše se dočteme ve složení výrobku.

Přecházíte-li na přírodní kosmetiku, může vás zaskočit i zhoršení stavu pleti. Ale to je přirozený proces, protože pokožka byla zvyklá na vysokou účinnost danou chemií.

CO VÁS MŮŽE PŘEKVAPIT

Aroma – zatímco klasická kosmetika mnohdy omamně voní, čímž nás naláká ke koupi, tak ta přírodní bývá často i úplně bez parfermace. Aby silně voněla, obvykle je potřeba nějaká chemie, která aroma zintenzivní. Například bambucké máslo. Oproti tomu jsou ale přírodní složky, které voní intenzivně, například kokosový olej, levandule atd.

Účinnost – mnohdy se lidé obávají, že přírodní kosmetika není tak účinná. To dnes neplatí. Vždy je potřeba vybírat podle typu pleti. Také záleží na každém z nás, jak rychle na nás bude působit. Jestliže jste dlouhá léta

PROČ VYZKOUŠET KOSMETIKU S KONOPÍM

Pokud hovoříme o přírodní kosmetice, určitě nesmíme zapomenout na tu s konopím.

- Konopí je tradiční rostlinou, protože v naší krajině a je tu známa po staletí. Je tedy lokální.
- Jejím využití je osvědčené dlouhodobou tradicí.
- Jde o přírodní produkt, s univerzálním použitím od miminek po seniory.
- Výroba je šetrná k životnímu prostředí, produkty se netestují na zvířatech.
- Pokožku chrání, zlepšuje odolnost a předchází rozvoji kožních problémů.

Kosmetické přípravky s obsahem konopné oleje jsou vhodné téměř pro všechny typy pleti, včetně té dětské. Jsou výživné a mají zklidňující a hydratační účinky, které ocení jak majitelé suché a citlivé pokožky, tak i ti, co mají pleť spíše mastnou. Milovat jej však budou všichni, kdo chtějí vypadat stále mladě. Díky konopnému oleji je pleť vláčná, hladká a chráněná před vysoušením. Přítomné antioxidanty pak působí proti stárnutí pokožky. Využívající vlastnosti konopného oleje však působí blahodárně i na vlasy a nehty.



používala běžné produkty, pak chvíli potrvá, než na vás přírodní báze bude účinkovat. Ale nelekejte se. Podstatou těchto výrobků také je, že podporují přirozené procesy, a tak se vaše pleť sama začne „uzdravovat“. Naopak chemická vám dodá umělé látky, které to udělají za vás.

Trvanlivost – je pravda, že přírodní kosmetika bez silných konzervantů vám nevydrží roky. Na druhou stranu vám to zaručuje, že se k vám vždy dostanou ty nejčerstvější výrobky. Mnoho výrobců tak vyrábí přímo pro konkrétního spotřebitele na základě jeho poptávky. Jak dlouho vám produkt vydrží, také záleží na vašem chování a způsobu skladování.

JAK SKLADOVAT:

Obecně platí, že bychom kosmetiku neměli vystavovat přímému slunci, obal vždy pečlivě uzavřít, neznečišťovat a teplota by se měla pohybovat do 20 až 25 stupňů. Ne však u všeho. Vždy tedy důkladně čtěte, co radí výrobce.

BABSKÉ RADY PRO KRÁSNOU PLEŤ

Maskná pleť trápí nejen pubescenty, ale trápí vlivem hormonů i zralé ženy. Pomůže vám obyčejný sníh z bílku, do kterého přidáte kapku citronu. Naneste na obličej a po dvaceti minutách opláchněte.

Chutná vám bramborová kaše? Tak na ní si pochutná i suchá pleť. Ale pozor, ani nám, ani pleť neprospívá sůl, a tak ji tentokrát uvařte bez ní, namažte na pleť a po dvaceti minutách odstraňte.

Potřebujete-li pleť osvěžit, sáhněte po medu a olivovém oleji. Přidejte žloutek, smíchejte a nechte dvacet minut působit.

Výživu vám zajistí avokádo či banán. Ovoce nabité antioxidanty vám prospěje. Avokádo rozmačkejte, smíchejte s medem, bílým jogurtem a zakápněte citronovou šťávou. Nebo rozmačkejte banán, smíchejte se žloutkem, kapkou olivového oleje a užívejte si blahodárných účinků.

Jestliže potřebujete pleť zklidnit, postačí vám obyčejný tučný tvaroh. Navíc vás zbaví otoků.

Nezapomínejte také na kvalitní jídelníček s dostatkem vitamínů, minerálních látek a antioxidantů. Je stará známá věc, že pleť je potřeba vyživovat také zevnitř.



479 Kč

Kakaový tělový olej s úžasnou vůní pro celkovou hydrataci a pružnost tělové pokožky, MY Body Oil, 100 ml



149 Kč

Ručně vyrobené mýdlo s přírodními složkami, Vesuvio, 95gr.



475 Kč

Hydratační tělové máslo s obsahem kyseliny hyaluronové pro dokonale vláčnou pokožku, Cupuacu-Maracuja-Pequi s kyselinou hyaluronovou, 100ml



225 Kč

Jedinečný Amazonský černý jíl pro přípravu pleťových masek, 50g



590 Kč

Derma sérum pro pokožku postiženou dermatitidou, 30ml

ATOPICKÝ EKZÉM NENÍ JEN NEMOC KŮŽE

ATOPICKÝ EKZÉM U NÁS POSTIHUJE PŘIBLIŽNĚ 10-15% POPULACE. ČASTĚJŠÍ JE SICE V DĚTSKÉM VĚKU, ALE U MNOHA PACIENTŮ SE OBJEVUJE AŽ V DOSPĚLOSTI, A KROMĚ KOŽNÍCH PROJEVŮ SE K NĚMU MŮŽE PŘIDAT I ASTMA, ALERGICKÁ RÝMA NEBO POTRAVINOVÁ ALERGIE.



NEJČASTĚJŠÍ MÝTY O EKZÉMU

Kolem atopického ekzému kolují nejrůznější mýty. Jedním z nich je to, že je ekzém nakažlivý – opravdu ho ale od nikoho nechytíte tím, že se ho dotknete nebo ho políbíte. Spousta lidí si také stále plete ekzém s akné – ekzém přitom souvisí se suchostí pokožky, akné naopak vzniká na pokožce, která se hodně mastí. A dalším, poměrně hojně rozšířeným mýtem je to, že s ekzémem nesmíte do bazénu či moře – můžete, jen je hned po koupání nutno pokožku pečlivě osprchovat a promazat hydratačním krémem.

JAKÉ JSOU PŘÍČINY EKZÉMU

Atopický ekzém nejčastěji vzniká vinou genetických dispozic, k nimž se přidává působení různých vnějších, ale i vnitřních vlivů. U někoho jde o dráždivé vlivy z pracovního či domácího prostředí (např. chemické úklidové prostředky) nebo dlouhodobou psychickou zátěž spolu s nedostatkem odpočinku. U jiného člověka se na rozvoji atopie podílí zase nesprávná životospráva, různé infekce (zjevné i skryté) nebo působení alergenů.

KDYŽ SE NARUŠÍ KOŽNÍ BARIÉRA

Ať už je funkce kožní bariéry narušena geneticky, nebo k jejímu porušení dojde jinými vlivy, pokožka se stane sušší a dráždivější. Snadno přes ni proniknou nejrůznější látky ze zevního prostředí, což spolu s odchýlnou reaktivitou vede k snazšímu vzplanutí zánětu. Pokožka se pak rychleji podráždí a začne svědět, což člověka nutí ke škrábání. Tím se ale ekzém nejen přímo zhoršuje, ale také se může začít roznášet na další místa na těle.

PRŮBĚH EKZÉMU A JEHO PŘÍZNAKY

U atopického ekzému rozlišujeme akutní a chronický průběh. Akutní se vyznačuje červenými skvrnami, pupínky či puchýřky, které splývají v neostře ohraničené, šupinaté skupinky. Pokožka svědí, a navíc může mokvat, takže následně dochází ke vzniku strupu. U chronického průběhu jsou ložiska ekzému zarudlá, hrubá, či dokonce rozpraskaná a nejčastěji se objevují na hřbetech rukou, prstech či dlaních, ale výjimkou nejsou ani loketní ohyby, podkolení jamky nebo oční víčka.

ATOPICKÝ EKZÉM PODLE VĚKU

Zatímco se kojenecký ekzém (okolo 3. měsíce) projevuje pupínky a puchýřky na obličejí, krku nebo třecích partiích rukou a ustává do školního věku, dětský ekzém postihuje loketní a zákolenní jamky, zápěstí či nártý. Stejně jako kojenecký i dětský ekzém u většiny pacientů přechází do klidového stádia bez viditelného kožního postižení, a to v pubertálním věku. U dospělých lidí ekzém buďto přetrvává z dětství, anebo vzniká až po 18. roce věku. Nejvíce postiženy bývají ruce, hlava a krk a horší průběh mívají zpravidla jedinci, kteří navíc trpí dýchacími či potravinovými alergiemi, astmatem nebo sennou rýmou.

EKZÉM A PSYCHOSOMATIKA

Říká se, že pokožka je zrcadlem našeho nitra. A že pokud jsme po delší dobu v psychické nepohodě, může dojít ke vzniku různých kožních

onemocnění. Psychosomatika vnímá pokožku nejen jako tělesný obal, ale i jako bránu mezi vnějším a vnitřním světem. A právě vznik atopického ekzému, akné nebo různých vyrážek podle ní souvisí se zvýšeným stresem (napětím v těle) či poruchou vztahu k sobě samému. U někoho zase může být příčina v nedostatečném sebevědomí nebo pocitu nedostatečnosti, dost často pramenícího ze vztahu s matkou (např. nedostatek kontaktu v dětství).

CO SE DĚJE UVNITŘ TĚLA

Atopický ekzém řadíme mezi autoimunitní onemocnění, tedy taková, při nichž imunitní systém reaguje na látky, které jsou běžně bezproblémové, a napadá vlastní tkáň a orgány. Ačkoliv klasická medicína vnímá ekzém jako čistě kožní onemocnění, celostní medicína ho chápe jako problém celého organismu. Příčinou je dle ní zejména zanesení organismu toxickými látkami z potravy, vzduchu, vody i životního prostředí jako takového a za podstatné považuje i to, kde přesně se ekzém nachází. Oblast kotníků svědčí o zatížení ledvin, horní končetiny o zatíženém střevu a obličej ukazuje na zatížení jater či slinivky.

KLASICKÁ LÉČBA ATOPIE

Pakliže vás trápí čistě kožní projevy, nejjednodušší je vydat se přímo k dermatologovi. Vyskytuje-li se u vás ale i astma či alergie, měli byste zavítat spíše do ordinace alergologa – atopický ekzém totiž může být projevem některé z těchto potíží. Kromě místní léčby zahrnující promazávání pokožky a léčebné koupele vám lékař pravděpodobně předepíše také protizánětlivé látky (antihistaminika). Dále se využívá fototerapie ultrafialovým světlem, biostimulační laser či lázeňská léčba a mnohým lidem značně uleví i psychoterapie.

CO MŮŽETE UDĚLAT SAMI

Vysušená pokožka je mnohem náchylnější ke vzniku ekzematických projevů, a proto nezapomínejte na pravidelnou hydrataci. Pokožku promazávejte i několikrát denně a vyhněte se kosmetice, která ji může vysušovat (např. konvenční sprchové gely). Spíše než dlouhé koupele volte rychlou sprchu, doma dbejte na dostatečnou vlhkost vzduchu a pravidelně větrejte. Pozornost byste ale měli věnovat i výběru oblečení – co nejvíce se vyvarujte syntetickým materiálům, a volte raději prodyšnou bavlnu, len, konopí či bambus.

POMŮŽE I OBMĚNA JÍDELNÍČKU

Při výskytu atopie je nesmírně důležité dbát na dostatečný přísun omega-3 mastných kyselin, ať už pravidelnou konzumací tučných mořských ryb, nebo formou doplňků stravy. Velmi důležitý je i vitamin D, jehož optimální hladina úzce souvisí s kvalitou pokožky. A jelikož až 90 % pacientů s atopickým ekzémem trpí navíc nějakou potravinovou alergií či intolerancí, je na místě i obměna jídelníčku. Konkrétní alergeny vám pomůže spolehlivě odhalit až lékař, nicméně až z 80 % bývá problematický lepek a dále je vhodné výrazně omezit (či na nějakou dobu zcela vyřadit) mléčné výrobky.





Spokořená pokožka

20% SLEVA

na celý nákup s kódem:

ATOPIE

[akce platí do 31. 8. 2023]

regenerace
kůže



ČESKÉ PRODUKTY
100%
ČESKÉ PRODUKTY

při podráždění
pokožky



ekzémy

www.annabis.cz

Detoxikace - minulost i budoucnost

PŘED TŘICETI LETY JSEM SE ZAČAL ZABÝVAT DETOXIKACÍ. PŘEDTÍM JSEM PRACOVAL S LÉČIVÝMI BYLINAMI, AKUPUNKTUROU, DIETAMI. DETOXIKACE BYLA TEHDY CHÁPÁNA JAKO LÉČEBNÉ OBDOBÍ, ABSTINENCE U ALKOHOLIKŮ A NARKOMANŮ. DNES JE TÉMĚŘ VŠE „DETOX“ A TO JE DOBŘE.

Tato metoda mi pod rukama přerostla přes hlavu. Její nejsložitější formu nazýváme „detoxikační medicína“, protože se může směle pustit do křížku s moderní medicínou. Ovšem pouze v prevenci a u chronických nemocí. Základem této alternativní medicíny je staronové paradigma. Nemoci jsou způsobené přítomností toxinů. Tato myšlenka je velmi stará. Jak v Asii, tak v Evropě vládly v léčení očistné metody. Čistila se duše, čistilo se tělo. Ostatně náboženství, která se profilovala cca před 2 000 lety, byla očištěnou dušou. Teorie o čtyřech tělesných šťávách od doby Hippokrata až do 18. století byla o očištěných postupech. Ajurvéda byla a je z velké části o očištění organismu. Konfucius viděl příčiny nemoci jednotlivce i společnosti v psychických a fyzických toxinech.

TOXINY KOLEM NÁS

Dnes o toxinech víme nevýslovně více. Také toxinů je o mnoho více. Chemické látky, éčka, drogy, umělé hmoty, atd. Víme o mnoho více o genové výbavě člověka, o lidské psychice a jejich úskalích. Známe tisíce mikroorganismů, o kterých starověk neměl ani tušení.

Používáme různé vysílače energií nesoucí všelijaké informace. Rozhlas, televize, internet, mobilní telefony. To vše jsou nepřírozené věci pro člověka, tudíž škodlivé, toxické. Najednou se divíme, že prudce stoupá počet rakovin, cukrovek, alergií, depresí, defektů imunity. Co je příčinou? S naprostou jistotou mohu tvrdit, že se toxiny potencují. Jednou máme nesnesitelnou psychickou situaci, jindy naše životní prostředí je neúnosné. Vždy jde o kombinaci. O tom není pochyb. Přesto tuto skutečnost zdravotnictví tuto

historickou zkušenost neakceptuje. Zavile léčí nemoci způsobené toxiny dalšími toxiny. Vody a potraviny jsou nasycené rezidui hormonů, léků, drog. Čistírny proti tomuto zatížení nefungují.

ZMĚNA MYŠLENÍ JE NUTNÁ!

Problém detoxikace má však i druhou polovinu. Hledáme způsoby jak toxiny průběžně odstraňovat. Možná, že se stane zázrak a profesori uznají hlavní úlohu toxinů v našem zdraví. Moderní doba, umělá inteligence přináší i nové možnosti odstraňování toxinů z lidského organismu. Jednoduchý materialistický postup nestačí, je potřeba překročit svůj stín a využít moderní informační technologie. Lidský organismus funguje jako vše ostatní. Základ je energie nesoucí informace. Organická hmota, tak ošklivě lze nazvat organismus člověka, je poháněna energií a je programovatelná. Programy, které dělají z živočicha člověka, jsou dvojího typu. Základem jsou geny, které se programovaly sta miliony let. Ovšem i geny potřebují čisté prostředí, aby správně fungovaly. Říká se tomu epigenetické prostředí. Pokud jsou v něm toxiny, geny nefungují správně. Pojednou zde máme stále rostoucí počet rakovin či alergií. Druhým programem je výchova, nápodoba. Člověk se o své dítě stará nejdéle ze všech živočichů. Ze zákona 18 let, tušíte, kolik za tu dobu uděláme pozitivních kroků a kolik uděláme chyb? Myslím, že za posledních dvacet let jsme udělali v procesu detoxikace velký pokrok. Pomohli jsme statisícům lidí v řadě zemí Evropy v jejich zdravotní nouzi. Ještě řada věcí se musí dořešit. Vše se vyvíjí. Dvakrát nevstoupíš do jedné řeky. Na shledanou v lepších časech.

My detoxikujeme, imunita léčí

MARION®

účinné preparáty pro detoxikaci a imunoaktivaci
podle metody MUDr. Josefa Jonáše

Zatáhněte za záchrannou brzdu

Per Primam Tens Emotion Afirm Frust



detoxikací svého organismu od emočních zátěží

Informace o celé kolekci detoxikačních preparátů naleznete na www.marion-jj.cz

Sledujte aktuální video na  YouTube

Rozhovory Jakuba Stejskala s MUDr. Josefem Jonášem na téma zdraví a detoxikace





Text: Michala Jendrušková, Foto: Shutterstock.com

ŽENSKÉ ZDRAVÍ VE 30, 40, 50. LETECH

KAŽDÝ VĚK NÁM PŘINÁŠÍ MNOHO KRÁSNÉHO, ALE TAKÉ NĚJAKÉ TY NEDUHY. ZATÍMCO VE DVACETI NÁS JEŠTĚ MOHOU TRÁPIT PUBERTÁLNÍ PUPÍNKY, VE TŘICETI SE OBJEVUJÍ PRVNÍ VRÁSKY, VE ČTYŘICETI O SOBĚ ZAČÍNÁJÍ DÁVAT VĚDĚT KLOUBY A V PADESÁTI JE NA POŘADU DNE MENOPAUZA. JAK SI UDRŽET ZDRAVÍ A JAK O SEBE PEČOVAT V JEDNOTLIVÝCH ETAPÁCH ŽIVOTA?

R říká se, že zdravý člověk má mnoho přání, ale nemocný jen jedno. Za to můžu položit ruku do ohně. Víím, co to je potáčet se v bolestech, kdy máte pocit, že váš hrudník svírá ostnatý drát zarývající se do žeber a s každým nádechem či sebemenším pohybem se ještě více sevře. Víím, co je bolest, která vám nedovolí vstát z postele a na toaletu se musíte téměř plazit. Bez nadsázky bych mohla dny, kdy mě v ložském roce nic nebolelo, spočítat na prstech. A tak přesně víím, jak jediné, co jsem si přála, bylo, abych se zbavila bolesti. Přitom víím, že jsou na tom lidé daleko hůř.

S věkem bolestí přibývá. Mnozí se s tím spokojí a tvrdí, že už to lepší nebude, mají na to přeci věk. Přitom to není pravda. Správnou péčí se můžeme vyhnout mnoha neduhům.

A tak jsem se rozhodla na sobě zapracovat a na jaře odstartovat novou, zdravou etapu. Jste na tom podobně? Jak si užít život v kondici hodné svému věku? Na co si dát pozor, čeho se vyvarovat, co nepřehlížet a co si naopak dopřát? Pojďme společně rozebrat jednotlivé fáze života. Pak už opravdu věk bude pouhým číslem.

TRICET

Oslavila jste třicetiny a jste plná síly, zvažujete, že založíte rodinu a těšíte se, co vám nový život přinese? Nu, čeká vás řada velkých změn. Mateřství zásadně ovlivní váš život, hormonální změny i zátěž na organismus. Mohou se přidat potíže s počítím, změny psychiky, stres. Dobré je již předem zapracovat na kondici.

Vybudujte si dobrou imunitu i psychickou odolnost. Pomůže vám k tomu sport, přirozený pohyb nejlépe na čerstvém vzduchu, kvalitní strava a spokojenost v životě. Utvořte si své priority. Najděte si, co vás baví, co vám dělá radost. Dbejte na kvalitní a dostatečně dlouhý spánek.

Nezapomínejte na preventivní prohlídky – jednou za dva roky u praktického lékaře, jednou ročně u gynekologa.

Pravidelně si nechte vyšetřit prsa a věnujte se i samovyšetření.

Po 35. roce si můžete nechat zdarma v rámci prevence udělat HPV DNA test na lidské papilomaviry, které jsou původcem rakoviny děložního čípku.

Po třicítce zaznamenáte i změny na své pleti. Co vám prošlo ve dvaceti, teď už neprojde. Jestliže jste kdysi tu a tam po flámu už neřešila nějaké to odličování, tak na to nyní zapomeňte.

Důkladné odličení každý den je základ. Jemně odstraňte make-up a veškeré nečistoty pleťovým olejem nebo mlékem, dočistěte pleťovou vodou.

Nyní je potřeba pleť dostatečně hydratovat

a vyživit. Účinná je kyselina hyalurovová, která má zpevňující a vyhlazující účinky. Používejte denní a noční krémy a speciální péči kolem očí.

Tu a tam se už přidají šediny, nějaký ten vlas vypadne, lámou se. S tím vám pomůže kvalitní strava plná živin, vitamín B, listová zelenina, mořské plody, celozrnné výrobky, případně doplňky s příměsí biotinu.

Ale není vše jen horší. Statistiky ukazují, že po třicítce si ženy užívají daleko lepšího sexu. Tak si užívejte života plnými doušky.

ČTYŘICET

Máte před sebou druhou polovinu života, a tak byste do ní měla vkročit v co nejlepší kondici. Po čtyřicítce totiž na sobě již můžete silněji pocítovat známky stárnutí. A kola se roztáčejí stále rychleji. Snižuje se produkce estrogenu, mění se postava, na břicho se nám ukládá tuk, přibíráme na váze. Souvisí to se zpomalováním metabolismu. Najednou vidíte, že zatímco ve dvaceti jste mohla klidně sníst svičkovou se šesti, dnes se na vás podepší i dva houskové knedlíky. Kostí ztrácejí na pevnosti, klouby na pružnosti a tělo se pomalinku začíná připravovat na menopauzu. V období menopauzy nás může trápit i poševní suchost, častěji nás trápí mykózy. Velkým pomocníkem mohou být probiotické čípky. Můžete zaznamenat zhoršenou kvalitu vlasů i nehtů a také začíná slábnout zrak. V tomto věku se častěji zvyšuje hladina cholesterolu. Po prodělaných porodech vás nyní může nepříjemně zaskočit i únik moči.

K tomu všemu bojujeme s hormonálními změnami. Klesá hladina estrogenu, hůře se ukládá vápník, začínají řídnout kosti a více nás ohrožují cévní choroby. Postupně ztrácíme sílu i kondici a ruku v ruce s tím mnohé z nás dostihne krize středního věku. Uvědomujeme si konečnost života, a tak se s tím špatně vypořádáváme. Někteří propadají depresím, jiní si pořízují milenky či milence, vrháme se na plastické operace.

Co s tím? Snažte se zajistit si potřebnou výživu, ale dejte se i psychicky do pohody. Jako prevence opět nejlépe poslouží kvalitní jídelníček, pestrá strava plná hodnotných živin. Zaměřte se na dostatek vitamínu D, vápník, draslík, hořčík. Jezte listovou zeleninu, tučné ryby, fíky, mák a zakysané mléčné výrobky.

Co se fyzické i psychické kondice týče, pomůže pravidelný pohyb na čerstvém vzduchu. Najděte si nějakou aktivitu, která vás bude dlouhodobě bavit. Dobré je zařadit každý den třicet minut aerobní činnosti, jako je svižná chůze, kolo, tanec a k tomu dvakrát až třikrát týdně přidat

Jestliže jste kdysi tu a tam po flámu už neřešila nějaké to odličování, tak na to nyní zapomeňte. Důkladné odličení každý den je základ.



ALPA



**RYCHLÁÁÁ
ÚLEVÁÁÁ
ALPÁÁÁ**

www.alpa.cz



posilování. Nemusíte se mořit s činkami, stačí váha vlastního těla nebo třeba práce na zahradě.

Dopřejte si také dostatečně dlouhý a hlavně kvalitní spánek. Naučte se odpočívat. Právě tento věk nám to často neumožňuje. Býváme v kolotoči starostí o děti i stárnoucí rodiče a na sebe prostor nezbyvá. Snažte se to změnit.

Určitě nezanedbávejte preventivní prohlídky. Nechte si vyšetřit hladinu cholesterolu a cukru v krvi. Vnímejte i zvýšenou únavu. Může být předzvěstí cukrovky II. typu, která se často projevuje právě kolem 45. roku. Je dobré se nechat vyšetřit EKG a jednou za dva roky zajít na mamograf.

Co se týče pleti, asi vnímáte, že ta už ztrácí elasticitu. Vrásky se prohlubují, a tak si důkladně vybírejte krémy, které budete aplikovat. Kromě klasické odličovací a čistící rutiny, denního, nočního a očního krému přidejte také intenzivní séra. Vrásky zjemňuje například vitamín C, vhodný je vitamín A – retinol, který podporuje tvorbu kolagenu. Vsadit můžete také na kyselinu hyaluronovou. Hlavně se „mažte“ i zevnitř. Dostatečně pijte a jezte tučné ryby.

Hlavně svůj věk neberte negativně. Podívejte se na to optimisticky. Máte ještě celou polovinu života před sebou. Tak si ji krásně užijte. A držte se výroku, že život začíná po čtyřicítce. Do další etapy vstupujete plná zkušeností.

PADESÁT

Přicházejí velké změny. Postupně se dostáváme do seniorského věku, končí reprodukční schopnosti, důchod už se pomalu začíná přibližovat. Na druhou stranu mnohé cítí novou životní energii. Menopauza je na spadnutí, možná už ji máte za sebou. S tím souvisí i hormonální nerovnováha, ubývá svalová hmota, slábnou kosti, bolí klouby a hrozí osteoporóza. Pozor na úrazy, velmi rychle se tvoří zlomeniny. Až třetina žen po padesátce bojuje s osteoporózou.

Proto nyní dbejte ještě více na kvalitní jídelníček. Neodbývejte se a nedržte diety. Raději než na kvantitu se zaměřte na kvalitu. Vybírejte si živé potraviny, eliminujte prázdné kalorie. Nyní jsou ještě důležitější vitamín D a vápník. Případně můžete přidat vhodné doplňky stravy. Snažte se chodit do přírody, hýbat se. Omezte pití kávy, vyhýbejte se alkoholu a kouření. A užijte si nového života. Děti odrostly, možná už se radujete z vnoučat, máte na sebe a partnera více času, můžete se

realizovat ve svých koníčcích, na které dosud nebyl čas. Klidně se dejte na další studia, nové výzvy. Kdy jindy než nyní, dokud jste ještě při síle.

ZÁSADY PRO KAŽDÝ VĚK

Abyste byla krásná a v kondici, jsou nějaké zásady, které byste měla dodržovat bez ohledu na věk.

ZÁKLADEM JE KVALITNÍ ŽIVOTOSPRAVA

Co nejvíce přirozené plnohodnotné stravy, méně cukru, méně soli. Dostatek bílkovin, komplexních sacharidů a zdravých tuků. Dodávejte si omega 3 a omega 6 mastné kyseliny, jezte ryby, semínky, ořechy a olivový olej.

HÝBEJTE SE

Nejlépe přirozený pohyb na čerstvém vzduchu. Ale pravidelně, pokud možno každý den. Snažte se hýbat, kdykoliv to jde. I malé protažení se počítá.

ODLIČENÍ

Každý den, ať se děje, co se děje, se důkladně odličte.

KRÉMY

Používejte denní, noční i oční krém podle věku a typu své pleti. Nezapomínejte na přípravky s vyšším SPF.

NEZAPOMÍNEJTE NA PREVENCI.

Na co máte nárok v rámci prevence?

- 1x za dva roky preventivní prohlídka u praktického lékaře
- 1x za rok preventivní gynekologická prohlídka
- 2x za rok stomatologická prohlídka (jedna je preventivní)
- 1x za dva roky vyšetření moči v rámci preventivní prohlídky
- ve 30, 40, 50 a 60 letech vyšetření cholesterolu
- od 40 let každé dva roky vyšetření glykémie
- od 40 let každé čtyři roky vyšetření EKG
- od 45 let každé dva roky preventivní mamografické vyšetření
- od 50 do 55 let jednou ročně (Od 55 let jednou za dva roky) test okultního krvácení ve stolici
- jednou za deset let endoskopické vyšetření střev
- od 50 let každé 4 roky vyšetření ledvin u diabetiček

Užijte si léto

s jedinečnými produkty Whoop-de-doo

„Kališky mi zachránily dovolenou u moře. Nejenže jsou na první pohled nádherné a na dotek moc příjemné, ale já o tom kališku dokonce celý den nevěděla. Moře, bazén, nic nebylo problém. Navíc mě překvapilo, že ačkoli jsem po dvou vaginálních porodech, tak mi perfektně sedl ten menší. Čímž děkuji za sadu obou velikostí Duo pack.“

Jitka V., spokojená uživatelka
Whoop-de-doo



Menstruační kališek

Kališek Whoop-de-doo vám doslova změní život. Menstruační pomůcka vhodná pro všechny ženy a dívky, které touží po svobodné a zdravé menstruaci bez bolesti či obavy z protečení.

Whoop-de-doo kališek i při intenzivním používání vydrží až 5 let. Za tu dobu nahradí až 1 200 jednorázových vložek a tamponů. Je vyrobený z lékařského silikonu, který je šetrný k vaginální sliznici a může dokonce snížit výskyt mykóz.

Venušiny kuličky

Venušiny kuličky fungují na staletí ověřeném principu „kuliček v kuličkách“. Zavádějí se do pochvy, kde se i při malém pohybu, například při chůzi, dají vnitřní kuličky do pohybu a způsobují vibrace. Ty jemně masírují poševní stěnu a prokrvují ji. Současně vás nutí samovolně stahovat vaginální svaly a udržovat kuličky v sobě. Tím dochází ke střídavé aktivaci a uvolnění celé oblasti neboli **posílení pánevního svalstva**.

Čistící sprej

Dokonale očistí vaše venušiny kuličky, kališek či vibrátor před jejich použitím i po něm. S vůní, která je jemná a navodí pocit úplné čistoty. Pěče o vaše intimní pomůcky, at je radostí.

whoop-de-doo®

Vibrátor

Díky unikátní technologii je vibrátor flexibilní a pro ženské tělo velmi přizpůsobivý. Jeho tvar jsme konzultovali s gynekologem a funkce s profesionální testerkou. Díky třem motorům vibrátor vibruje po celé své délce. I v nejintenzivnějších módech zůstává vibrátor velmi **tichý a diskrétní**.

„Jediný vibrátor na světě, který nejenže neschovávám v šuplíku, ale klidně se s ním pochlubím i svoji mámě.“

Lubrikanty

Lubrikační gel vyrovnává vaginální suchost způsobenou hormonálními změnami, v menopauze či při delších intimních aktivitách. Výrazně zvyšuje šanci na dosažení orgasmu. Hedvábná konzistence je velmi příjemná a zcela nelepivá. Přirozeně zvlhčující, neobsahuje oleje ani silikonu. Vhodné pro vegany, silikonové pomůcky i pro vaše tělo. Vybírat můžete ze dvou jemných příchutí Rosemary a Cotton.

„Dělejte pro mě bytí, aby tyto produkty byly funkční, hygienické, bez zbytečných výčňolků a předělů, zkrátka úplně čisté a hlavně kvalitně vyrobené u nás a udržitelnou cestou.“

produktová designerka
a zakladatelka Whoop-de-doo
Anna Marešová



reddot award 2016
winner



Nakupujte na našem e-shopu nebo nás navštivte přímo v našem showroomu:
Anna Marešová designers, Kamenická 37, 170 00, Praha 7, Po-Pá: 09.00-17.00
e-mail: customer@whoopdedoo.cz, tel. : +420 778 065 388

www.whoopdedoo love

TAK TROCHU JINÁ DIETA... **LAKTÓZOVÁ INTOLERANCE, CELIAKIE**

MÁTE-LI SPECIÁLNÍ VÝŽIVOVÉ POŽADAVKY, ROZHODNĚ TO NEZNAMENÁ, ŽE MUSÍ BÝT VÁŠ JÍDELNÍČEK NUDNÝ A JEDNOTVÁRNÝ. I PŘI LAKTÓZOVÉ INTOLERANCI NEBO CELIAKII JE MOŽNÉ JÍST CHUTNĚ, VYVÁŽENĚ A PESTŘE.



POTRAVINOVÁ INTOLERANCE ČI ALERGIE

Čím dál více se setkáváme s různými potravinovými alergiemi či intolerancemi, přičemž těmi nejznámějšími jsou celiakie a laktózová intolerance. Při dodržování bezlepkové diety je, podobně jako u té bezlaktózové, nutné vynechat z jídelníčku určité potraviny. Trpíte-li potížemi, u nichž máte podezření, že je způsobují potraviny obsahující pšenici či mléko, neváhejte navštívit svého praktického lékaře. Zpozornět byste měli zejména v případě častých bolestí břicha, křečí ve střevech nebo průjmu.

KDYŽ SI VAŠE STŘEVA NEUMÍ PORADIT S LAKTÓZOU

Náš trávicí trakt sice není schopen laktózu (tedy mléčný cukr) vstřebat, ale dokáže ji rozštěpit na menší části, které dále využije. Problém však nastává u lidí, jejichž trávicí ústrojí neprodukuje dostatek enzymu laktáza, který laktózu zpracovává. Nerozštěpený cukr se pak dostává do dalších částí zažívacího ústrojí a začíná zde kvasit. To se projevuje potížemi, jako jsou bolesti břicha, průjem či nadměrná plynatost.

PROČ LAKTÓZOVÁ INTOLERANCE VZNIKÁ

Důvodů, proč v tenkém střevě nedochází k produkci laktázy, může být více. Lidí, kteří trpí vrozeným deficitem laktázy, je ale opravdu minimum. Nejčastější příčinou bývá geneticky podmíněné snížení její produkce – s přibývajícím věkem se tvorba tohoto enzymu snižuje. Další možností, proč laktózová intolerance vzniká, může být poškození sliznice střeva, například po nějakém infekčním průjemovém onemocnění.

OMEZIT LAKTÓZU V JÍDELNÍČKU JE NUTNOST

Jediným způsobem, jak předejít potížím souvisejícím s nesnášenlivostí mléčného cukru, je omezit laktózu v jídelníčku. Jediní, kteří musí mléčné produkty zcela vyřadit, není příliš. Tenké střevo totiž ve většině případů produkuje alespoň nějakou laktázu, takže si s klidem mohou některé mléčné výrobky dopřát.

ROSTLINNÁ MLÉKA

Kromě bezlaktózového mléka, přesněji řečeno mléka obohaceného o laktázu, dnes poměrně snadno seženete i mléka rostlinná. Kromě sójového můžete vyzkoušet i rýžové, ovesné, mandlové či kokosové. Každé z nich chutná jinak a má i trochu jinou konzistenci (některá jsou „vodovější“), takže možná bude chvíli trvat, než najdete to, které pro vás bude ideální.

TVRDÉ A ZRAJÍCÍ SÝRY

Některé potraviny mají přirozeně nízký obsah laktózy, a ty mohou lidé trpící laktózovou intolerancí konzumovat prakticky neomezeně. Patří sem především tvrdé sýry, jako je eidam, ementál, gouda či parmazán, a také sýry s plísní na povrchu (hermelín, camembert apod.). Naopak zcela nevhodné jsou sýry čerstvé, které jsou na laktózu bohaté.

MÁSLO, ŠLEHAČKA, SMETANA

Čím více tuku mléčné výrobky obsahují, tím méně laktózy se v nich nachází. Lidé, kteří mají laktózovou intoleranci, tak většinou netrpí žádnými výraznějšími potížemi, zkonsumují-li máslo, vysokotučnou šlehačku nebo smetanu. Může to být ale zcela individuální.





Přirozeně bezlepkové výrobky z Anglie

kvalitní směsi bez obsahu deproteinovaného pšeničného škrobu bez obsahu pšeničného deproteinovaného škrobu, sóji a lupiny



SMĚS BÍLÁ BEZ LEPKU

Vhodná pro všestranné pečení a vaření (zahušťování polévek a omáček, palačinky, cukroví – v kombinaci s chlebovou bílou a jiné). Vhodná i pro kynutá těsta litá do formy
Složení: směs (rýže, brambor, tapioky, kukuřice a pohanky)



CHLEBOVÁ SMĚS BÍLÁ BEZ LEPKU

Směs na bílý chléb, též vhodný pro vánoční cukroví, vánočku, pizzu, těstoviny a jiné. Vhodná i pro kynutá těsta litá do formy.

Složení: Směs mouky (rýžové, tapioky, brambor,) xanthanová guma



SAMOKYPŘÍCÍ SMĚS BEZ LEPKU

Vhodná pro šlehaná a kynutá litá těsta do formy (všestranné pečení, muffiny, dorty, bábovky).
Složení: směs (rýže, brambor, tapioky, kukuřice a pohanky), kypřící přísady

CHLEBOVÁ SMĚS TMAVÁ BEZ LEPKU

Kromě lahodného chleba též vhodná pro všestranné pečení (mazanec, makovec, krečky, vdolky na plechu a jiné). Skvělá v kombinaci se Samokypřicí směsí. Vhodná i pro kynutá těsta litá do formy.

Složení: Směs mouky (rýžové, tapioky, brambor, cizrny, pohanky, karobu), vlákna cukrové řepy, xanthanová guma

RÝŽOVÁ MOUKA

Vhodná pro všestranné použití – pečení i vaření.

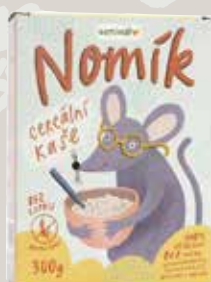
Složení: směs bílé a celozrnné rýže



Rozmanité recepty na www.dovesfarm.cz a FB Freee – Doves Farm

INZERCE

S námi den začíná.



nominal

BEZ LEPKU

nominal.cz

JOGURTY A ZAKYSANÉ VÝROBKY

Jogurty a zakysané výrobky laktózu sice obsahují, ale současně se v nich nachází i bakterie, které její štěpení podporují. Převážně většina pacientů tak produkty jako jogurty, zákys či acidofilní mléko nezpůsobují žádné problémy.

POZOR NA SKRYTÉ MLÉKO

Kromě mléčných produktů je potřeba mít se na pozoru i u potravin, v nichž se může mléko také vyskytovat. Sem patří například pečivo, sladkosti nebo energetické tyčinky, ale i instantní pokrmy (např. těstoviny) nebo uzeniny. Na druhou stranu už dnes ale na pultech obchodů najdete výrobky s označením „bez laktózy“, které vám nakupování značně usnadní.

CELIAKIE JE AUTOIMUNITNÍ ONEMOCNĚNÍ

Celiakii oproti laktóзовé intoleranci řadíme mezi takzvaná autoimunitní onemocnění. Tenké střevo je v tomto případě citlivé na lepek, tedy bílkovinu nacházející se v pšenici, žitu či ječmeni. Touto chorobou dle odhadů trpí kolem 50 000 Čechů a velká část pacientů začne potíže pozorovat až mezi 30. a 40. rokem.

K ČEMU PŘI CELIAKII DOCHÁZÍ

Tímto onemocněním trpí jedinci, jejichž organismus přehnaně vytváří protilátky proti enzymům a bílkovinám, které jsou součástí lepku. Tím následně dochází k poškození střevní sliznice a vzniká zde zánět. To, zda trpíte celiakií, ukážou speciální diagnostické metody zahrnující například vyšetření krevního séra na protilátky.

JAK POZNAT, ŽE TRPÍTE CELIAKIÍ

Celiakie se projevuje nejen trávicími obtížemi, jako jsou průjemy či nadýmání, ale i hubnutím, únavou nebo různými vyrážkami či padáním vlasů. Výjimkou není ani nevysvětlitelná anémie (snížení počtu červených krvinek), svalová slabost nebo bolesti kloubů a pacienti také často mívají vzedmuté břicho, které kontrastuje s jinak vyhublým tělem.

ZÁKLADEM LÉČBY JE CELOŽIVOTNÍ DIETA

Lékař vám sice může předepsat kortikoidy, které tlumí zánětlivou reakci ve střevech a podporují obnovu výstelky střevní sliznice, nicméně naprostou nutností je přísné dodržování bezlepkové diety. Vzhledem k tomu, že pacientům dost často chybí různé vitamíny či minerálních látky, je na místě také suplementace vápníku či hořčíku a také vitamínů rozpustných v tucích (A, D, E, K).

TOLERANCE LEPKU JE INDIVIDUÁLNÍ

To, jaké množství lepku lze

ještě považovat za bezpečné, je velmi individuální. Zatímco běžná strava zdravých lidí obsahuje až 20 g lepku denně, u celiaků vyvolává chorobné příznaky již 100 mg, ale jsou i tací, kteří nesou ani množství menší než 20 mg. Je tak potřeba kupovat pouze potraviny, které jsou označeny slovem „bezlepkové“ nebo mají na obale symbol přeškrtnutého klasu.

ČÍM NAHRADIT PŠENICI

Lepok se kromě pšenice (včetně jejího prastarého druhu špaldy) vyskytuje také v ječmeni či žitu. Proto je nesmírně důležité vyřadit z jídelníčku veškeré potraviny, které tyto obiloviny obsahují, byť ve stopovém množství. Povolena je naopak pohanková, sójová či rýžová mouka, brambory, rýže nebo třeba bramborový škrob. Velmi opatrní ale buďte u různých polotovarů či omáček, které mohou lepek také obsahovat.

PŘIROZENĚ BEZLEPKOVÉ POTRAVINY

Kromě již zmíněných potravin můžete do svého jídelníčku zařadit také luštěniny. Ty jsou v neopracované formě přirozeně bezlepkovou plodinou. Čočku, fazole či hrách můžete vyzkoušet nejen jako přílohu, ale také jako zavářku do polévky nebo surovinu k přípravě pomazánek i moučníků – výborné je třeba fazolové brownies. Dále je vhodná také quinoa, maniok či tapioka, amarant, jáhly nebo polenta.

MASO A MLÉČNÉ VÝROBKY

Maso, ryby a plody moře, které neobsahují žádné přísady, jsou rovněž zcela bezlepkovými potravinami. Ať už si je koupíte čerstvé, nebo mražené. Vhodná jsou dále vejce a náhražky masa jako tofu a tempeh, ale oblohou se vyhněte seitanu, protože ten je tvořen čistým lepem. Dopřávejte si také dostatek mléčných výrobků, ať už jogurtu, sýrů, nebo tvarohu, a nevynechávejte ani máslo, podmásli či smetanu.

NÁPOJE, CUKROVINKY A KOŘENÍ

Z nápojů si zcela bez obav můžete dát nejen čistou vodu, ale i nearomatizovaný čaj, 100% džusy nebo přírodní víno. Ze sladidel se neostýchejte zkusit mimo cukr také med, hroznový cukr, fruktózu nebo glukózový sirup. Cukrovinky mohou být značně problematické, ale dáte-li si čistou čokoládu, nemusíte mít strach, že by v ní byl obsažen lepek. Koření vybírejte zásadně jednodruhové a z ochucovadel s klidem sáhněte po octu. Obeztřejte naopak buďte u sójových omáček, protože do leckterých z nich je přidávám pšeničný škrob apod.



Nově ještě více stanic!

BUDETE ŽASNOUT

152 stanic a 4100 filmů jen za 1 Kč

Sledujte své oblíbené pořady a filmy **kdykoli máte chuť**. Doma, na chatě nebo při cestování a klidně **až 100 dní zpětně**. Navíc s balíčkem **HBO jako dárek**.



Bez závazku!

Zkuste Lepší.TV i s balíčkem HBO **jen za 1 Kč**. Poté ji můžete mít už **za 119 Kč měsíčně**. Objednávejte na www.lepsi.tv

LEPŠÍ.TV



PÉČE O ZDRAVÉ INTIMNÍ PARTIE – HYGIENA A KOSMETIKA

SPRÁVNÁ INTIMNÍ HYGIENA JE NEZBYTNÁ PRO PREVENCI INFEKČÍ, ALE TAKÉ ZDRAVÝ SEXUÁLNÍ ŽIVOT. OBZVLÁŠTĚ DŮLEŽITÁ JE BĚHEM MENSTRUACE, ŠESTINEDĚLÍ NEBO NAPŘÍKLAD MENOPAUZY. ZDALEKA NE VŠECHNY ŽENY VŠAK VĚDÍ, JAK O SVÉ INTIMNÍ PARTIE SPRÁVNĚ PEČOVAT. S TÍM PAK SOUVISÍ ZVÝŠENÉ RIZIKO INFEKČNÍCH ONEMOCNĚNÍ A JINÝCH NEPŘÍJEMNOSTÍ. PŘITOM STAČÍ TAK MÁLO...



VEMTE TO ZA SPRÁVNÝ KONEC

Každodenní mytí, a to i několikrát, je dnes už samozřejmostí, koneckonců, nežijeme ve středověku. A pokud zrovna nemáte po ruce sprchu, lze využít bidet nebo vlhčené hygienické ubrousky. Na co však ženy mnohdy zapomínají, je směr mytí, a to od vagíny ke konečníku, ne naopak. Díky tomu eliminujete riziko zanesení nečistot do choulostivých partií, vznik infekce a nepříjemného vaginálního výtoku. Mytí před a po pohlavním styku snad netřeba připomínat. Kůže intimních partií je velmi citlivá a jemná, proto mějte na paměti také volbu ručníku.

U žen, které i přesto trpí na infekce, jsou vhodné čípky s obsahem probiotik, které obnovují a udržují fyziologické pH v pochvě. Díky výtažku z šalvěje lékařské mají antibakteriální, protizánětlivé, dezinfekční a hydratační účinky. Jsou ideální například při návštěvě bazénů, používání antikoncepce či antibiotik.

OBYČEJNÉ MÝDLO ZAHOĎTE

Proč? Protože pH zdravé vagíny se pohybuje v rozmezí 3,8–4,5, to znamená kyselé prostředí. Obyčejná mýdla však mají pH 5,5, jsou tedy zásaditá. To může způsobit narušení vaginální mikroflóry a nepříjemné vedlejší účinky jako svědění, zápach, pálení atd. Pro každodenní mytí jsou proto ideální speciální mycí gely, pěny a vlhčené ubrousky na intimní hygienu. Vhodný je například mycí gel s olejem čajovníku australského, který je antibakteriální.

Pokud cestujete a nemáte je zrovna po ruce, spíše než běžné mýdlo použijte pouze čistou teplou vodu.

OPATRNOSTI NENÍ NIKDY NAZBYT

Každodenní péče o intimní partie je jedna věc, obezřetnost druhá. Při používání jiné než vlastní toalety se vyvarujte

přímého dosedání na záchodové prkénko. Nebavíme se přitom pouze o veřejných toaletách, které jsou mnohdy špinavé už od pohledu, ale také o toaletách v zaměstnání nebo u přátel. A pokud už na prkénko dosednete, obložte je předtím toaletním papírem nebo použijte jednorázové papírové WC sedátko. Prodávají se v obdobných baleních jako vlhčené hygienické ubrousky, tedy se pohodlně vejdu do kabelky, kde je oceníte především na cestách. Chcete-li být opravdu důslední, dveře veřejných toalet otevírejte a zavírejte ideálně s pomocí papírového kapesníčku, protože představa, za jakých okolností na ně sahalí lidé před vámi, není zrovna příjemná.

PŘI VÝBĚRU OBLEČENÍ MYSLETE TAKÉ NA INTIMNÍ PARTIE

Prodyšné, ideálně bavlněné spodní prádlo sice na první pohled moc parády neudělá, ale věrte, že ve výsledku je ocení jak vaše vagina, tak váš partner. Umožňuje totiž pokožce volně dýchat, a tím brání jejímu pocení a nepříjemnému zápachu. Spodní prádlo měňte přinejmenším jednou denně a zejména po každé fyzické aktivitě, která může způsobit propocení.

INTIMNÍ KOSMETIKA

Stárnutím klesá hladina ženského pohlavního hormonu estrogenu a s ní i přirozená vlhkost a elasticita pochvy. To může způsobit nejen podráždění a zvýšenou náchylnost k infekcím, ale také snížení sexuálního vzrušení a schopnosti dosáhnout orgasmu. Proti ochabování kůže lze bojovat například s pomocí speciálního intimního liftingového krému s obsahem peptidů, což jsou krátké řetězce aminokyselin se schopností obnovit produkci kolagenu a zpomalit proces stárnutí.



NOVINKA

LACTACYD®
ULTRA-MOISTURISING 40+

*Jako ženě 40+ se moje tělo
neustále mění. Život je ale
příliš krátký na to, abych se
během menopauzy cítila
nekomfortně.*



**Zmírňuje suchost, svědění
& poskytuje 8 hod. hydrataci**

Speciálně vyvinuto pro ženy s příznaky menopauzy

Udržuje intimní pH v rovnováze

Kyselina hyaluronová / panthenol / kyselina mléčná

www.lactacyd.cz

VAGINÁLNÍ SUCHOST

Někdy ale jen kosmetika nestačí. Vaginální suchost je téma, o kterém ženy mluví nerady, a to i přes to, že se s ní setkává téměř každá druhá nad 45 let. Suchost poševní sliznice ale nepostihuje pouze ženy v době menopauzy a po ní. Tento problém se vykytuje i u žen mladších.

Období menopauzy je vysychání sliznice a pokožky v intimních partiích – „vnitřních“ (pochva) a „vnějších“ (zevní pohlavní orgány, vulva) – způsobeno poklesem produkce ženských pohlavních hormonů (včetně estrogenů). V pochvě se vytváří méně vaginální tekutiny, sliznice je stále tenčí a zranitelnější. Jedná se o zcela normální vývoj, který však může způsobit velké nepříjemnosti.

MLADŠÍ ŽENY

Potíže s vaginální suchostí však znají i mladší ženy, např. po operacích dělohy či vaječnicků, během těhotenství a kojení nebo při užívání hormonální antikoncepce. Dále může být suchost poševní sliznice vedlejším účinkem chemoterapie, ozařování a léků, které se používají při léčbě rakoviny prsu. Suchost poševní sliznice se může vyskytnout i při stresu nebo jako vedlejší účinek některých léků, např. k léčbě cukrovky, deprese nebo endometriózy.

Potíže způsobené suchou poševní sliznicí mohou velmi negativně ovlivnit kvalitu života. Pocit sucha je často doprovázen dalšími příznaky, jako je svědění, pálení a bolesti v oblasti pochvy, poševního vchodu a vnějších genitálií. V mnoha případech je kvůli těmto potížím bolestivý také pohlavní styk. Závažnost symptomů se může významně lišit: některé ženy se vyhýbají nadměrnému pohybu a cvičení, některé ženy tyto nepříjemné příznaky zažívají při pouhém sezení.

Ke zmírnění obtíží způsobených vaginální suchostí se často nasazují hormonální vaginální krémy nebo čípky obvykle s kyselinou hyaluronovou.

Kyselina hyaluronová je důležitou přirozenou součástí řady tkání lidského těla včetně kůže a sliznic. V prostředí pochvy vytváří ochranný gel, který bezprostředně chrání a zvlhčuje sliznici, podporuje přirozené mechanismy zvlhčení vaginální sliznice a urychluje přirozený proces její regenerace. Působí také preventivně proti ztenčení vaginální sliznice a podporuje její obnovu v období přirozené nebo chemoterapií či chirurgickým zákrokem vyvolané menopauzy. Důležitá je také kyselina mléčná, která je za fyziologických podmínek produkována bakteriemi, které kolonizují vaginální sliznici. Zajišťuje kyselé prostředí pochvy, kterým zpětně podporuje růst této přirozené bakteriální mikroflóry a zároveň vytváří nepříznivé podmínky pro výskyt nežádoucích mikroorganismů.

BĚLIT LZE NEJEN ZUBY, ALE I INTIMNÍ PARTIE

V případě tmavých, tedy silně pigmentovaných intimních partií, lze použít intimní bělicí krém, který je vhodný nejen pro ženy, ale i pro muže. Šetrným způsobem bělí a ošetřuje silně pigmentované genitální a anální oblasti, tedy nejen vagínu, ale i bradavky nebo například podpaží. Hlavní účinnou látkou jsou opět peptidy, dále panthenol, vitamín E a měsíček lékařský.

Vyjma hygieny a kosmetiky ovlivňuje kondici intimních partií také řada dalších faktorů jako například endokrinní a imunitní systém nebo také poševní mikroflóra, která se dokonce liší v závislosti na etnickém původu. Nezapomínejte ani na každoroční preventivní prohlídky.



Díky kyselině hyaluronové se používají pro zachování přirozené vlhkosti vaginální sliznice



ZÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ www.muller-pharma.cz • e-shop www.avonizdravim.cz

INZERCE

Kam se vlečou a co to vlastně nesou?

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

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



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

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 návratu domů si prohlédněte celé tělo. Prohlídku je vhodné oprakovat i další den.

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



NEBEZPEČNÁ KLÍŠŤATA



Jak správně odstranit



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

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

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

Nakonec klíště zabalte do kousku papíru a spalte.

Sledujte místo přisátí i svůj zdravotní stav

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

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



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

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

Očkování chrání před encefalitidou.

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





MENOPAUZA, PROBLÉM, KTERÝ LZE SNADNO ŘEŠIT

MENOPAUZA, KLIMAKTERIUM A LIDOVĚ TAKÉ PŘECHOD. OBDOBÍ, K NĚMUŽ PATŘÍ RŮZNÉ PROJEVY MAJÍCÍ JEDNU A TU SAMOU PŘÍČINU – UTLUMENOU FUNKCE VAJEČNÍKŮ. CO VŠECHNO SE S ŽENSKÝM TĚLEM BĚHEM MENOPAUZY DĚJE A JAK SI ULEVIT OD JEJÍCH NEPŘÍJEMNÝCH PŘÍZNAKŮ?



NĚKDO DŘÍVE, NĚKDO POZDĚJI

Žena se za svůj život mění celkem třikrát. V pubertě, v období těhotenství a poté během menopauzy. Každé z těchto období je charakteristické významnými hormonálními změnami. S menopauzou se, stejně jako s první menstruací, setká ve svém životě každá žena. Některá dříve a jiná zase později. Jedno je ale zcela jisté – žádná z nás jí neunikne.

Pro období klimakteria je typická ztráta menstruace a schopnosti otěhotnět a doprovází ho mnoho příznaků, jako je noční pocení, návaly horka, ztráta libida, a dost často i deprese. Samotnou délku i intenzitu menopauzy přitom ovlivňuje řada faktorů. Kromě životního stylu zde hraje samozřejmě roli také genetika, a překvapivě i barva pleti – čím je pleť světlejší, tím je vyšší riziko potíží.

MENOPAUA – KDY A JAK DLOUHO

K hormonálním změnám zpravidla začíná docházet již okolo 42. roku života, nicméně v tomto období ještě žena nemusí zaznamenat žádné výraznější obtíže. Již se ale objevují různé nepatrné změny, jako je nepravidelná menstruace a slabší, nebo naopak silnější krvácení. Jsou ale i ženy, které vůbec netuší, že u nich k premenopauze dochází.

Za menopauzu jako takovou, která obvykle probíhá mezi 45. a 55. rokem života, pak považujeme období jednoho roku od poslední menstruace (ukončená činnost vaječnicků). Žena v tomto období již není schopna otěhotnět, estrogen už se tvoří pouze v játrech, nadledvinách a v prsech a jeho hladina se pomalu začíná stabilizovat.

TĚLESNÉ PROJEVY MENOPAUY

Asi tím vůbec nejznámějším projevem menopauzy, pokud popíšeme změny menstruačního cyklu, jsou návaly horka a pocení. Obtíží, které ženy v tomto období trápí, je ale mnohem více. Vlivem snížené hladiny estrogenů dochází také k rychlejší přestavbě kostní hmoty na úkor její obnovy. Staré kostní buňky se odbourávají rychleji a ty nové nestíhají úbytky doplňovat. Osteoporóza se přitom nemusí projevovat pouze větší náchylností ke zlomeninám, ale třeba i častými bolestmi zad. Mnoho žen se dále potýká s přibýváním na váze, potížemi se spánkem, častým močením nebo větším výskytem vrásek a celkově suchou, povadlou pleť.

PSYCHICKÉ A SEXUÁLNÍ PŘÍZNAKY

Menopauza ovlivňuje také to, jak se ženy cítí po psychické stránce. Mnoho z nich bojuje nejen s nervozitou či podrážděností, ale dokonce i s depresemi, které mají na svědomí hormonální změny. Poměrně častá je také nespokojenost s fyzickým vzhledem, ztráta sebedůvěry a pocit, že už žena není pro své okolí potřebná. Úbytek estrogenu ale vede rovněž k nepříjemným sexuálním příznakům. Ženy mohou trpět vaginální suchostí a bolestí při pohlavním styku, velmi často se snižuje chuť na sex a ani prožitky z něj již není to, co býval.



PRAVIDELNÝ POHYB DOKÁŽE ZÁZRÁKY

Aktivní životní styl s sebou přináší mnoho pozitiv v jakémkoliv věku. Jste-li zvyklá se pravidelně hýbat a netrpíte výraznou nadváhou, pak hormonální změny při menopauze zvládnete mnohem lépe než žena, která nikdy pořádně necvičila a má 20kg navíc. Ani v tomto období však nemusíte s cvičením přestávat. Ba právě naopak. Pokud si chcete udržet zdravý svalový tonus, nebojte se silového cvičení s vlastní vahou. Zařadte rovněž pravidelné, alespoň půlhodinové procházky, které dokáží zázraky – nejenže rozhýbete tělo, ale budete se cítit lépe i po psychické stránce.

JAK SI PORADIT SE ZAVODNĚNÍM

Zavodnění trápí mnoho žen napříč celými generacemi. Chcete-li se zbavit nadbytečné vody v těle, pak je zcela klíčový již zmíněný dostatek pohybu. Opět nemusí jít o celodenní horské túry. Tělu prospějí i kratší každodenní procházky, při nichž se doporučuje střídát rychlé a pomalé tempo. Co naopak nedělá zrovna dobrotu, je sedavý způsob zaměstnání. Trávíte-li celé dny u počítače, snažte se každou půlhodinu vstát a na minutku dvě se projděte nebo trochu protáhněte.

ACH TEN SPÁNEK

Nespavost je během menopauzy poměrně častým problémem. Ať už jde o potíže s usínáním, nebo časté buzení. Nedostatek spánku ale vede k vyššímu ukládání tuků či inzulínové rezistenci a zároveň způsobuje snížení hladiny serotoninu. Proto ho určitě nepodceňujte a vyzkoušejte volně prodejné doplňky stravy obsahující melatonin nebo bylinky, jako je meduňka lékařská, chmel otáčivý, kozlík lékařský nebo heřmánek pravý.

NA MÍSTĚ JE OBMĚNA ŠATNÍKŮ

Když se vám bouří hormony a hodně se potíte, je vhodné trochu provětrat šatník. Dočasně vyřadte neprodyšné oblečení ze syntetických materiálů, jako je polyester či akryl. V období menopauzy je mnohem lepší volit oděvy z přírodních tkanin – bavlny či lnu. Ty nejenže lépe absorbují pot, ale také nechávají pokožku volně dýchat. Základem šatníku by mělo být především dobře padnoucí spodní prádlo. Při oblékání se nebojte nejen vrstvení, výrazných barev či potisků, ale ani doplňků, které, když je vhodně vyberete, odlákají pohled od většího břicha či bujarého dekoltu.

SÍLA PŘÍRODNÍCH FYTOESTROGENŮ

Fytoestrogeny jsou látky rostlinného původu, které se svou chemickou stavbou podobají ženským hormonům. V těle se tedy vážou na estrogenní receptory, a tím ovlivňují hladiny hormonů v těle. Je-li hladina estrogenů v těle nízká, fytoestrogeny působí podpůrně. Je-li estrogenů v těle naopak přespříliš, fytoestrogeny působí opačně. A s čím vším vám mohou pomoci?

- příznivě ovlivňují reprodukční systém
- působí pozitivně na kardiovaskulární systém

Dr. Müller
PHARMA



DOPLŇKY STRAVY

Klimakterin®

Bylinný čaj a kapsle při menopauze

V těle ženy se během jejího života odehrává řada změn. Ačkoli jsou většinou očekávané, nepřijímá je žena vždy s nadšením. Mnohé změny ji totiž mohou pořádně potrápit.

Přípravky **Klimakterin®** pomáhají ženskému organismu zmírnit nepříjemné příznaky menopauzy a klimakteria. Hlavní účinnou látkou v těchto přípravcích je výtažek z červeného jetele.

Červený jetel je tradičně používán pro vysoký obsah přírodních fytoestrogenů. Jsou to látky podobné ženským hormonům a pomáhají tedy ženám zvládat pocity horka, neklid a podráždění, příznaky spojené s menopauzou.

Vitamin D hraje velmi důležitou roli v podpoře imunity a přispívá k udržení normálního stavu kostí a zubů.

ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ
e-shop www.avonizdravim.cz
www.muller-pharma.cz

INZERCE

SARAPIS Soja

Klimakterium sice není nemoc, ale zaslouží si naši pozornost.

Je vám více jak 40 let a začala vám vynechávat menstruace? Nečekejte až na rozvinutí nepříjemných příznaků klimakteria!

První příznaky se začínají objevovat většinou 6 až 7 let před poslední menstruací, která přichází v průměru mezi 49. a 51. rokem života ženy. Tyto potíže mohou dále přetrvávat i několik let. Zpočátku se období klimakteria projevuje mírnými výkyvy v délce menstruačního cyklu a změnami intenzity menstruačního krvácení. K tomu se brzy přidávají nepříjemné vnější příznaky – návaly horka a potu, bušení srdce, kolísání krevního tlaku, nervozita, změny nálad, podrážděnost, poruchy spánku, občasné závratě, brnění v končetinách a mohou se vyskytnout i bolesti na hrudi.

Je také uživatelný některý ze široké nabídky doplňků stravy. Například **Sarapis Soja**, který přináší pomoc pro tělesnou a psychickou pohodu ženy, a to nejen přímo v období klimakteria, ale blahodárně působí také v období před menopauzou a po menopauze.

Eliminujte noční pocení
návaly horka a potu
bušení srdce
závratě



Doplňek stravy



- pomáhají zmírňovat nepříjemné projevy menopauzy
- snižují riziko osteoporózy či nádorových onemocnění

KDE FYTOESTROGENY NAJÍT

Nejbohatší zdroj fytoestrogenů představují sójové výrobky. Mezi potraviny, které jsou jimi zásobeny, ale patří i rýže, ovesné otruby, brokolice, jablka nebo mrkev. Z bylinek se vyskytují zejména v ploštičniku hroznatém (*Cimicifuga racemosa*), červeném jeteli nebo chmelu, ale najdete je také v kontryhelu, šalvěji či ajurvédské bylince šatavari (chřest hroznovitý).

VITAMINY A MINERÁLY

Na které vitaminy a minerální prvky určitě nezapomínat? Nepříjemné projevy menopauzy vám pomohou kromě zinku snížit také vitaminy B3, B6 a B12, C, D a E. Na zinek je bohaté maso, vnitřnosti, vejce a mléko, z rostlinných zdrojů potom obiloviny, luštěniny nebo ořechy. Budete-li volit cestu potravinových doplňků, poohlédněte se po tzv. chelátové formě (bisglycinát, citrát apod.) – vyznačuje se vysokou vstřebatelností.

Vitamin B3 najdete v houbách, krůtím mase, játrech či arašidech. Na B6 jsou zase bohatá kuřecí prsa, hovězí maso, vejce nebo luštěniny (zejména cizrna) a B12 najdete v potravinách živočišného původu (maso, vejce, mléčné výrobky). Chcete-li svému tělu zajistit dostatek vitamínu C, konzumujte pravidelně listovou zeleninu, červenou papriku nebo černý rybíz. Vitamin D vám kromě slunečního záření pomohou doplnit tučné ryby, ústřice či krevety a vitamin E se pak ukrývá hlavně v rostlinných olejích, oříšcích nebo semínkách.

POTRAVINY VHODNÉ V MENOPAUIZE

Mezi sójové produkty, které jsou bohaté na již zmíněné fytoestrogeny, patří kromě sójového mléka či jogurtů také tofu, tempeh či miso. Tofu dnes seženete již v každém větším obchodě a kromě přírodní formy si můžete vybrat i uzené, marinované či ochucené různými kořeními. Méně známý tempeh

je na rozdíl od tofu fermentovaný, mezi sójovými výrobky patří k těm nejstravitelnějším a skvěle se hodí třeba do rizota, na špagety nebo do bezmasého guláše.

Potýkáte-li se s vyšší hladinou cholesterolu, zařaďte do svého jídelníčku dostatek potravin obsahujících vlákninu – ovoce, zeleniny či celozrnných výrobků. Nezapomínejte rovněž na zdroje omega-3 mastných kyselin, které najdete v rybách, ořechích nebo olivovém oleji. A protože během menopauzy potřebuje vaše tělo i dostatek vápníku, dopřávejte si každý den 2–4 porce mléčných výrobků a nevyhýbejte se ani rybám, luštěninám nebo brokolici.

BYLINNÉ ČAJE A TINKTURY

Vcelku příjemnou cestou, jak si ulevit od otravných příznaků menopauzy, je popíjení bylinkových čajů či užívání tinktur (ty mají silnější účinnost). Mnoho firem má ve svém sortimentu již namíchané směsi, ale klidně můžete zvolit i samotnou macu nebo andělíku čínskou. Maca neboli řeřicha peruánská umí nejen dostat do rovnováhy steroidní hormony, ale také má pozitivní účinky na celý endokrinní systém. Andělíka čínská, v originále Dong quai, podporuje celý hormonální systém, působí jako přírodní analgetikum a stimuluje krevní oběh.

POMOCNÍK JMÉNEM HORMONÁLNÍ JÓGA

Už jste slyšeli o hormonální józe? Ta napomáhá nejen k posílení těla a mysli, ale rovněž je skvělým pomocníkem při hormonální nerovnováze. Je potřeba ji cvičit každý den alespoň 30 minut a tvoří ji sestava cviků, které vás naučí certifikovaní lektoři. Mladším ženám umí pomoci s menstruačními bolestmi, cystami či myomy a stimuluje ovulaci, ale doporučuje se zejména po 35. roce života, kdy již klesá hladina estrogenů. Jejím pravidelným cvičením si ulevíte nejen od nočního pocení, ale také podpoříte látkovou výměnu a zlepšíte kvalitu své pleti, vlasů a nehtů.



Sedáky z paměťové pěny

Zabraňují **prosezeninám.**



vysoce **prodyšný**
potah

3 varianty potahů:



vybrané sedáky
hrazeny 100% pojišťovnou



TOHLE JEŠTĚ DOKÁŽU...

ČESKÁ SPOLEČNOST STÁRNE. KAŽDÝ DEN U NÁS ODCHÁZÍ DO DŮCHODU 1 65 LIDÍ. V ROCE 2015 ŽILY V ČESKU DVA MILIONY LIDÍ 65+, V ROCE 2050 TO BUDOU TŘI MILIONY, A SENIOŘI TAK BUDOU TVOŘIT TŘETINU SPOLEČNOSTI. NEJRYCHLEJŠÍ NÁRŮST ZAZNAMENÁ SKUPINA 85+. ZNAMENÁ TO, ŽE JE MEZI NÁMI ČÍM DÁL VÍCE LIDÍ, KTEŘÍ MAJÍ PROBLÉM ZVLÁDAT KAŽDODENNÍ ŽIVOT.

Je nutné si uvědomit, že se zvyšujícím se věkem se pozornost seniorů zaměřuje na jejich zdravotní stav a fyzickou zdatnost. Udržení fyzických schopností včetně bezpečné chůze a pohybu významně přispívá k pocitu zdraví ve stáří. V této souvislosti mezi odbornou veřejností stále více diskutují termíny jako vnitřní kapacita (intrinsic capacity), křehkost, sarkopenie, ale i pocit pohody, fitness a odolnost. Jedním z časných projevů ubývajících zdatnosti či fitness je omezená mobilita staršího člověka. Omezení v mobilitě narůstají se zvyšujícím se věkem. Kolem 35 % sedmdesátiletých a většina osmdesátiletých osob udává omezení pohyblivosti v sociálním prostředí bytu a jeho blízkém okolí. Omezení, nebo dokonce ztráta mobility je komplexní multifaktoriálně podmíněný proces, který starého člověka činí náchylnějšího k pádům, úrazům, hospitalizacím, zhoršuje kvalitu života i celkovou mortalitu.

Mezi všední denní činnosti, které se vztahují k péči o sebe sama, patří například hygiena, oblékání, přesun v rámci domácnosti, příprava jídla a pití a jeho konzumace či používání toalety. Mnoho s těchto věcí můžeme seniorům usnadnit úpravami bytu či nakoupením správných kompenzačních pomůcek.

ÚPRAVA KOUPELNY A WC PRO SENIORY

Nejčastějším problémem bývá právě osobní hygiena v koupelně a na toaletě. Koupelna a toaleta jsou plné kluzkých povrchů, vysokých bariér a ostrých hran. Pro seniory a lidi se sníženou mobilitou představují nejnebezpečnější místnosti v domě a často jsou pro ně místem úrazu. Ideální, ale ne vždy proveditelnou možností, je přestavba do bezbariérové podoby, výměna sanity a obkladu. Riziko snižují také bezpečnostní pomůcky, které zabrání podklouznutí a ztrátě stability.

Projděte si se seniorem jeho hygienickou rutinu a zmapujte kritická místa. Podle toho zvažte, kde by se mu mohla hodit nějaká stabilizační pomůcka.

ZABEZPEČENÍ HLADKÝCH PLOCH

Základem jsou protiskluzové podložky do vany i do sprchového koutu. Na spodní straně mají přísavky, které je udrží na místě. Když je v koupelně hladká dlažba, přidejte protiskluzovou podložku také přímo před vanu.

ZAJIŠTĚNÍ STABILITY PŘI POHYBU PO KOUPELNĚ

Během pohybu po koupelně se hodí madla, která se navrtávají do zdi. Madla se vyrábí v délce 30 až 80 cm a ve většině případů mají nosnost až 100 kg. Na trhu jsou sice k mání i madla s přísavkou, ale mají nižší nosnost a hrozí, že se v nejméně vhodné chvíli odchlípnou.

Jedno madlo ukotvíte přímo nad vanu nebo do sprchového koutu tak, aby na něj senior pohodlně dosáhl i z pozice, ve které se myje. Další přidejte k umyvadlu a také všude tam, kde by ho senior mohl potřebovat.

KOUPÁNÍ VE VANĚ

Pro usnadnění vstupu do vany nebo sprchového koutu s vyšším okrajem se hodí jednostupňový popřípadě dvoustupňový schůdek.

STABILITA BĚHEM MYTÍ

Pokud má senior problém s usedáním a vstáváním z hluboké vany, doplňte ji závěsným sedátkem, které se zahákne o okraje. Mytí ve sprše zjednoduší speciální stoličky s vykrojením na intimní oblasti.

OBLÉKÁNÍ A SVLÉKÁNÍ BEZ VRÁVORÁNÍ

V koupelně, ideálně vedle umyvadla, umístěte omyvatelnou stoličku, na kterou se může senior posadit, když se svléká, obléká nebo se věnuje hygieně.

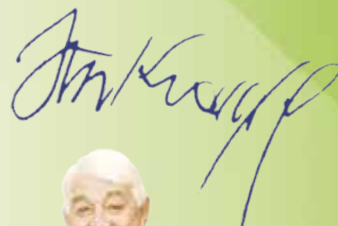


Elektrické vozíky a skútry

Doporučuje Jirka Krampol

SELVO

Pohyb v každém věku



SELVO i4500
~~56 650 Kč~~
34 990 Kč
vč. DPH

- lehký skládací invalidní vozík
- ovládání joystickem
- dojezd až 20 km
- jedná se o zdravotnický prostředek*



SELVO 4800
~~72 590 Kč~~
49 990 Kč
vč. DPH

- motor 800 W s převodem do síly
- dojezd až 45 km
- jedná se o zdravotnický prostředek*
- certifikováno Ministerstvem dopravy jako invalidní vozík

SELVO 31000
~~62 480 Kč~~
43 990 Kč
vč. DPH



Kontakty na naše prodejny a servis

ČR: PRAHA 5, VELKÁ CHUCHLE, 606 756 599 | LIBICE NAD CIDLINOU, 325 607 336 | MLADÁ BOLESLAV, 777 728 270 | VLAŠIM, 317 844 116 | VRBOVÁ LHOTA (PODĚBRADY), 724 162 212 | ČESKÉ BUDĚJOVICE 4, 389 012 230 | ČESKÉ BUDĚJOVICE 7, 733 626 379 | DRHOVLE U PÍSKU - PAMĚTICE, 608 100 717 | PÍSEK, 382 206 450 | SOBĚSLAV, 603 836 119 | STRAKONICE, 383 324 405 | PLZEŇ 4-DOUBRAVKA, 377 462 108-9 | CHEB, 608 481 885 | CHOMUTOV, 474 629 469 | LITOMĚŘICE, 416 733 051 | LOUNY, 732 500 962 | MOST, 605 883 449 | TEPLICE, 777 746 457 | LIBEREC, 485 113 070 | NOVÝ BOR, 774 517 751 | TURNOV, 731 174 078 | JILEMNICE, 603 169 333 | JIČÍN, 602 303 359 | HRADEC KRÁLOVÉ, 603 471 235 | DVŮR KRÁLOVÉ n.L., 725 093 813 | POLICE NAD METUJÍ, 608 111 830 | TÝNIŠTĚ NAD ORLÍCÍ, 731 443 979 | PARDUBICE, 777 571 235 | KLÁŠTEREC NAD ORLÍCÍ, 465 637 381 | ÚSTÍ NAD ORLÍCÍ-LIBCHAVY, 777 808 131 | VYSOKÉ MÝTO, 739 670 712 | HAVLIČKŮV BROD, 730 517 388 | JIHLAVA, 776 458 817 | TŘEBÍČ, 568 823 537 | MORAVSKÉ BUDĚJOVICE, 568 420 031 | VELKÁ BÍTEŠ, 566 531 666 | BOSKOVICE, 777 064 455 | BRNO-ČERNOVICE, 548 531 294 | ZNOJMO, 734 107 857 | HODONÍN, 723 315 779 | OLOMOUC - BUKOVANY, 585 351 730 | OLOMOUC - HOLICE, 585 154 632 | HRANICE, 581 604 962 | KONICE, 722 744 267 | PŘEROV, 581 737 028 | ŠUMPERK, 720 987 017 | BAŠKA (U FRÝDKU MÍSTKU), 558 649 049 | OSTRAVA - VÍTKOVICE, 596 781 718 | NOVÝ JIČÍN, 774 864 206 | ZLÍN - BROUČKOVA, 792 304 293 | ZLÍN - VRŠAVA, 577 101 606 | VIZOVICE, 577 452 870 | UHERSKÉ HRADIŠTĚ, 771 231 847

Prodejny na Slovensku www.selvo.sk



- motor 1000 W s převodem do síly
- dojezd až 55 km

Další informace a všechny ostatní produkty najdete na

www.selvo.cz

* Před použitím čtěte pozorně přibalovaný návod k použití výrobku.

ZABEZPEČENÍ DOMÁCNOSTI

Projděte si se seniorem byt a odstraňte všechny kabely, koberečky a předložky, o které by mohl zakopnout. Pokud je to možné, demontujte vysoké prahy. Na kluzká místa včetně schodů přidejte protiskluzové podložky nebo pásky. Věci denní potřeby přesuňte z horních polic do snadno dostupných míst. Na schody a schodky přidejte noční osvětlení.

MOBILNÍ ZNAMENÁ SOBĚSTAČNÝ...

Jistě není potřeba hovořit o tom, že zásadní pro člověka ve stáří je fakt, aby byl mobilní. Jistě kolem sebe máme mnoho případů typu – paní po operaci kyčelního kloubu, která nemá rodinu, se stává postupně „ležákem“ (odkázaná na lůžko) a postupně o ni pečuje pečovatelská služba a posléze nezbyvá, než ji převézt do LDN, což samozřejmě znamená vysoké náklady pro zdravotní systém státu. Přitom její jediný problém byla nemožnost chodit víc než několik kroků. Opravdu to je v dnešní době neřešitelný problém?

Pokud se podíváme na dostupné kompenzační pomůcky, nabízí se několik možností. Pro pohyb doma samozřejmě různé typy chodítek, které umožní pohyb po místnosti, pro pohyb venku pak různé typy elektrických vozíků, které mohou být typově ve stylu zdravotního křesla, ale i elektrického skútru, díky kterému se člověk obslouží, nakoupí si, dostane se mezi přátele, neutrpí jeho psychické zdraví a vše funguje relativně dobře.

JAKÝ SKÚTR VYBRAT?

Jistě se shodneme na tom, že pro důstojnost seniora je důležité, na jakém vozítku jezdí. Ono projet se

KOMPENZAČNÍ POMŮCKY PRO POHYB

- hole
- berle
- chodítka
- mechanický a elektrický vozík
- dopravní prostředky – skútr, individuálně upravený automobil
- plošiny
- schodištvá sedačka
- výtah

na designovém skútru je přece jen něco jiného, než se připravit na život na invalidním vozíku. Jak ale takový skútr vybrat? Pojďme si zodpovědět základní otázku:

JAK DALEKO CHCI JEZDIT A V JAKÉM TERÉNU?

Zvažte, jestli budete skútr používat jen v interiéru a na rovných plochách (větší byty, domovy pro seniory, velká obchodní centra, lázně ap.) – pak je pro vás vhodný skútr určený do interiéru. Pamatujete, že má většinou malá

kola a neumí si poradit s většími obrubníky. Jsou vhodné pro jízdu po rovině, většinou na vzdálenost 10-15 km (s novými bateriemi). Na druhou stranu jsou skladné, vejdou se pohodlně do výtahu, většinou se dají rozložit a převážet v autě.

Pokud potřebujete skútr na běžné každodenní vyjíždky například na nákupy, je nabídka skútrů největší v kategorii městských skútrů – zvládají většinu běžného terénu, menší obrubníky, dlažební kostky, rozbité chodníky apod. Dojezdy jsou zpravidla 20–40 km. Zaberou více místa při uskladnění a většinou nejdou rozložit pro převážení.

Terénní skútry – jsou určeny na dlouhé vyjíždky do přírody, na cyklostezky, do hor ap. (dojezd 40–80 km) v terénu (město, pole, les). Pro jejich uskladnění potřebujete hodně prostoru. K dispozici jsou i skútry s pohonem všech kol. Výrobci samozřejmě nabízejí i jiné typy skútrů, ne všechny jsou ale schválené pro provoz na pozemní komunikaci. Na to si je nutné si dát při koupi pozor. Laicky řečeno, ideální je vozítko zařazené do kategorie invalidních vozíků, které vám umožní používat ho prakticky kdekoli.





Dopřejte si
i v práci

kvalitu, pohodlí
a styl

Novinka

Kalhoty KALI trendy střih

Dámské kalhoty se širokými a rovnými nohavicemi. Přes boky přiléhavé a s vysokým pasem skvěle formují postavu. Zapínání kalhot je klasické na kovový zip a knoflík, poutka na opasek. Vpředu i vzadu jsou ozdobné kapsy.

Materiál: 100% bavlna, sanfor., merc., 180 g/m², 95°

Velikosti: 34 | 36 | 38 | 40 | 42 | 44
| 46 | 48 | 50 | 52 | 54

Barvy: ○

www.cadenza.cz

O ČEM RADŠI NEMLUVÍME?

15% Z NÁS TRPÍ
DLOUHODOBĚ BOLESTMI
BŘICHA, PRŮJMY, ZÁCPOU
NEBO NADÝMÁNÍM

OPAKOVANÉ BOLESTI BŘICHA, NADÝMÁNÍ, ČASTÝ PRŮJEM NEBO NAOPAK ZÁCPA – ZDRAVOTNÍ KOMPLIKACE, O KTERÝCH SE NEMLUVÍ S KAMARÁDY ANI RODINOU A ČASTO ANI S LÉKAŘI. PŘITOM KOMBINACÍ NĚKTERÝCH Z TĚCHTO PŘÍZNAKŮ TRPÍ 15% EVROPANŮ, ČASTĚJI ŽEN.



PRŮJEM – PŘÍČINY, PŘÍZNAKY, DRUHY A LÉČBA

Průjem je častá a běžná zdravotní komplikace. Přesto však může mít v některých případech závažný průběh a fatální důsledky. V článku si projdeme možné příčiny, příznaky, formy i způsoby, jak se průjmu zbavit a jak se při něm správně stravovat.

CO JE VLASTNĚ PRŮJEM?

Průjem (gastroenteritida) je běžným projevem nejrůznějších poruch činnosti trávicího ústrojí. Obecně je těžké ho exaktně definovat, protože co už je pro jednoho průjem, pro druhého může být normou.

„Průjem není samostatná nemoc, ale příznak jiného onemocnění nebo poruchy. Při průjmu je totiž porušeno vstřebávání vody a některých dalších látek ze střeva zpět do krevního oběhu. Navíc při něm dochází k abnormálnímu vylučování vody do střeva,“ vysvětluje MUDr. Tomáš Konvička, praktický lékař pro dospělé.

DRUHY PRŮJMU

Je důležité rozlišit akutní a chronický průjem. Akutní průjem vzniká rychle a náhle, občas je během jednoho dne pryč, zpravidla ale trvá dnů několik. Pokud průjem přetrvává několik týdnů, znamená to přechod do chronického průjmu. Ovšem konkrétní časová hranice není nijak pevně stanovena.

AKUTNÍ PRŮJEM

Nejběžnější příčinou akutního průjmu jsou infekce. Vyvolávácím mikrobem může být rod bakterií Salmonella, Shigella, některý z patogenních kmenů Escherichie coli (neškodné kmeny

se ve střevě vyskytují běžně), Yersinia nebo Campylobacter jejuni. Hlavními příznaky jsou bolesti až křeče v břiše, zvracení a horečka. Ve stolici se může objevit příměs krve a hlenu. Pokud průjmem trpí například celá rodina, je pravděpodobné, že byl způsoben virem (rotaviry, echoviry aj.). Průjmy virového původu často doprovází zvracení, stolice je vodnatá. Onemocnění většinou trvá několik dní.

Další příčinou bývá nevhodná strava. Průjem mohou způsobit i nezávadné potraviny – stačí, jsou-li např. pro daného jedince neobvyklé, nezvykle upravené, může na ně mít zatím nezjištěnou alergii atp. Zde už se jedná o individuální rozdílnosti ve vnímání těchto vlivů. Častou příčinou průjmu jsou také léky (antibiotika, chemoterapeutika, prokinetika, anoretika, léky na snížení cholesterolu apod.).

CHRONICKÝ PRŮJEM

Chronický (dlouhodobý) průjem může mít různé příčiny. Například onemocnění tenkého či tlustého střeva, ale také nemoci slinivky břišní, jater a žlučníku. Dalšími faktory mohou být nemoci orgánů mimo trávicí trakt (průjem při zvýšené funkci štítné žlázy, při onemocnění ledvin).

HLAVNÍ PŘÍZNAKY PRŮJMOVÉHO ONEMOCNĚNÍ

- Časté vyměšování – mohou být dvě, ale i desítky za den – , bolesti a křeče v břiše většinou předcházejí defekaci (odchodu stolice),
- nevolnost a zvracení jako občasný průvodní příznak průjmu,
- někdy celkový pocit slabosti až nemoci,
- úbytek na váze a zvýšená tělesná teplota – tyto příznaky se projevují zejména u vleklých průjmů.





Trápí vás syndrom dráždivého střeva?

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

ENTEROSGEL® je perorální suspenze k symptomatické léčbě akutních průjmových onemocnění a syndromu dráždivého tračníku s průjmem (IBS-D).



Zdravotnický prostředek. Přečtěte si pozorně příbalový leták.



Průjmová onemocnění u dětí



snižuje
četnost
stolice



zkracuje
délku trvání
průjmu



zlepšuje
konzistenci
stolice

ENTEROSGEL® je vhodný pro děti i dospělé všech věkových kategorií, těhotné i kojící ženy a novorozence.

Nevstřebává se, odchází z těla se stolicí, a tím odstraňuje adsorbované toxiny a škodlivé látky.

Důležitý je také vzhled stolice, který se liší v závislosti na příčině průjmu. Ve stolici může být příměs krve, hlenu nebo hnisu. Častým jevem jsou také nestrávené zbytky jídla.

Pokud je počet stolic opravdu vysoký, hrozí dehydratace organismu. Navíc v případě, že průjmem trpí malé dítě, dehydratace postupuje velmi rychle. Je-li průjem vleklý, může se jednat o projev závažného onemocnění, obdobně i pokud dochází ke střídání průjmu a zácpy. Proto ve všech těchto případech doporučujeme neodkladně vyhledat pomoc lékaře. V každém případě je nutné podávat léky, které doplňují přirozený mikrobiom ve střevě a pomáhají k rychlejší regeneraci střevní stěny, a samozřejmě léky, které sníží počet stolic.

SYNDROM DRÁŽDIVÉHO TRAKČNÍKU

Průjem ovšem může být způsoben i zcela jinou příčinou. Slyšeli jste již o syndromu dráždivého tračnicku?

„Pro dráždivý tračník (syndrom dráždivého tračnicku) jsou typické bolesti břicha doprovázené problémy s vyprazdňováním stolice – zácpou nebo průjmem.

Častým problémem bývá také nadýmání a pocit břišního dyskomfortu. Přestože jde o problém velmi častý, nejde o závažné onemocnění. Pokud je diagnóza stanovena správně, nejsou tito pacienti ohroženi ve zvýšené míře ani rakovinou tlustého střeva, ani jiným závažným onemocněním,“ říká MUDr. Martin Bortlík, Ph.D. z 1. lékařské fakulty UK. Syndrom dráždivého tračnicku (neboli dráždivého střeva, často také označovaný zkratkou IBS z anglického irritable bowel syndrome) může být navíc spojený s chronickou únavou, poruchami spánku, bolestmi hlavy, svalů a zad nebo výkyvy nálad (které nemoc dále, jako v začarovaném kruhu, zhoršují).

Na rozdíl od vážně nemocných jsou lidé na své zdánlivě banální zdravotní komplikace často sami. Ať již z pocitu studu, nebo kvůli bagatelizaci a přesvědčení, že dieta vše spraví, se bojí o nepopulárních příznacích hovořit, a to často i s rodinou. K lékaři se tak dostane pouze necelá třetina z nich. Málokdo se stydí říci, že musel zůstat doma, protože měl střevní chřipku nebo snědl něco špatného. Proč se tedy bojíme svěřit se s tím, že stejnými příznaky trpíme častěji?

NENÍ TO TAK JEDNODUCHÉ, JAK BY SE MOHLO ZDÁT

Nedá se říci, že by existovala jedna univerzální příčina vzniku, často se na něm spolupodílí více faktorů. Mezi nejdůležitější patří dlouhodobý stres, narušení bakteriální flóry střeva, větší délka střeva, větší citlivost mozku na některé podněty, v minulosti prodělaná infekce trávicího traktu nebo některé potravinové alergie vedoucí ke změně fungování imunitního systému ve střevě. Právě stres je přitom příčinou, které je v poslední době věnována velká pozornost. Stres totiž přepne naše tělo do obraného režimu a u mnoha lidí se napětí přenáší právě do trávicí soustavy, a ovlivňuje tak průběh a frekvenci

záchvatů syndromu. Skutečnost, že se zdravotní komplikace objevují častěji, může vést k novému stresu a strachu z ataků. Následkem pak může být výrazné snížení kvality života – ataky nemoci narušují denní režim, lidé se omezují v jídle a kvůli obavě z nepříjemných situací se vyhýbají sportovním aktivitám, delším cestám a společnosti.

Kvůli různorodosti příznaků syndromu dráždivého tračnicku je složitá i diagnóza. Ta spočívá v první řadě ve vyloučení jiných, závažných onemocnění. „Podobné projevy jako dráždivý tračník mohou doprovázet řadu onemocnění, např. střevní záněty, celiakii, divertikulární chorobu nebo rakovinu tlustého střeva. Vzácněji se takto mohou projevovat i nemoci jiných orgánů – například ledvin, diabetes nebo deprese. Správná diagnóza proto vyžaduje vyloučení jiných chorob, a to především v situaci, kdy se objeví některé alarmující projevy – např. nechutenství, hubnutí nebo krvácení do stolice,“ pokračuje MUDr. Bortlík. Diagnózu „syndrom dráždivého tračnicku“ nebo IBS přitom pravděpodobně uslyšíte, pokud máte bolesti břicha doprovázené nadýmáním, průjmem nebo naopak zácpou nejméně 3x měsíčně déle než 6 měsíců.

JAK SE V TOM TEDY VYZNAT

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

1. IBS doprovázené průjmy – příznaky jsou bolesti břicha související s řídkými stolicemi (někdy s obsahem hlenu) a častějším nebo náhlým nutkáním si odskočit. Tyto příznaky přitom vyřeší pouze návštěva toalety, po které dojde k dočasnému zlepšení. Ke zmírnění příznaků přispívá úprava jídelníčku a probiotická léčba doplněná o tzv. probiotické kvasinky se záhadným názvem *Saccharomyces boulardii* (na trhu existuje několik volně prodejných přípravků s touto kvasinkou, některé dokonce v kombinaci s dalšími probiotickými kmeny).

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

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

Pokud je počet stolic opravdu vysoký, hrozí dehydratace organismu. Navíc v případě, že průjmem trpí malé dítě, dehydratace postupuje velmi rychle.

ÚSTA
JÍCEN ŽALUDEK STŘEVA
PRŮJEM ZÁCPA ZÁNĚTY
NADÝMÁNÍ

HEMOROIDY
ULCERÓZNÍ KOLITIDA
CROHNOVA CHOROBA
DRÁŽDIVÝ TRÁČNÍK



V laboratořích Jihočeského vědeckotechnického parku pro vás od roku 2017 vyrábíme Vitestín®, který je svým rozsahem a působením zcela výjimečný. Vitestín® je unikátní bylinný nápoj k přírodní harmonizaci střev, sliznic trávicího traktu a prevenci.

Vzhledem k tomu, že v lidském organismu souvisí vše se vším, má Vitestín® pozitivní účinky na pleť, vlasy, klouby. **Účinný je i na akutní, nejspíše bakteriální, průjmy nebo běžné zácpy.** V tomto případě stačí několik sklenek nebo dokonce jedna.

Cesta mezi střevy a mozkem je **oboustranný** komunikační kanál, takže mikrobiom střev může působit úzkosti a stres dokáže zhoršit stav mikrobiomu střev. Svým působením ve střevech tak má Vitestín® preventivní účinky na posílení **imunity** a **psychiky**.

Vitestín®, mimo harmonizace sliznic zažívání a střev, pomáhá **střevům v očistě**, zbaví je toxinů, má skvělý vliv na **játra**.

Co je ve sklenici?

Bylinné extrakty

Vyvážená kompozice více než 14 bylin - protizánětlivé, hojivé, na trávení, antivirové, antibakteriální a antiparazitické.

Aloe Vera

doplňuje strukturu a je obecně prospěšná na zažívání.

Ženšen

podporuje účinek, přispívá k vitalitě a regeneraci organismu.

Husté nosné médium

umožňuje bylinám dostatečně dlouho působit na všech potřebných místech zaživacího traktu.

TEĎ JE TEN SPRÁVNÝ ČAS NA PÉČI O STŘEVA A CELÉ ZAŽÍVÁNÍ!

PŘÍRODNÍ
CESTOU

- Plánujete cesty podle toho kde jsou WC nebo se naopak nemůžete vyprázdnit?
- Míváte problémy se zažíváním, pálením žáhy, afty, jícnem, žaludkem, nadýmáním, stolicí, hemoroidy, záněty, propustností střev?
- Nemůžete se normálně najíst? Chystáte se držet půst nebo detox?
- Máte slabší imunitu nebo málo životní energie?
- Chcete na dovolenou bez problémů?

Vlivem speciálního výrobního procesu se zachovává energie a potenciál bylin. Byliny se navzájem podporují a umocňují se ve svém účinku, který by samostatně nebyl tak výrazný. Celá substance je energeticky vyladěná a vyzkoušená pomocí vlastního výzkumu.

Aby byla přirozenost a čistota nápoje zachována balíme ho do skla.

„Má 12letá dcera hned po druhé ranní dávce po ročních průjmech má tuhou stolicí. Nevěřila jsem tomu, ale opravdu to funguje! Přestalo jí bolet břicho.“

Vladka P., Ústí n. L.

„Už asi dvacet let se léčím s ulcerózní kolitidou, Přesvědčil jsem se že, Vitestín na mě blahodárně působí a i laboratorně mám potvrzeno, že hodnota kalprotektinu se mi snížila za tři měsíce z hodnoty 665 na 17.“ Dušan V., Č. Budějovice

„Střevními problémy trpím od roku 2006. Než jsem vyšla ráno do práce, byla jsem až 8 krát na toaletě. V práci i 10 krát a k tomu se přidal dráždivý tračník a únik stolice (něco hrozného). Pak mi zjistili polypy. Po deseti dávkách VITESTINU se cítím velice dobře a budu ho doporučovat dál. Moc Vám děkuji.“ Jana M., Bohumín

„20let mám celiakii a přes přísnou dietu se mi vrací zažívací potíže a přetrvávají i 4 měsíce. Zlepšení po Vitestínu bylo do 24 hodin. S jistotou a důvěrou jej doporučuji přátelům.“

Alena K.

„Silná antibiotika mi před 25 lety odrovnala imunitu. Po druhé krabici s Vitestínem se snad stal zážrak. Využívala jsem třetí krabici po 15 ks a budu pokračovat, protože problémy se zmenšily nejméně o 70 %.“

Olga, Jižní Čechy

„Vitestín mi hodně pomohl se zácpou a nadýmáním. A taky s hemoroidy. Velká úleva nastala a bolení břicha nemám.“

Zaena S., Jihlava

„Velmi mě trápí reflux. Manžel čistou náhodou objednal Vitestín. Nastalo zlepšení mých problémů.“

„Beru ho dle vaší rady nepřetržitě přes dva měsíce (jsem nadšená... ranní průjem sice nadále trvá tis, ale

po skautsku a Vitestín si vezu!!!! Na každý den jeden.... snad se mi nerozbije. Děkuji, vděčná“ Stanislava Š.

„Už můžu s klidem usednout za volant autobusu a vyhlížet, kolikrát a kam budu muset při cestě vyběhnout na „řídku“.“ František

Užijte půl sklenice pro žaludek a jícen až 1 sklenici pro střeva každé ráno po dobu 3 a více dní podle druhu a doby od počátku potíží. Doporučujeme preventivně kúru **2x ročně** zopakovat.

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

Vyzkoušejte kúru na 6-15 dní a nastartujte samouzdravující proces celého zaživacího ústrojí.

www.vitestin.cz

Tel.: 389 500 001

777 455 588

VYRÁBÍME S LÁSKOU A PÉČÍ
V ČESKÉ REPUBLICE

160 Kč

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

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



Prokázané vedlejší účinky: pozitivní vliv na pleť, vlasy, nehty, klouby, imunitu, psychiku, spánek...



PÉČE O ZUBY

TO, ŽE DVAKRÁT DO ROKA CHODÍTE NA PROHLÍDKY K ZUBAŘI K ZAJIŠTĚNÍ ZDRAVÉ ÚSTNÍ DUTINY ANI ZDALEKA NESTAČÍ. O ZUBY I DÁSNĚ JE POTŘEBA PEČOVAT NA DENNÍ BÁZI. JEN TAK MAXIMÁLNĚ SNÍŽÍTE RIZIKO VZNIKU ZUBNÍHO KAZU ČI ZÁNĚTU DÁSNÍ, KTERÝ, POKUD SE VČAS NELÉČÍ, MŮŽE VÉST AŽ K PARODONTÓZE.



HLAVNÍ CÍL? ODSTRANIT PLAK

Hlavním účelem čištění zubů je odstranění zbytků potravy a také zubního plaku, což je měkký, lepivý povlak žlutobílé barvy, který se neustále tvoří a usazuje na povrchu zubů. A protože obsahuje bakterie, které mohou vést ke vzniku zubního kazu nebo zánětu dásní, je potřeba ho pravidelně odstraňovat. Už po pár dnech, kdy by na zubech zůstal, by totiž mohl způsobit odvápnění skloviny (tedy počáteční stadium zubního kazu), poškození dásní i nepříjemný zápach z úst.

DOMÁCÍ VS. ODBORNÁ PÉČE

Ústní hygienu rozlišujeme individuální (domácí) a profesionální (ošetření odborníkem v ordinaci). Chcete-li mít však nejen krásné, ale i zdravé zuby, nespolehejte pouze na zásah dentální hygienistky. O ústní dutinu je potřeba se každodenně starat. Naprostým základem je použití zubního kartáčku – jak ho správně vybrat, si povíme níže. Jako doplněk je vhodné používat i mezizubní pomůcky, ať už kartáčky, nebo nitě, a důležitými pomocníky jsou rovněž zubní pasty spolu s ústními vodami.

HLAVNÍ ZÁSADY ČIŠTĚNÍ

Sebelepší zubní kartáček a kvalitní pasta samy o sobě nestačí. Velmi důležité je při každodenním čištění dodržovat tři základní zásady. A těmi jsou:

- Důslednost – pečlivě vyčistit zuby ze všech stran. Tedy nejen na kousací plošce, ale i ze všech boků.
- Systematičnost – čistit zuby jeden po druhém, abyste žádný z nich nevynechali.
- Šetrnost – žádné zběsilé drhnutí hlava nehlava. Na kartáček vyvíjejte pouze lehký tlak, aby nedošlo k podráždění a poškození dásní.

VYBÍRÁME SPRÁVNÝ KARTÁČEK

Účelem kartáčku je ze zubů manuálně odstranit zbytky jídla a plak. Zubní kartáček si můžete zvolit buď manuální, nebo elektrický – záleží čistě na vaší preferenci. Nevybírejte ale tvrdý, který zbytečně zraňuje dásně a vyvolává jejich krvácení. Vhodnější je kartáček s měkkými nebo středně tvrdými štetinami a co nejmenší hlavou (max. 2,5 cm dlouhou), aby se dostal do všech míst v ústech. Štetinky by měly být rovně střížené, a jakmile se opotřebují, je čas na nákup nového kartáčku. Určitě ho ale nepoužívejte déle než 3–4 měsíce.

SONICKÝ VS. ROTAČNÍ KARTÁČEK

Elektrické kartáčky stále nabývají na popularitě – čištění je s nimi velmi snadné a účinné, a jakmile se opotřebují štetinky, stačí dokoupit pouze nohou hlavici. Prvním typem jsou kartáčky sonické, které jsou vhodné i pro lidi s citlivými zuby a dásněmi. Mají hlavu podobnou manuálnímu kartáčku, vykonávají rychlé, ale jemné vibrační pohyby a současně čistí i mezizubní prostory. Rotační neboli oscilační kartáčky

pak mají kulatou hlavu, která se otáčí a pulzuje, výborně odstraňují plak, ale už nejsou tak citlivé k dásním.

SPECIALITY MEZI KARTÁČKY

Pokud nosíte fixní rovnátka, bude se vám hodit speciální kartáček, který má zkrácenou prostřední řadu vláken, a čistí tak jak zámečky rovnátek, tak zuby mimo ně. Poté existují ještě jednosvazkové kartáčky s velmi malou hlavou. Ty se dostanou prakticky všude, a jsou tak vhodné k odstraňování plaku na hůře dostupných místech.

KARTÁČKY PRO TY NEJMENŠÍ

Jakmile začnou dítě prořezávat první zoubky, je vhodné pořídit kartáček na prst, který je velmi šetrný. Po oslavení prvních narozenin už pak můžete koupit klasický dětský kartáček s co nejmenší hlavou a velmi měkkými štetinami. Přibližně v devíti letech už může dítě začít používat kartáček pro dospělé, přičemž je jedno, zda zvolíte manuální, nebo elektrický.

DŮLEŽITÁ JE I TECHNIKA ČIŠTĚNÍ

Všechno samozřejmě souvisí s aktuálním stavem vašich zubů. Jinak bude o své zuby pečovat mladý člověk, který nemá žádné potíže, a jinak zase starší člověk s pokročilou paradontózou. Máte-li zcela zdravé dásně, soustředte se při čištění na rýhy a jamky na žvýkacích plochách zubů, na nichž kaz vzniká nejčastěji, a po čištění zubů použijte ještě nit, případně velmi tenký mezizubní kartáček. Trápí-li vás zánět dásní, nebo dokonce paradontóza, volte spíše mezizubní kartáčky, které jsou větší a přesně padnou do mezery mezi zuby.

A co samotný postup? Nejprve očistěte žvýkací plošky zadních zubů (pomůže vám to i napěnit pastu) a poté se přesuňte k vnitřní straně zubů (tedy u jazyka), kterou vyčistěte malými krouživými pohyby kartáčku – naklánějte ho tak, aby kopíroval přirozené zaoblení zubu. Následně můžete přejít k předním plochám zubů. Kartáčkem pohybujte vždy ve směru od dásně k zubu – u horních zubů shora dolů, u dolních zubů odspoda nahoru. A jakmile budete mít hotovo, je potřeba ještě dočistit mezizubní prostory.

ČIŠTĚNÍ MEZIZUBNÍCH PROSTOR

Prostory mezi zuby je ideální čistit jednou denně, a to nejlépe večer, protože právě tady se usazuje nejvíce plaku. Předejdete tak nejen zubnímu kazu, ale i zánětu dásní či tolik obávané paradontóze. K čištění mezizubních prostor slouží kromě zubní nitě také mezizubní kartáčky. Jsou tvořeny krátkým izolovaným drátkem s nylonovými vlákny uspořádanými do tvaru kužele nebo válce. Aby však správně fungovaly, je nutné vybrat optimální velikost, s čímž vám pomůže zubař či dentální hygienistka. Je také dost možné, že budete potřebovat minimálně dvě velikosti – jednu mezi stoličky a jednu mezi přední zuby. Tam, kam mezizubní kartáček nedostáhne, přichází na řadu zubní nit. Pokud s ní teprve začínáte, volte voskované vlákno, které se snáz zavádí mezi zuby, avšak co



PREVENCE PŘÍRODOU

HERBADENT

Unikátní léty ověřená
receptura pro vaše
zdravá ústa.



HERBADENT.CZ

VYROBENO Z BYLIN

do čištění není tak efektivní. V případě, že nosíte fixní rovnátka či implantáty, můžete si pořídit i speciální typ nitě („superfloss“), která má extra silné vlákno a zpevněné konce pro snadné zavádění.

KTEROU ZUBNÍ PASTU ZVOLIT

Pasta je sice pouhým doplňkem zubního kartáčku, avšak je vhodné ji pečlivě vybírat, aby přesně splňovala vaše potřeby. V první řadě se zamyslete nad tím, zda máte citlivé zuby – v takovém případě není vhodná pasta s vysokou abrazivitou. Při zánětu nebo krvácení dásní se doporučují pasty, které mají antibakteriální účinky a pomáhají zpevňovat dásně. Na sklovinu zabarvenou od kouření či pravidelného popíjení kávy vám zase přijdou vhod bělicí pasty. K dostání jsou dnes samozřejmě i pasty bez fluoridu, bez mentolu (např. při homeopatické léčbě) nebo se zcela přírodním složením (vhodné při aftech).

OBSAH FLUORIDU

Ačkoliv jsou fluoridy v poslední době považovány za strašáky, není vůbec potřeba se jich bát. Pokud tedy netrpíte alergií na fluor. Mají tu schopnost, že podporují remineralizaci zubní skloviny a pomáhají zuby chránit před vznikem kazu. Konkrétní obsah fluoridu v pastě hlídejte zejména u dětí. Do 3 let věku je vhodná pasta s maximálně 400 ppm fluoridu, do 6 let s 750 ppm a nad 7 let pak nad 1000 ppm. Dospělí mohou bez obav používat i pasty, které obsahují až 1500 ppm fluoridů.

MÍRA ABRAZIVITY

Tohle je u zubních past velmi důležitý parametr, který určuje, zda vám pasta nepoškodí zubní sklovinu. Nízká abrazivita (do 70 RDA) je vhodná na citlivý chrup a po bělení zubů. Běžná abrazivita, která se pohybuje kolem 70 RDA, se doporučuje na každodenní používání, protože nepoškozuje sklovinu. U vysoké abrazivity buďte ale opatrní – je vhodná pouze pro příležitostné použití a odstranění výrazných skvrn ze zubů.

KDYŽ SE ŘEKNE FLUORIZACE

A proti čemu že vlastně fluoridace zuby chrání? Už jsme zmínili kyseliny vzniklé působením bakterií zubního plaku, ale jde i o ty, které jsou obsažené ve stravě a nápojích. Například pH kolových nápojů se pohybuje okolo hodnoty 2,5 což se blíží hodnotě pH octu, která je 2,2. Hodnota, pod níž by pH v našich ústech neměla klesnout, je 4,5, a tak je zřejmé, že si naše zuby zaslouží důkladnou péči. Právě intenzivní lokální fluoridace by měla být její součástí.

CO JSTE MOŽNÁ NEVĚDĚLI O FLUORIDACI?

1. Může vyléčit počínající zubní kaz

Na počátku zubního kazu stojí bakterie zubního plaku, které se usazují především v místech, která se špatně čistí. Při zpracování cukrů produkují tyto bakterie agresivní kyseliny způsobující úbytek minerálů v tvrdé zubní tkáni. Prvním projevem vznikajícího zubního kazu je tak

demineralizace, jež na první pohled vypadá jako bílá skvrna na zubu. Pokud v této fázi dojde k remineralizaci, k níž přispívá například fluoridace, můžete počínající zubní kaz vyléčit.

2. Nenahrazuje čištění zubů

Nejdůležitější roli při prevenci zubního kazu má pravidelná každodenní hygiena, především tedy správné čištění zubů. Intenzivnější lokální fluoridace je ale účinným a vhodným doplněním správné péče o váš chrup. Platí přitom, že byste si i před fluoridací měli zuby nejdříve důkladně vyčistit, aby fluoridační gel mohl co nejlépe proniknout do zubní skloviny.

3. Lze ji snadno aplikovat i doma

Lokální fluoridaci máme často spojenou s ordinací zubního lékaře. Existují však i přípravky vhodné pro domácí použití. Úsměv je nejkrásnějším módním doplňkem. Mnohé z nás se na tom samozřejmě shodneme, a i přesto, že cesta za krásným úsměvem není vždy lehká, rozhodně každého potěší fakt, že má zdravé a krásné zuby.

VHODNÁ JE I ÚSTNÍ VODA

Ústní voda je skvělým pomocníkem, který za čištěním zubů udělá dokonalou tečku – prodlouží účinek čištění a dodá vám svěží dech. Dnes už kromě těch chemických seženete i přírodní s obsahem bylinek, jako je máta nebo hřebíček. Ústní voda může i nemusí obsahovat alkohol, nicméně zubní lékaři se kloní k těm bez obsahu alkoholu, který zbytečně vysušuje sliznici.

Trpíte-li zánětem dásní či parodontózou, můžete vyzkoušet ústní vody o obsahem Chlorhexidinu, který má antibakteriální účinky, snižuje tvorbu plaku a zabraňuje jeho usazování na zubech. Na citlivé zuby jsou zase vhodné ústní vody, které posilují sklovinu a jako účinnou látku využívají zejména fluor. A konečně jsou na trhu i zubní pasty s bělicím účinkem, které za pomoci přírodních i chemických aktivních složek podporují přirozenou bělost zubů.

ŽVÝKAČKY A ZDRAVÍ ZUBŮ

Žvýkačka, jak ji známe dnes, je na trhu již od konce 19. století. Opravdu ale pomáhá při prevenci zubního kazu? Ano i ne. Při žvýkání dochází k nadprodukci slin, které zajišťují optimální

pH v ústech a omývají povrch zubů od zbytků jídla, bakterií i plaku. Na druhou stranu, obsahují-li žvýkačky cukru, už tak úžasné nejsou – cukr se při žvýkání dostává do všech zákoutí ústní dutiny, kde se vlivem bakterií postupně mění na kyseliny, které mohou vést ke vzniku kazu.

Ačkoliv vám žvýkačka nikdy nenahradí čištění zubů, nemusíte se jí bát. Aby ale byla „zdravá“, je potřeba volit takovou, která namísto cukru obsahuje třeba xylitol, sorbitol nebo manitol. Kromě cukru se ale vyhněte i syntetickým sladidlům, jako je aspartam či acesulfam, které jsou například u žvýkaček pro děti naprosto nevhodné.



TEPLO U SRDCE JE RADOST

V tradiční čínské medicíně je symbolem léta oheň, který je propojen s naším srdcem. Princip ohně je zapotřebí udržovat v rovnováze, mít v harmonii energii našeho fyzického těla a mysli, podpořit je správnou výživou a pohybem, kterým zároveň budete pracovat i se svým cévním systémem. Pokud náš vnitřní oheň (jehož prvním ukazatelem jsou právě emoce) není v harmonii, může se to projevit i na našem těle. A kdy jindy si můžeme najít dostatek času na sebe, než právě v létě.

Srdce je „pánem“ všech orgánů. Možná máme pocit, že jeho zdraví nemůžeme příliš ovlivnit, ale naštěstí to tak není. Srdci prospívá pravidelný pohyb, který udržuje krevní oběh v dobrém stavu, ten je totiž pak dále propojen s výkonem mozku a naší nervovou soustavou. Právě v letních měsících je tak ideální se zaměřit na očistu cév a posílení srdce a mozku. Tělu byste měli dodávat krillový olej, který je silným antioxidantem a prostupuje bariérou krev-mozek a krev-sítnice, a může se tak podílet na ochraně očí, mozku a centrální nervové soustavy před případným poškozením. Jeho základní složkou jsou Omega-3 mastné kyseliny ve formě fosfolipidů, které tvoří strukturální základ buněčných membrán v našem těle. Díky tomu je krillový olej naším tělem snadno vstřebatelný. Fosfolipidy jsou rozpustitelné v tekutinách a snadno stravitelné, čímž zbavují trávicí trakt případného rybího refluxu.



PŘÍRODA V NÁS

TIENS jako zdroj používá arktický krillový olej v jeho nejčistší podobě (ten je získáván ekologickým a udržitelným způsobem) a navíc ho v produktu Kardi Forte obohatil o extrakt z Ginkgo biloby. Ta zlepšuje mikrocirkulaci mozku, jeho funkci a zlepšuje paměť a kognitivní výkon.

TIENS Kardi forte pomůže pročistit krevní řečiště, odklidí odpad z cév, jemně ředí krev, čímž pomáhá jejímu správnému průtoku a odstraňuje překážky bránící proudění krve (cholesterol, tuky, vápník, volné radikály), které se usazují na cévních stěnách.

V rámci péče o své srdce nezapomínejte na svou psychiku a své emoce, dejte volný průchod svým citům a dopřávejte si čas sami pro sebe. Energie ohně se projevuje čistou radostí, pokud o něj nepečujeme, tak až úzkostnými stavy.

Užívejte toto období plnými douškami a podporujte svůj vnitřní plamen!

**VYUŽIJTE EXKLUZIVNÍ SLEVOU 30 %
NA PRODUKT KARDI FORTE
UVEĎTE HESLO: TIENS**

**TELEFONICKÉ OBJEDNÁVKY
NA TEL. 724 175 888**

LÉKÁRNIČKA – VÍC NEŽ NEZBYTNOST

JAK SI UŽÍT DOVOLENOU VE ZDRAVÍ? DODRŽOVÁNÍM HYGIENICKÝCH OPATŘENÍ, ZVYŠOVÁNÍM IMUNITY, ALE TAKÉ KVALITNÍ LÉKÁRNIČKOU, KTERÁ NÁM POSKYTNE PRVNÍ POMOC PŘI NENADÁLÝCH ZDRAVOTNÍCH PŘEKÁŽKÁCH.



Kdo by se netěšil na dovolenou? Plánujeme ji kolikrát i celý rok, zaplatíme horentní sumy za letenku, hotel, all inclusive, vysníme si dobrodružné výlety, a pak ouha, zranění, horečky či nějaká jiná zdravotní komplikace a radost se změní v trápení. Sehnat lékařské ošetření je kolikrát téměř nedostupné. I taková drobnost, jako je puchýř na noze z nových bot, nám dokáže pořádně přitopit a zkazit veškeré zážitky. To pak po kapsách hledáme náplasti. O poznání horší je vymknutý kotník, když nemáme po ruce stahovací obinadlo. Co potom, když doma necháme léky, které užíváme? Přidejme k tomu řezné rány, horečku, průjem... Kde sehnat rychlou pomoc?

Ve vlastní lékárnice. Tento malý zázrak nám může zachránit dovolenou. I když si možná říkáte, že nemá smysl zatěžovat kufr o další „krámy“, které koupíte na místě, vězte, že kvalitní lékárnice by měla být základem vašeho vybavení na cesty. Asi to znáte, zdravotní neduhy si nás najdou v tu nejnevhodnější chvíli. Celý rok jsme zdraví jako řípa, ale sotva vytáhnete paty z domu, chytne nás žlučník nebo schvátí viróza. Lékárnice bychom měli mít po ruce neustále. Nejen při cestě autem, ale i v batohu na jednodenní túře či v kempu nebo na pláži. O to víc to platí, když máte děti.

CO DO NÍ?

Obsah cestovní lékárnice ovlivní to, kdo cestuje, kam cestuje i v jakém ročním období. Něco jiného si do ní vloží sportovec, který je v plné formě a vydává se do hor, něco jiného rodina s malými dětmi, něco jiného senioři, které trápí různé zdravotní neduhy a užívají dlouhodobě léky. Určitě stojí za to promyslet, co vás čeká, zda budete trávit čas v nedostupných místech, nebo hodláte lenořit v plně vybaveném hotelu. Zda se chystáte na adrenalin, nebo dáte přednost koupání v moři pod dohledem plavčíka.

SEZNAM

Přestože se těšíte pevnému zdraví, taková exotika je nevyzpytatelná a kolikrát sklátí i silného chlapáka. Mohou vás zaskočit alergické reakce apod. Ideální je udělat si seznam a postupně odškrtnávat, co už máte připravené.

CO JE MOJE....

Jako první zabalte léky, které pravidelně užíváte. Pokud byste je zapomněli, v některých případech by vás to mohlo ohrozit i na životě. A běhat pak po místních lékárnách, jestli svoje léčivo seženete, je velmi stresující. A co potom, když ho mít nebudou? Lepší je vzít si jich více, kdyby náhodou. Nikdy nevíte, zda se někde nezdržíte. Raději je nenechávejte pouze v kufru, co když se kufr zatoulá a vy budete bezprizorní? Rozhodně je lepší mít část léků po ruce třeba v kabelce.

Tuto položku tedy zkontrolujte třeba i několikrát. Jistě nechcete zažít, že sotva vzlétnete s letadlem, vzpomenete si, že léky zůstaly na nočním stolku. Co vás také může zaskočit, je změna režimu. Doma jste zvyklí vstát a u snídaně zapít svůj lék čajem. Ale teď vás v hotelu usadí, kolem spousta vzruchu, rauty, mnoho lidí, vyskočíte ze svého režimu a zapomenete si tabletku vzít. Buďte na to připravená a léky si dejte na viditelné místo, případně si do mobilního telefonu dejte připomínku.

PO RUCE

Jak se vám cestuje? Patříte mezi lidi, kteří sednou do auta a už se jim žaludek otáčí? Při jízdě autobusem se neobejdete bez pytlíku? A v letadle se modlíte, abyste nemuseli upalovat zvracet na toaletu? Kinetóza dokáže dost znepríjemnit radost z dovolené. Určitě tedy mějte po ruce léky na na ni určené. Kinedril je základ. Ještě důslednější budete, pokud jedete i s dětmi, které mají extra citlivý žaludek. Stavět pak u každého patníku výrazně naruší cestování.

ZAŽIVÁNÍ

Mnoho lidí si do Egypta přibalí slivovici nebo nějaký jiný alkohol, aby si po ránu dal štamprličku. Možná jste také slyšeli, že to pomáhá, protože vypálí bakterie, a tak nehrozí žádná Faraonova nemoc, které se lidé cestující do této země obávají. Připravte se na to raději profesionálně a nejen při cestě do exotických zemí mějte po ruce léky určené na zastavení průjmu. Vyplatí se mít po ruce živočišné uhlí, Imodium či Endiaron. Bývá těžké odolat tomu množství lahůdek, které na nás koukají z rautového stolu. Navíc to bývají často pro nás neobvyklá





Jodisol[®]

Účinná dezinfekce

Ošetření:

- drobných poranění kůže (trhlinky)
- při zánětu ústní sliznice a oparů
- po bodnutí hmyzem



Jodisol
roztok

Jodisol pero
3,6 g



Jodisol spray
s mechanickým
rozprašovačem

Jodisol spray
7 g, 13 g, 75 g

Humánní léčivý přípravek

Přečtěte si pozorně celou příbalovou informaci.

Složení ve 100 g: Léčivá látka: Povidonum iodinum 3,85 g; pomocná látka: Ethanol 95 %.

www.jodisol.cz

jídla. Tuk, sladkosti, pokrmy, na které žaludek není zvyklý.... On nám to nedá zadarmo a ohlásí se. Žaludek jako kámen, pálení žáhy, nadýmání, zácpa... přibalte si tedy léky první pomoci, jako jsou antacida na překyselení, případně lehké projímadlo, pokud při cestování trpíte na zácpy. Ani to není neobvyklé.

ALERGIE

Pokud víte, že jste náchylní na různé alergie, buďte připraveni. Otékáte, když vás píchne včela? Kýcháte, když se dostanete mezi květiny? I člověk, který běžně netrpí přehnanými reakcemi, může v exotice narazit. Naše tělo nás překvapí a může se projevit třeba alergická reakce na slunce.. A tak se univerzálně vyplatí mít v lékárníčce gel na podráždění, případně inhalátor, sirupy, tabletky či oční a nosní kapky.

ABY TĚLO NEBOLELO

Víte, že vás při cestování pokaždé rozbolí hlava? Rozjede se vám migréna? Bolí vás kolena, když dlouho sedíte? Trpíte na bolesti zubů? Záchranou první pomoci jsou léky proti bolesti. Obsahují látky, jako je ibuprofen, paracetamol či kyselina acetylsalicylová. Jsou k dostání bez předpisu. O to důsledněji pročtěte příbalový leták a striktně dodržujte jeho pokyny. Většinu léků seženete i v dětské verzi. Určitě by to chtělo mít i léky na snižování teploty.

KDYŽ SE ZRANÍME

Nemusí to být jen fatální zranění, při kterém pojedeme do nemocnice nebo k místnímu lékaři. I drobnost jako zalomený nehet, odřenina, říznutí ostrým nožem či šlápnutí na ostrou mušli.... Zachrání vás náplast s polštářkem i bez něj, obvaz, obinadlo, dezinfekce a zásyp. Samozřejmě nůžky, kterými vše odstříhnete. Při výběru dezinfekce doporučuji sáhnout po osvědčeném jodisolu, což je dezinfekce ve spreji, která má velký rozsah účinku na množící se formy mikroorganismů. Jod vázaný v komplexu se uvolňuje v koncentraci, která postačuje k dezinfekci, ale nepoškozuje kůži ani sliznici. Na pokožce a sliznici trvale hubí růst choroboplodných mikroorganismů.

PROTI BREBERKÁM

Sedíte si večer na terase, procházíte se po pláži, posloucháte cikády a užíváte si romantiku, jenomže tu vám kazí nájezdy komárů a další havěti... Ti se dokáží postarat

o dokonalou zábavu. Kromě toho, že nám znepríjemní hezké chvíle, nás mohou ohrozit i různými nemocemi. Chraňte se tedy repelentem. Investujte do kvality, ať potom nemusíte celou dovolenou jen proškrábat a odhánět hmyz...

OPALOVÁNÍ

Když už hovoříme o kůži, pokožka trpí i intenzivním sluníčkem. V případě cestování buďte ještě zásadovější. A to nejen u moře, ale i na horách. Všude tam je slunce daleko intenzivnější. A tak i když si říkáte, že máte dostatečný základ, nespolehejte na něj. Navíc nejde pouze o opálení či případné spálení, v každém případě je potřeba chránit své tělo před UV zářením, a to spolehlivými opalovacími prostředky s dostatečně vysokým ochranným faktorem. Po opalování či jakémukoliv vystavení slunci ošetřete pokožku přípravkem po opalování s příměsí panthenolu apod.

NĚCO NAVÍC

Do lékárníčky by se vám měla vejít také pinzeta, teploměr, již zmíněné nůžky, buničina, vlhčené ubrousky, případně i tablety na úpravu vody. V některých oblastech je dobré mít po ruce antimalarika nebo antibiotika. Nejsou k dostání jen tak volně, předepíše vám je lékař. Obráťte se na něj a vše s ním zkonzultujte.

Vylekal vás dlouhý seznam? Žádný strach. Objemná lékárníčka je určitě vhodná, ale vy si ji na místě můžete každý den třeba upravit dle toho, jaký vás čeká program. Vezměte s sebou tedy i menší taštičku, do které vždy připravíte jen to nutné na daný den, a zbytek můžete nechat na pokoji.

PÁR RAD NAVÍC

- Uvědomte si, že lékárníčku chystáte pravděpodobně pro celou rodinu či vícero osob, nejen sami pro sebe.
- K lékům si určitě vezměte i příbalový leták. Kdybyste museli navštívit lékaře, leták mu usnadní práci.
- Zvažte, že byste si s sebou vzali i dávkovač léků.
- Dnes je to téměř základní vybavení, které máme neustále po ruce, tak na ni nezapomeňte ani v případě cestování, dezinfekce by měla být samozřejmostí.



Komplexní řešení na Vaše cesty

Nenechte se zpomalit.
Náplast není třeba.



Za pár minut zpátky v akci doma i na dovolené

Turistika
 Cyklistika
 Plavání
 Parkour
 In-line
 Horolezectví
 Kuchyň
 Zahrada
 Dítina



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

+ OBVAŽ!

- Voděodolný, transparentní obvaz ve spreji
- Po 3-4 dnech samovolně, postupně odstraní otěrem



Akutol DUOPACK



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



HISTAMINOVÁ INTOLERANCE

ČOKOLÁDA, ZRAJÍCÍ SÝR, ČERVENÉ VÍNO, PRO URČITÉ PROCENTO LIDÍ TYTO LASKOMINY BOHUŽEL NEPŘESTAVUJÍ SYNONYMU POHODOVÉHO VEČERA, ALE SPOUŠTĚČ NEPŘÍJEMNÝCH OBTÍŽÍ, JAKO JSOU BOLESTI HLAVY, OTOKY SLIZNIC NEBO TRÁVICÍ PROBLÉMY. NA VINĚ MŮŽE BÝT HISTAMINOVÁ INTOLERANCE. O CO SE PŘESNĚ JEDNÁ, JAK SE DÁ PROBLÉMU PŘEDCHÁZET A NA KTERÉ POTRAVINY SI DÁT POZOR? POJĎME SI O PROBLÉMU, O KTERÉM SE MNOHO NEVÍ, NĚCO ŘÍCT...





Histaminová intolerance byla dosud méně známým pojmem než alergie. Ačkoli mají několik společných rysů, původ obou je rozdílný. V případě alergie se jedná o přecitlivělost zprostředkovanou imunitním systémem, v případě intolerance jde o sníženou schopnost organismu zpracovat danou potravinu.

Potravinová intolerance je v dospělosti častější příčinou nesnášenlivosti potravin než alergie. Histamin je látka, které se nedá zcela vyhnout. Vyskytuje se v celé řadě potravin. Histaminová intolerance je stav, ke kterému dochází následkem nepochybnosti mezi přísunem histaminu a schopností jej odbourat.

TATO NEROVNOVÁHA MŮŽE BÝT ZPŮSOBENA:

- zvýšeným obsahem histaminu v potravě
- přísunem potravin, které zvýšeně uvolňují histamin
- přísunem látek blokujících enzymy, které histamin rozkládá (některé potraviny a léky)
- nadměrné vyplavení tělu vlastního histaminu z mastocytů

Hromadění histaminu může být mimo jiné příčinou nedostatečné aktivity nebo snížené koncentrace enzymu (diaminoxidáza), který zajišťuje odbourávání histaminu.

Enzymy, které štěpí histamin, se nachází hlavně v buňkách trávicího traktu, proto bývá snížen u pacientů s poškozením střevní sliznice, a to jak při akutních a chronických zánětlivých onemocněních (např. Crohnova choroba), tak i při nekompenzované celiakii či vlekých potravinových alergiích postihujících trávicí trakt.

ZVÝŠENÉ MNOŽSTVÍ HISTAMINU V TĚLE MŮŽE MÍT VELMI PESTRÝ KLINICKÝ OBRAZ.

RYCHLE NASTUPUJÍCÍ PROJEVY:

- svědění a zarudnutí pokožky a kopřivka
- svědění a otok rtů, jazyka, hlasivek, ucpaný nos
- nadýmání, křeče v břiše a průjemy
- kašel, dechová tíseň
- bolesti hlavy, bušení srdce, závratě

CHRONICKÉ PROJEVY:

- chronická únava, bolestivá menstruace
- nervozita, poruchy spánku
- úzkost, panická porucha, deprese

Histaminovou intoleranci diagnostikujeme především na základě anamnézy (rozboru příznaků), omezenou výtěžnost má vyšetření z krve. Tomuto kroku však většinou předchází vyloučení jiných onemocnění.

Diagnóza by se měla opírat o typické klinické obtíže, nejlépe v závislosti na zvýšeném příjmu potravin, které jsou bohaté na histamin.



NA KTERÉ POTRAVINY JE TŘEBA DÁT SI POZOR?

V potravě je určitý obsah histaminu normální. Množství histaminu je v různých druzích potravin velmi rozdílné, navíc i ve stejném druhu potraviny je obsah velmi kolísavý.

V čerstvých potravinách je histaminu méně, s délkou skladování množství obvykle narůstá.

Množství histaminu stoupá fermentační činností mikroorganismů (bakterií, kvasinek, hub).

Na rozdíl od alergie, při které reakci spouštějí i minimální (stopová) množství látky, při potravinové intoleranci záleží i na množství přijaté potraviny. Proto nemusí některé „vysoce-histaminové“ potraviny nebo přísady použité v minimálním množství způsobit výraznější příznaky. Naopak jídla s nižším obsahem histaminu, ale konzumovaná ve větším množství, mohou vyústit ve výrazné projevy histaminové intolerance.

ZDROJE HISTAMINU A MOŽNÉ PŘÍČINY VZESTUPU JEHO MNOŽSTVÍ V ORGANISMU

PŘIROZENĚ SE VYSKYTUJÍCÍ HISTAMIN V POTRAVINÁCH VE ZVÝŠENÉM MNOŽSTVÍ:

- ryby: sardinky, ančovičky, tuňák, sled, makrela
- sýry: ementál, gouda, camembert, čedar, zrající sýry francouzského typu
- uzené maso: šunky, salámy, slanina aj.
- kyselé zelí
- lilek, špenát, protlak, kečup
- alkohol: zejména šampaňské, méně červené víno a pivo
- sójová omáčka, tofu

UVOLŇOVAČE HISTAMINU VE STRAVĚ:

- rostlinného původu – ananas, banány, citrusy, jahody, kiwi, ořechy, oříšky, luštěniny, špenát, kakao, čokoláda, koření, ...
- živočišného původu – ryby, koryši, vepřové maso, vaječný bílek
- aditiva – barviva, konzervační látky, stabilizátory, příchutě

BAKTERIE A KVASINKY PŘÍSPÍVAJÍCÍ K TVORBĚ HISTAMINU:

- potraviny s obsahem životaschopných kvasnic – čerstvé, málo propečené pečivo, kynutá těsta

Uvolňovače histaminu v lécích – celá řada, nutno číst příbalový leták
Látky snižující aktivitu diaminooxidázy obsažené ve stravě – alkohol

JAK PROJEVŮM HISTAMINOVÉ INTOLERANCE PŘEDCHÁZET?

Základem léčby je nízko-histaminová dieta, které vychází z „povolených“ a „zakázaných“ potravin.

Necítíte se po jídle dobře?

Potravinová intolerance

PŘI INTOLERANCI
LAKTÓZY



LACTOSOLV®

Obsahuje vysokou dávku
enzymu laktáza:
17 500 FCC* enzymu
v jedné tabletce.

PŘI INTOLERANCI
HISTAMINU



DAOSIN®

Doplňuje
enzym DiAminoOxidáza (DAO)
a pomáhá tak odbourávat
histamin přijatý ve stravě.

**zkušební
balení
10 tablet**

**NOVINKA
JIŽ V ČERVNU**

*FCC – jednotky v souladu s potravinovým chemickým kodexem (Food Chemical Codex)
LACTOSOLV® a DAOSIN® jsou doplňky stravy. Přípravky nenahrazují vyváženou a pestrou stravu a zdravý životní styl.

STADA PHARMA CZ s.r.o., Siemensova 2717/4, 155 00 Praha 5 - Stodůlky
www.jimvsechno.cz

STADA



Rozhodující je vyloučit ze stravy především potraviny a nápoje, po kterých člověk prakticky vždy pozoruje potíže. Ten, kdo trpí pocitem, že má „projevy skoro po všem“, by měl krátkodobě vyzkoušet přísnější dietu. Pokud nastane významné zlepšení, může postupně pomalu zařazovat další potraviny, vždy jen po jedné, a sledovat případné projevy.

Vaření nemá na obsah histaminu v potravě vliv, rozhodující je doba skladování.

ZÁSADY:

- konzumovat pouze čerstvé potraviny
- vyvarovat se konzumaci přehřívajícího jídla
- všimnout si expirační doby výrobků – upřednostnit potraviny co nejčerstvější
- mírný vzestup histaminu způsobuje i mrazení
- vyhýbat se výrobkům z konzervy
- všimnout si obsahu chemických látek – azobarviva, antioxidanty, benzoát, siřičitany, sorbáty, glutamát, nitráty

Pozor bychom si měli dát i na složení léků, a v případě nižších hodnot enzymu DAO dokonce i při nákupu kosmetických přípravků, které by neměly obsahovat barviva, sulfity, benzoáty a cinnamaldehyd.

CO JE ANTIHISTAMINIKUM A JAK NÁM MŮŽE POMOCI?

Antihistaminika jsou látky, které blokují histaminové receptory v organismu, zabraňují účinku histaminu a v některých případech blokují jeho tvorbu. Antihistaminika tak sice neodstraňují histamin z organismu, mohou však přinést úlevu při závažných či nepříjemných příznacích, kterými se histaminová intolerance projevuje.

JAKÁ PŘÍRODNÍ ANTIHISTAMINIKA ZNÁME?

QUERCETIN (KVERCETIN)

Quercetin patří z volně prodejných přírodních látek mezi nejúčinnější antihistaminika. Quercetin je přírodní flavonoid, který se v přírodě běžně vyskytuje například v ovoci a zelenině. Účinkem quercetinu se snižuje produkovaný histamin a také produkce dalších prozánětlivých látek. Díky tomu může quercetin tlumit příznaky histaminové intolerance. Z přírodních látek tak quercetin představuje nejlepší antihistaminikum.

ČERNUCHA SETÁ (ČERNÝ KMÍN)

Předběžné výzkumy naznačují, že látky obsažené v semínkách černuchy seté, takzvaného černého kmínu, mohou mít antihistaminové účinky. Další výzkum je v případě černého kmínu stále nutný, jde však o obecně zdravou potravinu s potenciálem terapeutických účinků pro řadu onemocnění. Černuchu setou je možné koupit ve formě celých semínek nebo jako olej z černého kmínu. Jaké má olej z černého kmínu účinky přímo na histaminovou intoleranci, však zatím nevíme.

FARMAKOLOGICKÁ POMOC

Víme-li, že se budeme stravovat mimo domov, příp. že nebudeme zcela schopni dodržet nízkohistaminovou dietu, existuje doplněk stravy, který nám může pomoci zmírnit možné negativní zdravotní následky. Jedná se o přípravek Daosin. Tento rakouský výrobek obsahuje enzym DAO, který napomáhá rozkladu histaminu ve střevě. Doporučuje se užít jednu tabletu 15 minut před jídlem obsahujícím histamin a zapít vodou. Je nezbytné užít Daosin před jídlem – tableta by již měla být rozpuštěna a v ní obsažený enzym DAO aktivován ve chvíli, kdy se potravina obsahující histamin dostane do střeva. Daosin neobsahuje laktózu ani lepek a je vhodný i pro diabetiky.



LÁSKA



...na celý život!



olma.cz



PROBIOTIKA A PREBIOTIKA: PROČ JSOU PRO LIDSKÝ ORGANISMUS DŮLEŽITÁ A JAKÝ JE V NICH ROZDÍL?

MÍT V POŘÁDKU ZAŽIVÁNÍ A STŘEVA JE VÝHROU LIDSKÉHO TĚLA. A SOUČASNÁ DOBA PŘEBYTKU SLANÉHO, KYSELÉHO, SLADKÉHO, A HLAVNĚ MASTNÉHO NA NAŠEM JÍDELNÍČKU JIM DÁVÁ ZABRAT VÍCE, NEŽ BYCHOM SI PŘÁLI I CHTĚLI. KDYŽ K TOMU PŘIČTEME JEŠTĚ NEMOCI LÉČENÉ ANTIBIOTIKY, MÁME NA PROBLÉM ZADĚLÁNO. NEPODCEŇUJTE PROBIOTIKA A PREBIOTIKA, A VYUŽIJTE JEJICH SÍLU VE SVŮJ PROSPĚCH!

Pojmy probiotika a prebiotika jsou dnes skloňovány velmi hojně. A má to svůj důvod. Jsou to pomocníci pro váš organismus, když vám není nejlépe. A navíc je lze využívat i preventivně, a tím de facto problémům předejít. A to už stojí za úvahu.

KDYŽ SE ŘEKNE PROBIOTIKA

Probiotika jsou živé kultury mikroskopických organismů, které mají mnoho funkcí a jsou pro lidský organismus velmi prospěšné. Probiotika napomáhají při trávení a zpracování potravy, mají silný vliv na kvalitní imunitu, přičemž eliminují bakterie, a díky produkci vitamínu K jsou užitečné pro dobrou srážlivost krve. Probiotika mají vysokou schopnost odolávat kyselému prostředí v trávicí soustavě a dostanou se díky tomu až tam, kam je potřeba – do trávicího ústrojí a do střev. Když jsou probiotika užívána ve správném množství a správným způsobem, mají kladný vliv na lidský organismus. K neznámějším probiotikům patří laktobacily a bifidobakterie. Laktobacily najdete ve svém těle v trávicí soustavě, mateřském mléce a ve vnitřních intimních partiích žen. Bifidobakterie pro změnu sídlí v tenkém a tlustém střevě.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

...výraz „pro biotic“ je pojem původem z řečtiny a že znamená v doslovném překladu „pro život“?

JAK ÚČINKUJÍ PROBIOTIKA?

- pomáhají lepšímu trávení a vstřebávání živin ze stravy
- podporují pohyby střev a posilují obranyschopnost organismu
- blokují množení škodlivých bakterií
- efektivně působí na přiměřenou tělesnou hmotnost
- dodávají elán, vitalitu a zvyšují psychickou pohodu
- zlepšují střevní mikroflóru oslabenou nemocemi a antibiotiky
- chrání před propuknutím nemocí horních i dolních cest dýchacích

CO JSOU TO VAGINÁLNÍ PROBIOTIKA A KDY JE UŽÍVAT?

Vaginální probiotika jsou (většinou) globule a čípky, které se zavádějí do ženských intimních partií. Jejich úkolem je předcházet nerovnováze vaginální mikroflóry, která by mohla mít negativní dopady na celkové zdraví ženy. (Pro představu, v ženské vaginální oblasti žije asi 50 druhů mikrobu.) Pokud dojde k narušení vaginální mikroflóry, může se u ženy zvýšit riziko infekcí močových cest. Také jsou obvyklé kvasinkové infekce. Relativně častým problémem je i bakteriální vaginóza a trichomoniáza. Ve všech případech by se měla žena spojit se svým lékařem, který jí doporučí nejvhodnější způsob léčby. Vaginální probiotika jsou určena čistě pro použití ve vaginální oblasti a nikde jinde nepůsobí. Na druhou stranu, jejich výhodou je, že nemusí projít zažívacím ústrojím, takže mají rychlejší nástup účinků.

PROBIOTIKA V MLÉČNÝCH VÝROBCÍCH A JAKO DOPLNĚK STRAVY

To, co často čtete na mléčných výrobcích, nejsou v pravém slova smyslu probiotika, ale jen takzvané startovací kultury, využívané při jejich výrobě. Tyto startovací kultury nemusí mít vlastnosti jako probiotika. Samotná probiotika ovšem také

nejsou lékem a nejsou ani všemocná, ale tvoří významnou doplňkovou složku léčby, když se trápíte mnohými obtížemi.

JAKÝMI?

- průjmem či zácpou
- kvasinkovými infekcemi v ústech či intimních oblastech
- ekzémy a vyrážkami
- užíváním antibiotik a intolerancí laktózy
- střevními obtížemi jakéhokoli charakteru, především zánětlivého nebo autoimunitního typu

Důležité je, jak jsou probiotika užívána. Je proto stěžejní dodržet návod a to, zda je spolknout nalačno, před jídlem, během něj nebo po něm. Jen tak budou mít ty správné podmínky ke svému působení ve vašem organismu. Další velmi podstatnou informací je, jakým nápojem probiotika zapíjet. Ideálem je voda nebo studený čaj.



VĚDĚLI JSTE, ŽE...

...existuje Mezinárodní probiotická asociace, která vytvořila mantinely pro to, čemu říkat probiotika a čemu nikoli?

Podle této asociace nestačí obecná definice určitých bakterií, ale měl by být specifikován i jejich kmen. Špatně tedy je kupříkladu *Lactobacillus acidophilus*, a správně by mělo být pro úplnost *Lactobacillus acidophilus* PXN 35. Definicí kmene s písmeny a čísly na konci se ozřejmí jeho bezpečnost a místo v mezinárodně uznávané sbírce kultur.

A mělo by to být směrodatné pro výrobce probiotik, stejně jako uvedení množství životaschopných mikroorganismů (takzvané KTJ nebo CFU na štítku) nikoli v době jejich výroby, ale na konci jejich expirace (vypršení lhůty neboli minimální trvanlivosti).

PREBIOTIKA JSOU, KDYŽ...

Oproti probiotikům nejsou prebiotika živé organismy. Jsou to nestrávitelné látky (nebo chcete-li složky), jež najdete v potravinách. Byť zní slovo nestrávitelné dost hrůzostrašně, nelekejte se. Tyto složky potravin mají svůj důvod, proč v nich jsou. Podporují aktivity, případně růst některých bakterií, čímž mají kladný vliv na střevní mikroflóru, a tím i samotné tělo a zažívání.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

...k prebiotikům patří kupříkladu oligosacharidy, fruktooligosacharidy, galaktooligosacharidy a xylooligosacharidy? A že to vše jsou různé typy vlákniny?

Samotná prebiotika se úzce pojí právě s probiotiky v tom smyslu, že jsou pro probiotika takovým hnojivem v lidském organismu a živnou půdou pro jejich živé kultury mikroskopických organismů, jejich růst a kvalitní fungování tam, kde je jejich místo. Bez prebiotik by probiotika moc nefungovala. I proto jsou k užívání zmiňována probiotika spolu s prebiotiky. De facto lze říci, že probiotika bez prebiotik (a naopak) nemají pro lidský organismus moc smysl.

CO VŠE MAJÍ TEDY PREBIOTIKA NA SVĚDOMÍ?

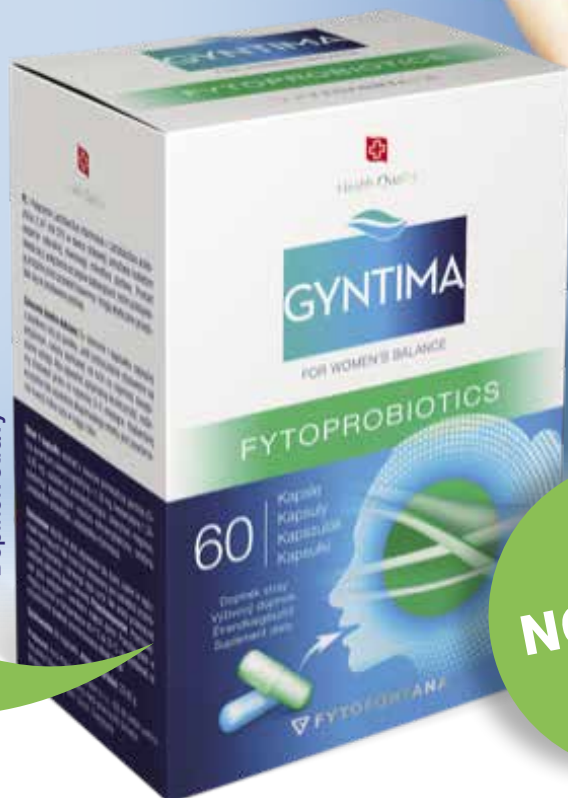
- fungují jako živná půda pro probiotika
- příznivě působí na střevní mikroflóru
- efektivně snižují energetický příjem a regulují zácpu
- posilují imunitní systém a zvyšují odolnost proti infekcím a alergiím

PROBIOTIKA VYVINUTÉ SPECIÁLNĚ PRO ŽENY.

GYNTIMA

FYTOPROBIOTICS

Doplněk stravy



NOVINKA

Kapsle Gyntima fytoprobiotics jsou tvořeny kombinací bakteriálních kmenů *Lactobacillus rhamnosus* a *Lactobacillus acidophilus*, které přežívají průchod trávicím traktem a mohou úspěšně přecházet do vaginálního i střevního prostředí.

- ✓ **PODPORUJÍ PŘIROZENOU ROVNOVÁHU VAGINÁLNÍ MIKROFLÓRY**
- ✓ **POMÁHAJÍ UDRŽOVAT ZDRAVÉ VAGINÁLNÍ PH**
- ✓ **ZVYŠUJÍ ZDRAVOU VAGINÁLNÍ I STŘEVNÍ MIKROFLÓRU**
- ✓ **VHODNÉ PŘI VAGINÁLNÍCH INFEKČÍCH, PŘI A NEBO PO UŽÍVÁNÍ ANTIBIOTIK**



Zdravá & přitažlivá
s přírodní péčí Gyntima



- snižují hladinu cholesterolu
- napomáhají vstřebávání minerálů – vápníku, hořčíku i dalších

V HLAVNÍ ROLI STŘEVA

Málokdo asi tušil (nyní možná už ví), že kvalitní obranyschopnost celého vašeho organismu vychází ze střev. Střeva jsou tedy středobodem kvalitní imunity a zvládání nálože virů a bakterií. Není-li střevo v pořádku a jeho střevní mikroflóra nefunguje, jak má, je celý organismus vystaven nebezpečí vyplývajícimu ze snížené imunity. A probiotika spolu s prebiotiky se starají o to, aby byla střeva zdravá, měla správnou mikroflóru, vstřebávala dobře živiny a byla silně obranyschopná proti množení škodlivých bakterií. Zkrátka aby fungovala pro celé tělo, jak mají.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... existují probiotika i prebiotika přirozená a umělá (tzv. syntetická)? A že nejpřirozenějšími probiotiky a prebiotiky jsou ty získané z potravin a jídla?

JAK SI POMOCI JÍDLEM?

Nejen výživové doplňky ve formě kapslí s prebio a probiotiky (někdy jsou sloučené pospolu do jednoho produktu) vám mohou pomoci. I běžné věci na vašem talíři správnou funkci střev a trávicího ústrojí dokáží zlepšit. Mnohé potraviny totiž obsahují probiotika a prebiotika.

ZDROJ PROBIOTIK V POTRAVINÁCH

- z ovoce jsou to jablka a meruňky
- ze zeleniny je to čekanka, cibule, artyčok, pórek, česnek, chřest
- dále kysané zelí, kvašené okurky a jablečný ocet
- pak jsou to luštěniny – čočka, fazole, hrách
- a samozřejmě mléčné výrobky jako je kefír, jogurt, acidofilní mléko a podmáslí
- také bryndza a zrající sýry
- a ještě exotická kombucha, kimchi a tempeh

ZDROJ PREBIOTIK

- prebiotikum oligosacharid (inulin) obsahují chřest, kořen čekanky, hlízy topinamburu, česnek, cibule a pórek
- prebiotika obecně mají v sobě luštěniny – nejvíce fazole, pak čočka nakonec hrách
- ale i klíčky mladých rostlin je obsahují – klíčky mungo fazolí, klíčky červené řepy i klíčky zelí

PROBIOTIKA A POKOŽKA

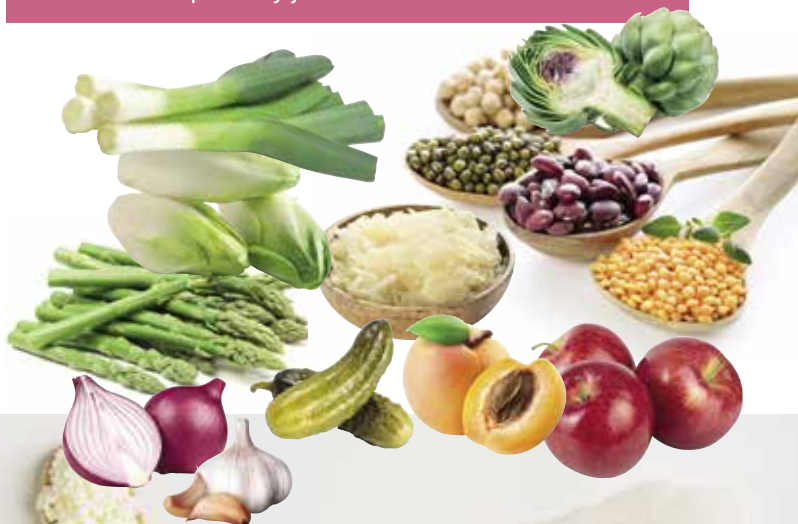
Tak jako má každý z nás unikátní otisky prstů, má na povrchu pokožky i unikátní ekosystém neboli mikrobiom, jenž chrání pokožku před škodlivými vlivy. Pokud je tento ekosystém oslabený, dochází k projevům podráždění, citlivosti, vyrážkám a ekzémům.

Správně vyvážený mikrobiom vytváří na kůži prostředí, které naše tělo chrání před patogeny, jakožto původci nejrůznějších nemocí. Proto má udržování rovnováhy mikrobiomu pro zdravou kůži velký význam.

Ochranné prostředí kožního mikrobiomu je neustále narušováno různými vnějšími vlivy jako je například UV záření, znečištěné ovzduší, nadměrné mytí, změna pH pokožky způsobená například používáním nevhodných výrobků pro péči o pokožku atd. Tyto vnější faktory společně s vnitřními, ovlivňují nejen zachování celkové integrity kůže, ale také hlavní funkce mikrobiomu, kterou je ochrana před potenciálními patogeny i klimatickými změnami. A právě udržování mikrobiomu v rovnováze pomáhá chránit pokožku před těmito nepříznivými vlivy.

JAK UDRŽET MIKROBIOM POKOŽKY V ROVNOVÁZE?

K prevenci a ochraně před různými kožními problémy je efektivní praxí používání topických produktů, které pomáhají udržovat optimální rovnováhu kožního mikrobiomu. Velmi účinné jsou produkty s probiotiky a prebiotiky, které pomáhají udržet správnou funkci kožního mikrobiomu a podporovat tak přirozený vývoj a odolnost zdravé dětské pokožky již od narození.

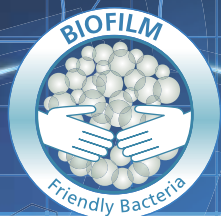


Základem našeho imunitního systému jsou dobře fungující střeva

Právě tady se nachází až 85 % našich imunitních buněk. Jen zdravá a správnými mikroorganismy osídlená sliznice lidského střeva může odolat infekcím.

ProbioLact je výsledkem několikaletého výzkumu české biotechnologické společnosti, který přináší revoluci na trhu s probiotiky. V brněnských laboratořích se podařilo připravit přátelská probiotika novým, vědecky zcela **převratným způsobem**. Současné probiotické preparáty obsahují přátelské bakterie ve formě volných buněk. Na střevní sliznici, kde probiotika působí, je nutné, aby tyto bakterie vytvořily **ochrannou a podpůrnou vrstvu** tzv. **biofilm**. ProbioLact jako **jediný přípravek na trhu** obsahuje přátelské bakterie ve formě této ochranné a stimulační vrstvy – biofilmu.

ProbioLact je vhodný při užívání antibiotik, při cestování a díky vitamínu C a D (ProbioLact Forte) i k podpoře správné funkce imunity a metabolismu.



www.faveaplus.cz

favea+
pro vaše zdraví

INZERCE

kii-baa
organic

Jemná přírodní kosmetika pro citlivou dětskou pokožku

Bez parfemace. Bez alkoholu i minerálních olejů. Bez zbytečné chemie.

100% přírodní

Účinně chrání

20% SLEVA
NA SADU KRÉMŮ

Kód: RODINA20
Slevový kód je platný na www.kiibaa.com do 30.9.2023



LANOLIN•CARE

Multifunkční ochranná mast. Pro péči o suché a popraskané rty, poranění i odřeniny a bradavky při kojení.

SUDO•CARE

Zklidňující ochranný krém s protizánětlivým zinkem. Výborný v péči o opruzenou pokožku i zánětlivé projevy.

BSPA•CARE

Regenerační a promašťující ochranná mast s panthenolem. Každodenní ochrana před suchou pokožkou, opruzením i ekzémem.

Více informací:
www.kiibaa.com

Záchrana při opruzení



Jako jediná cíleně pomáhá udržet **správnou funkci kožního mikrobiomu** a podporovat tak **přírozený vývoj** a **odolnost** zdravé dětské pokožky.



ZDRAVÉ OPALOVÁNÍ

LÉTO JE KONEČNĚ ZPĚT! PŘICHÁZÍ ČAS NEJDELSÍCH DNŮ V ROCE, TEPLÉHO POČASÍ A NEKONEČNÉHO POLEHÁVÁNÍ NA PLÁŽI. OPALOVÁNÍ JAKO TAKOVÉ VŠAK DĚLÍ LIDI NA DVA TÁBORY - JEDNI HO MILUJÍ, DRUZÍ SE MU RADĚJI VYHÝBAJÍ, A TO TŘEBA Z OBAV SPOJENÝCH SE VZNIKEM MELANOMU.



Patříte-li mezi milovníky karamelového opálení, pak nezapomínejte na pár zásad, které vaši pokožku ochrání před spálením, podrážděním i předčasným stárnutím.

JAK OPALOVÁNÍ VLASTNĚ VZNIKÁ

Opálení na pokožce vzniká díky kožnímu barvivu, které označujeme jako melanin (neplést s melatoninem – hormonem spánku). To je při kontaktu těla se slunečními paprsky, konkrétně ultrafialovým zářením, produkováno buňkami nazývanými melanocyty. Zabraňuje poškození podkožní vrstvy, které může vést nejen k předčasnému stárnutí pokožky, ale v extrémních případech i ke vzniku rakoviny.

SVĚDČÍ NÁM OPALOVÁNÍ, NEBO NE?

Sluneční záření je skvělou cestou, jak tělu zajistit dostatek vitamínu D, který mimo jiné podporuje ukládání vápníku do kostí. Opalování má na lidský organismus i další prospěšné účinky, ale když se to s ním naopak přežene nebo když pokožka není dostatečně chráněná, může to s sebou nést i lecjaká negativa.

JAKÁ MÁ OPALOVÁNÍ POZITIVA?

- Podporuje tvorbu vitamínu D důležitého nejen pro ukládání vápníku do kostí, ale i pro správné fungování imunitního systému.
- Má hojivé a protizánětlivé účinky, a doporučuje se z tohoto důvodu při kožních onemocněních jako akné, ekzém nebo lupénka.
- Pomáhá ulevovat od bolestí kloubů, například při revmatu.
- Celkově zlepšuje náladu.
- Dodává energii.

A CO JEHO NEGATIVNÍ ÚČINKY?

- U citlivých jedinců může způsobovat sluneční alergii – projevuje se jako začervenání pokožky či její svědění.
- Podporuje vznik vrásek a dalších projevů stárnutí pokožky.
- Může vést ke vzniku pigmentových skvrn na obličeji i jinde po těle.
- Někdy může způsobit i různé oční problémy.

SE SLUNĚNÍM SE TO NESMÍ PŘEHÁNĚT

Každý z nás občas v létě vyrazil ven, aniž by použil krém na opalování. Pokud víte, že na sluníčku dlouho pobývat nebudete, pak se vám nic zlého nestane. Jestliže ale máte v plánu

Dřív, než se vydáte vstříc slunečním paprskům, nezapomeňte se vybavit ochrannou kosmetikou.



proležet celé odpoledne u vody, pak je třeba pamatovat na ochrannou kosmetiku. I když se ale namažete, neznamená to, že vám automaticky nic nehrozí. I po použití mléka či oleje na opalování byste na sluníčku neměli bez přestávky strávit více než 2 hodiny.

JAK POZNAT SVŮJ FOTOTYP

To, jak dlouhou dobu můžete na sluníčku strávit bez použití ochranné kosmetiky, vyjadřuje takzvaný fototyp. Je dán intenzitou pigmentace (množství a rozvržením melaninu v kůži) a záleží i na barvě očí či vlasů. Zpravidla platí, že lidé se světlou pokožkou a vlasy bývají vůči slunečnímu záření méně odolní než ti, kdo

mají tmavší odstín pokožky a tmavé vlasy.

K fototypu 1 patří lidé s velmi světlou pleť a pihami, kteří mají povětšinou rezavé vlasy a modré oči. Tyto osoby se rychle spálí a jejich pokožka po opalování nezhnědne. Bez ochranného krému vydrží na sluníčku pouhých 5–10 minut. Fototyp 2 označuje lidi, kteří mají světlou pleť, blond vlasy a modré, šedé nebo zelené oči. Opalují se pomalu, většinou ne do hněda a spálí se už po 10–20 minutách.

Fototyp 3 už se opaluje snadno a rychle. Těmto lidem, kteří mají světle hnědou pleť a hnědé vlasy i oči, navíc pokožka vydrží dlouho bronzová a bez ochranného krému mohou být na sluníčku i půl hodiny. A konečně k fototypu 4 patří lidé s tmavou pleť, černými nebo tmavě hnědými vlasy a tmavě hnědými očima. Bez ochrany mohou být na sluníčku až 45 minut, opalují se hodně a rychle a pokožka jim vydrží opálená po dlouhou dobu.

JAK VYBRAT VHODNOU KOSMETIKU

Dřív, než se vydáte vstříc slunečním paprskům, nezapomeňte se vybavit ochrannou kosmetikou. Ta má jasný cíl – ochránit pokožku před nepříznivými vlivy UV záření. Prvním kritériem při nákupu je typ pokožky. U mastné či smíšené pokožky volte raději lehké přípravky na bázi gelu, a suché naopak dopřejte opalovací olej či hutnější krém. U citlivé vybírejte zásadně kosmetiku bez obsahu potenciálně dráždivých látek a největší pozornost věnujte opalovacím mlékům a krémům pro děti, které by měly mít SPF 50.

SPF konkrétního krému vybírejte podle svého fototypu – čím snědší pleť a tmavší vlasy od přírody máte, tím nižší SPF potřebujete. Zatímco jižanským typům může stačit SPF 10, zrůžaví jedinci budou povětšinou potřebovat SPF až 50. Opalovací krém, mléko, olej či gel nanášejte na pokožku 30 minut



TRIODERM®

Akutol™

Zdraví, péče, ochrana

Trioderm Care Pěna na velmi suchou pokožku

- Ošetření i velmi suchých míst na těle
- Komplexní účinek obsažených látek přináší úlevu, zklidní a zmírní postižení
- Doplnková péče při atopické dermatitidě a lupénce
- Příjemná forma pěny
- Bez barviv, alergenů, parafinového oleje

Trioderm Pathenol sprej

- Zmírňuje pocity popálení pokožky po nadměrném ozáření sluncem
- Ochlazení a zklidnění zarudnuté pokožky
- Obsahuje D-Panthenol 4,5%, extrakt z měsíčku a rakytníku, olivový olej, vitamín E
- Komplexní účinek látek Hydrovance®
- Vhodné pro citlivou pokožku (bez parfemace)
- Bez obsahu parabenů

Akutol Sprej na popáleniny

- Ošetření pokožky po nadměrném opalování i drobných domácích popálenin I. a II. stupně
- Vytváří ochranný elastický film, který ochlazuje, zklidňuje a regeneruje popálené místo a minimalizuje vznik jizev
- Obsahuje kyselinu hyaluronovou, extrakt z aloe vera a měsíček lékařský



Vhodné pro děti



Přírodní složky



Hydratace pokožky



Ochrana pokožky



Vhodné pro citlivou pokožku



Chladivý efekt

Výrobky z řady Trioderm a Akutol zakoupíte v každé dobré lékárně a e-shopch.

www.akutol.cz, www.trioderm.cz

předtím, než vyrazíte na sluníčko. Pečlivě ho naneste i na místa jako uši, hřbety rukou, krk či nártu na nohou. Po koupání, utírání ručníkem a po sportu, při kterém jste se hodně potili, se nezapomeňte namazat znovu.

PŘES POLEDNE RADĚJI DO STÍNU

Vysedávat na sluníčku v době, kdy je slunce na nebi nejvýše, je zbytečný hazard se zdravím. A jižanské národy to moc dobře vědí. Od poledne až zhruba do třetí, čtvrté hodiny odpolední jsou v ústraní, mimo přímé sluneční záření. Vezměte si z nich příklad i vy a naordinujte si po obědě nějaký ten čas ve stínu. Velmi důležité je to především u dětí, které mají velmi citlivou pokožku náchylnou ke spálení.

CO KDYŽ SE POKOŽKA SPÁLÍ?

Pokud to s opalováním přehnete nebo když použijete nižší SPF, než bylo potřeba, snadno dojde ke spálení pokožky. Jeho projevy se ale zpravidla projeví až několik hodin po návratu z pláže. Pokožka bude vlivem zvýšeného přítoku krve výrazně začervenalá a výjimkou nebudou ani pocity pálení, bolest, a v některých případech dokonce otok či drobné puchýřky. V takovém případě sáhněte po chladičem gelu, který můžete mít preventivně uložený v lednici nebo třeba po spreji s obsahem panthenolu.

Při spáleninách od sluníčka se výborně osvědčil ale i rakytníkový olej, propolisový krém, nebo dokonce obyčejný bílý jogurt/tvaroh.

DOPLŇKY STRAVY, KTERÉ OPÁLENÍ PODPOŘÍ

To, jak dobře se opalujete, je sice dáno geneticky, ale na druhou stranu se dá přírodě trochu pomoci. Bezvadně

Při spáleninách od sluníčka se výborně osvědčil i rakytníkový olej, propolisový krém, nebo dokonce obyčejný bílý jogurt / tvaroh.



funguje například betakaroten, který je přirozeným zdrojem vitamínu A. Působí jako antioxidant, takže pokožku chrání před volnými radikály, které se v ní uvolňují při dopadu slunečního záření. Především vám ale umožní pobývat na sluníčku až třikrát déle, než si obvykle můžete dovolit. Buďte však při užívání betakarotenu opatrní, protože pokud ho budete déle než tři týdny užívat v množství přesahujícím 30 mg denně, vaše pokožka bude mít nehezký, oranžovo-hnědý odstín.

Do skupiny karotenoidů patří kromě betakarotenu také látka jménem lykopen, jež je hojně obsažená například v rajčatech. Nejenže podporuje opálení, ale také funguje jako ochranný štít, který absorbuje škodlivé UV záření, a přechází tak začervenaní. Zbarvení pokožky podpoříte i užíváním aminokyseliny tyrosin, která je přirozenou součástí organismu a podílí se na produkci melaninu. Nejenže vám pomůže získat bronzové opálení, ale taktéž zlepší ochranu pokožky před negativními dopady ultrafialového záření.

SOLÁRIUM? TOMU JE LEPŠÍ SE VYHNOUT

Časy, kdy každá druhá žena pravidelně chodila do solária, jsou dávno ty tam. Dnes už existuje naštěstí samoopalovací kosmetika, díky níž můžete mít do bronzova opálenou pokožku

po celý rok. A proč není pobyt v soláriu zdravý? Dochází při něm k produkci velkého množství UVA záření, které narušuje pokožku a z dlouhodobého hlediska může vést ke vzniku melanomu neboli zhoubného nádoru kůže. Ženám, které chodí často do solária, pokožka dříve stárne, mají výrazné vrásky, povolenou pleť a zvýšenou, či naopak sníženou pigmentaci.



KDYŽ PLEŤ POTŘEBUJE ZÁZRAK

ANTI-AGE SÉRUM S ŽIVÝM KOLAGENEM A DRAČÍ KRVÍ

Nasyťte svoji pleť živým kolagenem s dračí krví a získajte zpět mládí pro svoji pleť. Pro ty, kteří pro sebe preferují to nejlepší.

10 PROBLÉMŮ 1 ŘEŠENÍ

- 1 Aktivně působí proti vráskám a dlouhodobě předchází vzniku nových.
- 2 Stimuluje tělo k produkci vlastního kolagenu.
- 3 Viditelně omlazuje a zlepšuje celkový vzhled pokožky.
- 4 Zpevňuje kontury obličeje.
- 5 Šetrně odstraňuje kožní buňky a urychluje regeneraci svrchní vrstvy pokožky.
- 6 Výrazně zlepšuje hydrataci, pevnost, pružnost, jemnost a elasticitu pokožky.
- 7 Rozjasňuje a sjednocuje barevný tón pleti.
- 8 Částečně zesvětluje tmavé skvrny a jizvičky po akné.
- 9 Má vyživující, zklidňující a revitalizující účinky, redukuje kožní nerovnosti.
- 10 Vytváří na pokožce ochranný film, zabraňuje ztrátám vlhkosti a dehydrataci.



Převratné řešení na vrásky a unavenou pleť. Exkluzivní novinka obsahuje nejvzácnější hydrát nativního živého kolagenu nové generace, zpracovaný autorskou technologií Inventia – Triple Helix Formula, a magickou ingredienci tzv. Dračí krev. Dračí krev je tmavě červená míza ze vzácného Dračího stromu, kterou strom po narušení vylučuje na svoji ochranu, regeneraci a hojení.

„Živý kolagen v podobě hydrátu přináší překvapivé výsledky nejen v oblasti krásy, ale i regenerace“ říká na základě osobní zkušenosti významný plastický chirurg a celoživotní sportovec doc. MUDr. Jan Měšťák, CSc.

*„Jedinečná kombinace přírodních, biologicky aktivních látek působí proti vráskám a dodává pokožce zdravý a mladistvý vzhled. Dochází k velmi výraznému zmenšení délky i hloubky vrásek, k šetrnému odstranění odumřelých kožních buněk a velmi snadnému pronikání aktivních látek do pokožky. Ta tak získává mladistvou pevnost, jas, svěžest a hedvábnou jemnost...“ říká Eva Sojková (*1954) zakladatelka poradenského kolagenového centra Wellness klubu NEZESTARNI.CZ, která se v rámci zkušebních programů více než 30 let zabývá účinky různých druhů kolagenů.*

PRO KOHO JE SÉRUM VHODNÉ

Přírodní, biologicky aktivní a hypoalergenní sérum je vhodné pro všechny typy pleti, mladé, zralé i velmi citlivé, aknézní a problematické. Oceníte ho i na unavenou, povadlou, stresovanou a stárnoucí pleť se sklonem k tvorbě tmavých skvrn. Receptura bez parabenů a jiných konzervantů.

POUŽÍVÁNÍ JE I V DOMÁCÍCH PODMÍNKÁCH NAPROSTO JEDNODUCHÉ

Minimální množství séra se nanáší na vlhkou pleť vždy jako podklad pod kosmetiku nebo make-up, proto se nemusíte vzdát své oblíbené kosmetické značky. Pro rychlý nástup účinků nebo při deficitu kolagenu vlivem věku, stresu a únavy, podpořte omlazující a regenerační procesy vnitřním používáním kolagenového doplňku stravy INVITA SKIN BEAUTY pro krásnou pleť, pružné tělo, ohebné klouby a zdravé vlasy a nehty.



NEZESTARNI.CZ
Živý kolagen nové generace

200 Kč
slevový kód:
STYL
od 690 Kč

ORIGINÁLNÍ PRODUKTY S ŽIVÝM KOLAGENEM SI MŮŽETE OBJEDNAT V E-SHOPU DOVOZCE
NA WWW.NEZESTARNI.CZ | 775 373 379

DĚTSKÁ IMUNITA OČIMA TRADIČNÍ ČÍNSKÉ MEDICÍNY

DĚTSKÁ IMUNITA. TO JE TÉMA, KTERÉ BY CHTĚLA MÍT V MALÍČKU SNAD KAŽDÁ MAMINKA. PROČ JÁ NEŠLA NA DOKTORKU, LITUJEME VE CHVÍLI, KDY JE NÁŠ MALÝ POKLAD NEMOCNÝ. O IMUNITĚ SE HODNĚ MLUVÍ A PÍŠE, JENŽE VĚTŠINOU JEN Z POHLEDU TAKZVANÉ ZÁPADNÍ MEDICÍNY. ALE ON EXISTUJE JEŠTĚ JINÝ PŘÍSTUP, KTERÝ ZBYTEČNĚ ZŮSTÁVÁ TROŠKU UPOZADĚN: TRADIČNÍ ČÍNSKÁ MEDICÍNA. TA PŘÍSTUPUJE K DĚTSKÉ IMUNITĚ ZPŮSOBEM, KTERÝ JE VĚTŠINĚ MAMINEK PŘIROZENĚ BLÍZKÝ. ZAMĚŘUJE SE TOTIŽ NA PREVENCI, A POKUD SE UŽ NĚJAKÁ TA NEMOC OBJEVÍ, HLEDÁ ÚČINNOU POMOC V PŘÍRODĚ KOLEM NÁS.



V klasických čínských knihách se obvykle děti označují jako malí lidé nebo také malí přátelé. „Léčení dětí v tradiční čínské medicíně je oproti dospělým trochu odlišné, nejsou totiž do určitého věku pouze jakousi zmenšeninou nás dospělých. Proto k nim musíme při léčbě přistupovat jinak než k dospělým pacientům. Ten přístup je rozdílný v mnoha ohledech. Už jenom dělat diagnostiku malým dětem je často náročné, zvláště pokud jsou živější.“ říká terapeut tradiční čínské medicíny.

Velký rozdíl ale je v tom, že děti se rodí s orgány ne zcela vyvinutými. Proto jsou malé děti mnohem citlivější a také proto by se dvouleté dítě nemělo stravovat jako dospělý člověk. Pálivé, kořeněné, smažené apod. by mělo být tabu, protože by mu mohlo příliš zatížit trávicí systém a vytvořit mnohé zdravotní nerovnováhy.

„Když jsme u toho trávení, tak malé děti, zvláště pokud jsou ještě kojené, mají mnohem propustnější střeva, a tak se různé nepřátelské látky mohou lehce dostat do oběhu. Stejně tak respirační systém ještě není plně vyvinutý, a malé děti jsou tak náchylnější,“ dodává terapeut.

SLEZINA A DĚTSKÁ IMUNITA

Druhou příčinou slabší imunity bývá oslabená energie Qi Sleziny. Co tím myslíme? Qi (čteme čchi) je v tradiční čínské medicíně pojem označující životní energii. A slezina psaná s velkým S je v čínském léčebném pojetí víc, než jen „malý orgán“ vlevo pod žebry. Slezina je vnímána jako orgán zodpovědný za řízení celého trávicího systému. A ten má v klasickém medicíně velmi důležitou funkci – proměňovat potravu, ale také tekutiny a vdechovaný vzduch na energii Qi nutnou pro fungování našeho těla i ducha. Bez Qi není života, bez Sleziny není dostatek Qi. Proto čínská medicína klade velký důraz na stravu, na pečlivý výběr potravin, které podporují zdraví Sleziny.

V jedné ze starých knih se píše: „Převravní a přeměnné funkce nejsou u dětí dostatečně silné a úplné, proto může snadno dojít k jejich poškození v důsledku nevhodné stravy“. Je to tak, malé děti ještě nemají systém Sleziny dostatečně vyvinutý, a proto jsou citlivé na různé dietetické chyby. Proto také často trpí problémy trávicího traktu, jako je nadýmání, bolesti břicha, zvracení, průjem apod.

OSLABENÁ QI SLEZINY MŮŽE U DĚTÍ VYVOLAT:

- Zpomalení trávení. To způsobí nedostatečnou tvorbu energie Qi a také krve, což je v čínském pojetí symbol pro výživu organismu. Tento nedostatek se pak projevuje jako: slabá imunita, únava, bledost, vývojové problémy, oslabení ostatních orgánů nebo funkcí atd. Při zpomalení trávení dále dochází ke kumulaci potravy. Ta se zablokuje, a máme tu nadýmání, říhání, škroukání, bolesti břicha apod.
- Hromadění odpadních látek. Z nich se následně tvoří

patologická vlhkost a takzvaný hlen. Vlhkost se projeví např. průjmem. Hleny jsou v podstatě sražená vlhkost ze špatně strávené potravy. Je dobré vědět, že Slezina je vždy místem jejich tvorby. Proto za tvorbu hlenů může především to, co jíme. Hleny v těle nechceme, mohou se hromadit a pak brání volnému toku energie Qi v těle.

- Oslabení zvedací funkce Sleziny. Správně má Slezina čistou esenci z potravy posílat nahoru k Plicím a Srdci, které ji pak distribuují do celého organismu. Číňané říkají, že Slezina je zodpovědná za vzestup čistého. Oproti tomu žaludek má za úkol ty méně čisté zbytky posílat směrem dolů. Říká se, že žaludek řídí pokles kalného. Pokud má ale Slezina svou funkci oslabenou, posílá to své čisté špatným směrem. No a na světě je průjem.

- Stagnující potrava. Ta vytváří takzvané horko. To stoupá přirozeně vzhůru a vyvolává stavy jako reflux, pálení žáhy či krvácení dásní při čištění zubů. A toto horko, spojí-li se ještě s vlhkem, způsobuje různé druhy chronických zánětů, u dětí třeba ve středním uchu.

Ano, všechny tyto problémy může způsobit oslabená Slezina neboli oslabené trávení. Z toho vyplývá, že stravování hraje velkou úlohu v tom, jestli budou děti zdravé či nemocné. A pokud jsou nemocné, úprava jídelníčku může – na rozdíl od dospělých – jejich zdravotní stav výrazně ovlivnit. Samozřejmě k lepšímu.

NA ČEM SI SLEZINA POCHUTNÁ

Základem jídelníčku zdravého dítěte by měly být složité sacharidy doplněné malým množstvím vysoce hodnotných bílkovin a porcí lehce povařené zeleniny. Děti samozřejmě potřebují stravu, která je čerstvá a chutná, velmi vhodné jsou lokální potraviny. Většinu potravin stačí lehce povařit, aby jídlo zůstalo křupavé. Trávení začíná již v ústech, proto je dobré děti učit, aby jídlo nejdříve důkladně rozžvýkaly a vychutnaly si každé sousto. Ne nadarmo se říká, že jsme to, co jíme, a u dětí, které potřebují kvalitní stravu pro svůj zdravý vývoj, to platí dvojnásobně.

Obecně se dá říci, že potraviny, které posilují Slezinu, jsou neutrální nebo teplé sladké povahy: lehké obiloviny, zvláště

bílá rýže a rýžová kaše (congee), oves, pražený ječmen, lepavá (sladká) rýže, špalda, dýně, sladké brambory, celer, tykev, mrkev, kukuřice, pastinák, cizrna, černé fazole, batáty, jamy, hrách, vlašské ořechy, kuřecí maso, hovězí maso, jehněčí maso, játra, ledvinky, makrela, tuňák.

Jako součást zdravého jídelníčku dobře fungují i vitální houby, jejichž nejrůznější přínosy pro organismus připisované tradiční čínskou medicínou, jsou stále častěji potvrzovány také moderními vědeckými studiemi.

Co Slezina nemá ráda, jsou nevařené a syrové potraviny chladné povahy (zejména na podzim a v zimě): saláty, syrové ovoce

*Jako součást
zdravého
jídelníčku dobře
fungují i vitální
houby, jejichž
nejrůznější
přínosy pro
organismus
připisované
tradiční čínskou
medicínou, jsou
stále častěji
potvrzovány
také moderními
vědeckými
studiemi.*

PODPORA IMUNITY

Podpořte přirozenou obranyschopnost organismu.



www.MycoMedica.cz



Vyrobeno v kraji
Polických stěn

Vyvážená kombinace vitálních
hub Cordyceps, Reishi, Agaricus
a Shiitake doplněná Acerolou

MycoMedica[®]
vitální houby



(celé ale i vymačkaný džus, zvláště z citrusů), pšenice, klíčky a obilné výhonky, syrová zelenina, rajčata, špenát, mangold řapíkatý (římský špenát), tofu, jáhly, chaluhy, sůl, příliš velké množství sladkých jídel a koncentrovaná sladidla.

Také příliš nemusí hnědou rýži a potraviny, které zadržují a vytvářejí tzv. vlhkost v těle: zmrzlinu a mléčné výrobky (kromě malého množství másla a jogurtu). Nebude rozhodně spokojená s cukrem a čokoládou, dokonce ani nemá moc ráda semínka, ovšem s výjimkou vlašských ořechů.

NEBOJTE SE VYZKOUŠET HOUBY

Ale vraťme se zpět k vitálním houbám. Třeba taková houba Reishi. Je považována za královnu mezi houbami, a to plným právem. Reishi obsahuje mnoho bioaktivních látek, které ji dělají naprosto jedinečnou. V Reishi můžeme najít kromě vitamínů, minerálů i velké množství polysacharidů beta glukanu, ganoderanu, ale také steroidů, cyklických esterů laktonů, triterpenů, kam patří i kyselina ganoderická či lanostany. Díky tomu dokáže Reishi podpořit organismus, a udržovat tak naši přirozenou obranyschopnost, jakož i přispívat k zachování normální funkce oběhového systému.

Výborná je samozřejmě i houba Cordyceps. Proč je Cordyceps tak žádaný? Je to dáno hlavně tím, jak působí na zdravé živočichů, lidi nevyjímaje. Dochované starodávné příběhy popisují, jak pasáci yaků odhalili účinky Cordycepsu. Zvířata, která mimo trávy spásala i Cordyceps, byla vitálnější, silnější i zdravější a také potentnější. To samozřejmě přimělo pastevce, aby sami tuto houbu začali užívat. Psané historické záznamy, které máme k dispozici, pak pocházejí z doby cca 620 n. l. Jsou součástí čínských herbářů. Pro západní svět byl Cordyceps „objeven“ až v roce 1726. Tehdy byl na mykologické konferenci, která se konala v Paříži, představen odborníkům. Byl sice veden v mykologických atlasech, ale o jeho účincích se nevědělo, to se změnilo až o více než dvě století později. V roce

1964 byl Cordyceps zařazen mezi rostlinná léčiva do současné čínské farmakologie.

Zapomenout nesmíme na Acerolu. Acerola se jako doplněk stravy užívá zejména pro svůj extrémně vysoký obsah vitamínu C. Vitamín C neboli kyselina askorbová se podílí na vstřebávání a využití kolagenu v organismu, chrání sliznice a je prevencí kurdějí. Důležitý je také pro kalcifikaci zubů a kostí, správnou funkci imunitního systému, hojení ran, tvorbu hemoglobinu, růst a další metabolické funkce. Pomáhá tělu bojovat s infekcemi, viry a možná i rakovinou. Jedna studie ukázala, že acerola bohatá na antioxidanty a vitamín C může pomoci zastavit růst rakoviny tlustého střeva.

V neposlední řadě je to houba Shiitake neboli Houževnatec jedlý, která pochází původně z východní Asie, kde se její léčebné účinky využívají více než 2000 let. V našich lesích ho bohužel nenajdete, můžete si ale koupit substrát s jeho kulturou a pěstovat si ho doma. Tato houba má vynikající protivirové účinky a výrazně posiluje imunitu. Obsahuje sacharidovou složku lentinan, která podporuje tvorbu lymfocytů a jiných částic imunitního systému. Značně snižuje hladinu cholesterolu a cukru v krvi či krevní tlak a má silné protisklerotické účinky.

Pomáhá také tlumit nejruznější příznaky alergií, podporuje potenci a posiluje činnost žlučníku, jater i slinivky.

S úspěchem můžete houževnatec využít i k čištění organismu. Stejně jako mořské řasy na sebe dokáže vázat těžké kovy, jako je rtuť, olovo nebo stroncium.

Zbavit se obtíží u dětí bývá obvykle mnohem snadnější a rychlejší než u dospělých. Nemoci u dětí přicházejí rychle, ale většinou i rychle odejdou. Je tak třeba věnovat velkou pozornost vhodnému jídelníčku a péči o zažívání, kterému čínská medicína symbolicky říká „zdravá Slezina“. Vždyť ona je zodpovědná za imunitu malých lidí, malých přátel, zkrátka našich dětí. V tom případě je pro nás nejdůležitějším orgánem na světě.

IMUNITA DĚTÍ

Podpořte imunitu svých dětí.



www.MycoMedica.cz



Vyrobeno v kraji
Polických stěn

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

MycoMedica[®]
vitální houby

LÁZEŇSKÉ CESTOVÁNÍ

CO SI DOPŘÁT TROCHU TOHO ROZMAZLOVÁNÍ, RELAXU A ZDRAVÉ POHODY?
VYPRAVTE SE ZA DOKONALÝM WELLNESS, UŽIJTE SI PŘÍRODU,
PAMÁTKY A PODÍVEJTE SE TŘEBA NA MÍSTA, KTERÁ JSTE DOSUD JEŠTĚ NEPOZNALI.
KAŽDÝ NÁŠ KRAJ UKRÝVÁ MNOHO KRÁS.





Není nutné létat daleko do světa, abychom načerpali zážitky. I u nás je krásně. A naše lázně či wellness hotely jsou na špičkové úrovni, která si nezádá s těmi zahraničními. „Naordinujte“ si ozdravnou chvilku pro sebe ještě před letní sezónou. Připravili jsme pro vás pár tipů. Co kraj, to nějaká zajímavost, co kraj, to báječné lázeňské procedury, co kraj, to nějaká specialita. Zkrátka je z čeho vybírat. Nabízíme alespoň menší ochutnávku.

PRAHA

Začneme v našem hlavním městě. Praha je proslulá nejen svými věžemi, ale i nepřeberným množstvím wellness hotelů s těmi nejrozmanitějšími procedurami. Jsou zaměřené na tuземskou i zahraniční klientelu, a tak vám nabídnou to nejlepší. Vyhlášené jsou například Park Holiday Congress, Hotel Relax Inn, Miss Sophie's New Town, Hotel AURA PRAHA design a mnoho dalších. Uvolněte se na masáži, v sauně či v bazénu. Dopřejte si ty nejpříjemnější procedury.

V Praze ale určitě nezůstávejte pouze ve wellness, vypravte se i do matičky měst zažít tu pravou atmosféru. Samozřejmostí je Karlův most a centrum města. Ale vydejte se i do širšího okolí. Nezapomenutelné výhledy a dokonalou gastronomii vám nabídne Žižkovská věž. Pobavte se v bludišti na Petříně, vezměte děti do Národního technického či zemědělského muzea, podívejte se na Prahu z jeho střechy a na oběd zajděte do některé z tradičních vyhlášených hospůdek.

Načerpejte síly také v přírodě. I v Praze je jí dostatek. Nádherne procházky nabízí Divoká Šárka, Prokopské údolí či Obora Hvězda se svým letohrádkem v půdorysu hvězdy. A jestliže zajedete do zoo či botanické zahrady, zastavte se v Trojském zámku s jeho přírodním labyrintem.

STŘEDNÍ ČECHY

Středočeský kraj má co nabídnout. Tradice zdejšího lázeňství sahá až do 19. století. Pravou lázeňskou atmosféru zažijete v Poděbradech. Pouhou hodinku vlakem z Prahy a ocitnete se jako v jiném světě. Výhodou Poděbrad je i jejich dobrá poloha. Krásná příroda, voda, možnosti sportovního využití a nádherná kolonáda. K tomu spousta hotelů, možností procedur a ta skvělá zmrzlina. Určitě se pro ni zastavte na náměstí.

Za wellness a lázeňskou pohodou se však můžete uchýlit také do lázeňského resortu Lázně Mšené, které jsou tak trochu ukryté v údolí potoka. Na dosah máte Roudnici nad Labem i pověstnou horu Říp, kam se stojí za to vyšlápnout.

Na své si přijdete i ve Slatinných lázních Toušev. Kolem mnoho rybníků, lázeňský park. Dokonalý relax nabízejí Lázně Mcely, které vás uchvátí bylinnou aromaterapií. Golf, sport, přírodu a také život jako na zámku vám připomenou Spa & Wellness lázně Konopiště.

PARDUBICKÝ KRAJ

Hned za branami Pardubic, v Lázních Bohdaneč, najdete lázně, které jsou sice menší, ale vyhlášené po celé republice. Zaměřují se hlavně na léčbu pohybového aparátu.

Lázně Bohdaneč jsou však proslulé i soustavou rybníků. Přírodní rezervace se rozkládá na ploše cca 250 hektarů. Najdete zde mokřady, biotopy, slatinné louky, lesy, hnízdí zde ptactvo. Můžete se vypravit na naučnou stezku a seznámit se s místní zoologií, rybářstvím či botanikou.

Určitě si udělejte čas alespoň na jedno odpoledne na prohlídku samotného krajského města Pardubice. Kupte si perník od místních perníkářů, vydejte se na zámek a užijte si místní atmosféru. Milovníky koní potěší výlet do Slatiňan a místního hřebčína s chovnou stanicí starokladrubáků. Nechte se



Lednice

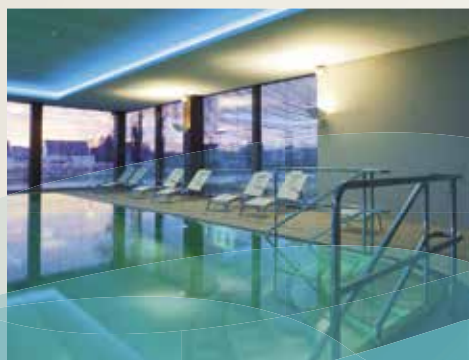
místo plné
zážitků a relaxace



Spa Resort Lednice **** se nachází ve městě Lednice v těsné blízkosti Lednicko-valtického areálu. Tento unikátní areál je rájem historických památek, překrásné přírody a jiných turistických zajímavostí. Návštěvou hotelu se tak ocitnete v blízkosti mnoha památek UNESCO a čekají Vás skutečně zajímavá kulturně-přírodní místa jižní Moravy.

Lednice, skvělé místo k relaxaci. Kdykoliv.

Lednice nabízí svým návštěvníkům mnoho možností k relaxaci a zážitkům. Kromě lázeňských procedur, relaxačních masáží, kosmetických služeb, bazénu a infrasauny uvnitř hotelu Spa Resort Lednice si můžete nyní dopřát i aktivní odpočinek venku. Okolí přímo vyzývá k pěším nebo cyklistickým výletům.



Načerpejte sílu

Spa Resort Lednice **** s moderním balneoprovozem a wellness centrem poskytuje ubytování ve 43 pokojích, trojici apartmánů a luxusním knížecím apartmánu. Léčba se opírá o lokální pramen jodové mořské vody, který je jeden z nejvyšších v Evropě. Jeho účinky ho předurčují k léčbě pohybového aparátu, revmatických chorob, osteoporózy, ženské neplodnosti a chronických gynekologických potíží. Kromě různých koupelí můžete využít masáže, elektro-léčbu, magnetoterapii, Dornovu metodu a mnoho dalších léčebných procedur.

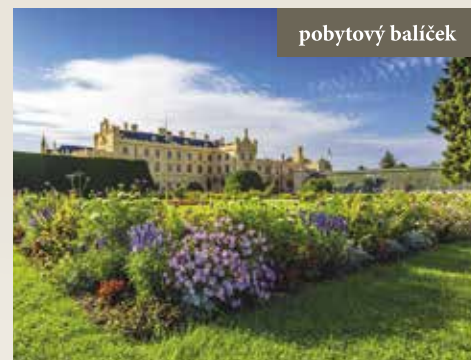
Kavárna

Přímo na lázeňské kolonádě



Zážitková gastronomie v hotelové restauraci a v kavárně přímo na lázeňské kolonádě je důležitou součástí relaxace ve Spa Resortu Lednice ****. V tomto ohledu klademe důraz na moderní koncepci světové i tradiční domácí kuchyně a zdraví našich hostů. Charakteristická je pro nás široká nabídka kvalitních regionálních vín a vlastní výroba dezertů, které si můžete vychutnat v restauraci i kavárně. Kavárna je skvělým místem pro plánování Vašich pěších nebo cyklistických výletů do okolí, pak už jen stačí vyrazit. Navíc, stačí jen pár kroků po lázeňské kolonádě a ocitnete se v nádherné zámecké zahradě a parku.

pobytový balíček



Pohoda v Lednici

Pobytový balíček na 3 dny / 2 noci, polopenze



Navštivte Lednicko-valtický areál a načerpejte novou sílu a energii v kouzelném kraji díky blahodárným účinkům jodové mořské vody. Ozdravte svůj organismus a nechte rozmazlovat své tělo i duši v prostředí plném historických a přírodních památek v našich lázních při masážích, koupelích či zábalech.

Relaxujte naplno

Spa Resort Lednice **** je místem všestranného využití. Od návštěv historických pamětihodností, cykloturistiky, procházek do okolí, až po relaxační masáže a odpočinek v hotelovém wellness, můžete zkusit cokoliv. Těšíme se na Vaši návštěvu!

Spa Resort Lednice ****

Břeclavská 781, 691 44 Lednice
Czech Republic
GPS 48.7967368,16.8080392
+420 515 554 100
+420 734 200 222
recepce@lazne-lednice.cz
www.lazne-lednice.cz



provést zámek a načerpejte síly v rozlehlém anglickém parku. Dokonalou pohodu zažijete u Sečské přehrady v hotelu Jezerka, který poskytuje i privátní wellness. A když si vyšlápnete kolem přehrady, báječně si jej následně užijete.

KRÁLOVÉHRADECKÝ KRAJ

Kam do lázní v Královéhradeckém kraji? Pokud vás lákají hory a turistika, pak to jistí Janské lázně. Jistě stojí za to užít si pár dnů také v Bělousi či v Lázních Bělhrad. Nikdy nešlápnete vedle.

V Královéhradeckém kraji je nádherně. Toužíte-li po duchovním zážitku, navštivte Broumov s jeho klášteřem, který si celoročně můžete prohlédnout, a to včetně krásných klášterních zahrad. Je to vážně zážitek. Zajímavý je nejen kostel sv. Vojtěcha, ale čtenáře jistě fascinuje knihovna se 17 tisíci svazky knih. Kdo touží po dobrodružství, měl by se pustit do sklepení kláštera. Najdete tam mumie, z nich nejstarší se datují k 17. století. A to dokonce i mumie dětí.

Na Ještědu jste byli už nejméně milionkrát? Tentokrát ho vynechte a zajedte kousek dál a hlavně níž, do Kryštofova údolí.

VYSOČINA

Léčebné lázně zde sice nenajdete, ale wellness hotelů nabízejících lázeňské procedury se nabízí víc než dost. Vyhlášený je resort Svatá Kateřina, ale uvolníte se i v hotelu Devět skal. Unikátní relax nabízí také Chateau Herálec.

Co byste ale při jakémkoliv pobytu neměli vynechat, je výlet do pomyslného centra Vysočiny, Žďáru nad Sázavou. Prohlídka poutního kostela na Zelené hoře, který je zapsaný na Seznam světového dědictví UNESCO, vás přenesení do jiných dimenzí.

LIBERECKÝ KRAJ

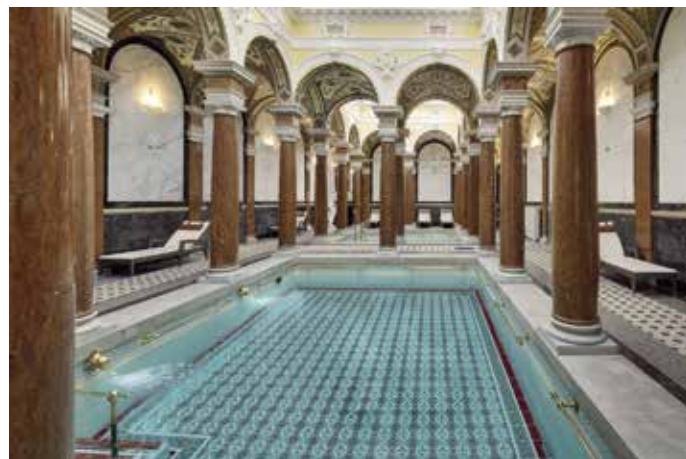
V Libereckém kraji se nudit nebudete. Léčivé prameny ochutnáte v Lázních Libverda, ale spa resorty najdete i v dalších místech. Uvolnění si můžete dopřát i přímo v samotném Liberci. Když už zde budete, zavítejte do zoo, která je opravdu kouzelná. Hned vedle pak stojí za to prohlédnout si botanickou zahradu a ještě si můžete vyšlápnout na Libereckou výšinu, až

Toužíte-li po duchovním zážitku, navštivte Broumov s jeho klášteřem, který si celoročně můžete prohlédnout, a to včetně krásných klášterních zahrad.



Dopřejte svému tělu zasloužený relax a detox v Mariánských Lázních

NAŠE TĚLO DOSTÁVÁ PO DOBU CELÉHO ROKU POŘÁDNĚ ZABRAT, A PROTO JE DŮLEŽITÉ HO ZA TO NÁLEŽITĚ ODMĚNIT. IDEÁLNÍMI KROKY JSOU DETOX A ODPOČINEK, BĚHEM KTERÉHO SE CELÉ TĚLO ZREGENERUJE. NA TYTO DVĚ VĚCI TOTIŽ ČASTO ZAPOMÍNÁME, A TAK NENÍ DIVU, ŽE SE CÍTIEME UNAVENÍ, LENOŠIVÍ A CELKOVĚ BEZ ENERGIE. NA „RESTART“ JE VŽDYCKY SPRÁVNÝ ČAS, TAK NA NIC NEČEKEJTE A VSTUPTĚ DO LETNÍHO OBDOBÍ S TĚLEM BEZ TOXINŮ A DOBITÝMI BATERKAMI! ČASTÝM VEDLEJŠÍM EFEKTEM JE NAVÍC REDUKCE VÁHY, COŽ MNOHO Z NÁS PŘED PLAVKOVOU SEZÓNOU TAKÉ JISTĚ OCENÍ.



První detoxikační kroky můžete zahájit v pohodlí domova. Dbejte na dostatečnou konzumaci čisté vody, omezení příjmu cukru i masa a zpracovaných potravin. Svému tělu naopak dopřejte zvýšený příjem vlákniny, ořechů a semínek. Pokuste se omezit i pití kávy a do jídelníčku naopak zařadit některé čistící superfoods jako zázvor, chlorellu nebo spirulinu a mladý ječmen. Detoxikace těla se samozřejmě neobejde bez kvalitního spánku a nezapomeňte do svého životního stylu zařadit dostatek pohybu.

Pokud na sebe máte více času a chcete si u detoxikace i krásně odpočinout, doporučujeme vám vyrazit do lázní. Naším tipem jsou Mariánské Lázně a jeden ze sedmi hotelů skupiny Ensana. Toužíte po luxusu? Pak navštivte pěťhvězdičkový hotel **Nové Lázně**. Ubytujte se v jednom z 97 pokojů zařízených v novorenesančním stylu, dopřejte si klid v unikátních *Římských lázních* se třemi bazény, whirlpoolem, dvěma saunami, saunariem, parní lázní, Kneippovou terapií a relaxační místností, nebo si vychutnejte přímo královskou péči v Královské kabině, jež svého času využíval anglický král Eduard VII.

Chcete do lázní vyrazit i s dětmi a užívat si radovánky ve velkém bazénu? Pak je pro vás ideální **Hotel Hvězda**, ve kterém se nachází největší hotelový bazén ve městě.

PŘÍRODNÍ ZDROJE MARIÁNSKÝCH LÁZNÍ LÉČÍ I DETOXIKUJÍ

Ensana nabízí v Mariánských Lázních také mnoho procedur, které zaručeně pomohou vašemu tělu s detoxikací. Pro tyto účely jsou vhodné procedury využívající **přírodní CO₂**, který pochází z přírodního pramene nazvaného Mariin pramen. Jde v pravém smyslu slova o mocné vývěry plynu kysličníku uhličitého (99,7 %), který se druhotně rozpouští v mělce obíhající podzemní vodě. Kysličník uhličitý je vulkanického původu a je tak čistě přírodní. Vyzkoušet můžete například **Mariino jezírko s oxygenoterapií**. Tato procedura zlepšuje prokrvení těla i saturaci hemoglobinu kyslíkem a má tedy velmi příznivý dopad na regeneraci buněk a *zpomalení procesu stárnutí*. Nebo svému tělu dopřejte **suchou plynovou lázeň CO₂** či **minerální koupele s přírodním CO₂**. Obě procedury vedou ke zpomalení srdeční aktivity a snižují krevní tlak. Opakované procedury zároveň přispívají ke zlepšení fungování krevního oběhu, činnosti srdce a ledvin, a navíc pomáhají ke zmírnění stresu a úzkosti.

K regeneraci těla a k léčbě onemocnění pohybového aparátu a nemocí dýchacích cest jsou určeny slatinné zábaly. Jedná se o slatiny, rašeliny a další bahna, která se nacházejí v okolí pramenů.

V neposlední řadě si v Mariánských Lázních můžete dopřát léčebnou pitnou kúru **minerálních pramenů**, které jsou bohaté například na vápník, hořčík, železo, oxid uhličitý nebo sůl. Díky těmto odlišným chemickým složením mohou pomoci při různých obtížích. Minerální prameny se také využívají ke koupelím a inhalačním procedurám. Za jedinečný pramen lze považovat **Křížový pramen**, který obsahuje vysoký podíl síranů, má tak projevující účinek a působí při onemocnění zažívacího traktu a metabolických poruchách, jakými jsou obezita, dna a diabetes či alergiích.

DALŠÍ AKTIVITY A HORSKÉ KLIMA JAKO LÉK

Lázeňské hotely Ensana jsou perfektním místem pro detox, ať už ve formě delšího pobytu nebo jen odpočinkového víkendy. Pro hosty, kteří si budou chtít v rámci zdravého životního stylu zajistit dostatek pohybu, je určeno moderní Premier Fitness centrum s 24h přístupem do zón pro kardio, fitness a posilování. Při pobytu s dětmi rodiče jistě ocení dětskou herničku. V hotelech můžete také využít široké nabídky masáží a kosmetických ošetření kosmetikou značek Pharmos Natur a Comfort Zone.

Mariánské Lázně patří od roku 2021 na prestižní seznam UNESCO. Místní památky, rozlehlé parky a okolní příroda přímo vybízí k procházkám, při kterých se díky svému horskému podnebí nadechnete zdravého čerstvého vzduchu. Krásný den pak můžete zakončit večerí v restauraci Royal v *hotelu Nové Lázně*, kde vás bude čekat to nejlepší zdravé vyvážené menu z české i mezinárodní kuchyně. Šéfkuchař vám na požádání připraví i jídla dle konkrétních požadavků podle vašeho výživového plánu – nízkokalorická, nízkosodíková, bezlaktózová, bezlepková, diabetická, vegetariánská a další dietní menu..



slezete z rozhledny, můžete načerpat síly v místní restauraci s vynikající kuchyní.

Na Ještědu jste byli už nejméně milionkrát? Tentokrát ho vynechte a zajedte kousek dál a hlavně níž, do Kryštofova údolí. Nabízí romantické procházky. Uvidíte dřevěný barokní kostelík, zajímavý orloj, navštívit můžete muzeum betlémů, ale hlavně si pořídte fotografie u dechberoucího viaduktu. A pokud se tady i ubytujete, pak vězte, že se vám nebude chtít vrátet.

ÚSTECKÝ KRAJ

V Ústeckém kraji vás zavedeme do Teplic. Termální prameny vás prohřejí, uleví se vašim kloubům. Svě o tom věděli už dávní evropští králové, kteří se zde vždy zastavovali při svých cestách. Zabavíte se v komplexu termálních bazénů vyhřátých až na 35 stupňů. Těšit se můžete na stovku masážních prvků. Ale můžete si i zaplavat v klasickém bazénu a k tomu se kochat pohledem do Lázeňské uličky. Zajímavé jsou samotné lázeňské domy. Uvidíte unikátní architekturu, dopřejte si dobrou kávu, zákusek či zmrzlinu. Zkrátka dokonalý relax.

JIHOČESKÝ KRAJ

Jižní Čechy, to je sázka na jistotu. Však zdejší lázně patří k těm nejstarším u nás. Malebné lázeňské město Bechyně s klášterem a poutním kostelem přímo vybízí k pozastavení. Jakmile načerpáte sílu po pobytu v místní slatině, vydejte se na obhlídku města i do zdejší přírody.

Renesanční zámek vás seznámí se soukromím posledního představitele šlechtického rodu Petra Voka z Rožmberka. Bechyně je však proslulá i keramikou, konají se zde keramická symposia. A co z nich vzešlo? To si můžete prohlédnout v Alšově galerii.

Určitě se projdete po téměř sto let starém mostu, který vás uchvátí svým tvarem. Ne nadarmo se mu říká Bechyňská duha. Však sami poznáte proč.

KARLOVARSKÝ KRAJ

Tak tady nebudete vědět, kam dřív. Dáte přednost Karlovým Varům, nebo Mariánkám? A co třeba menší Kynžvart, Jáchymov nebo Františkovy lázně? Je na vás, zda chcete být ve víru aktivního kulturního života, nebo dáte přednost poklidu. V každém případě vás čeká pestrá nabídka procedur, fantastických hotelů, pohodlí, skvělé gastronomie i přírody.

Z Jáchymova se lanovkou dostanete až na Klínovec, v Lázních Kynžvart, unikátních pro jejich klimatické podmínky, si můžete zahrát golf a prohlédnout renesanční zámek s krásným parkem, a v Mariánkách se nechte okouzlit zpívající fontánou.

OLOMOUCKÝ KRAJ

Pyšní se svým věkem i dalšími zajímavostmi. To jsou nejstarší moravské lázně. Které to jsou? Velké Losiny. Však se jejich historie datuje až do 16. století. Dnes si v nich užijete nejmodernější a nejluxusnější péči. K tomu vás jistě uchvátí i nádherný lesopark se vzácnými dřevinami. Prohlédněte si zámek významného rodu pánů ze Žerotína. Tušili jste, že je spojován s čarodějnickými procesy?

Když si uděláte výlet do Šumperka, můžete se přímo v expozici čarodějnických procesů dozvědět mnoho zajímavého. Milovníci piva jistě uvítají výlet do malebné obce Branná, jejíž náměstíčko je skutečně fantastické. V místním Relax centru Kolštejn se nachází minipivovar. Ochutnejte.

ZLÍNSKÝ KRAJ

Snad každý zná Luhačovice, největší moravské lázně, jejichž kořeny se táhnou až do 17. století. Obklopují je Bílé Karpaty a nádherné parky plné léčivých pramenů. Určitě ochutnejte vyhlášenou Víncentku. Co vás okouzlí, jsou stavby vyhlášeného architekta Dušana Jurkoviče.

Místní lázeňská architektura je inspirovaná lidovými stavbami, jsou hrázdné, barevné. Určitě se zastavte v Jurkovičově domě s replikami jeho nábytku. S partnerem se usadte u Jezírka lásky, projděte se podél přehrady nebo si užijte trochu adrenalinu na zorbingu.



PARAFÍNOVÝ ZÁBAL FANGO

PARAFÍNOVÝ ZÁBAL FANGO je kvalitní parafinová lázeň s digitálním nastavováním teploty od 25 až do 80 stupňů Celsia, vhodná na dlaně nebo chodidla. Součástí balení je 1 balíček (1 kg) zdravotního nízkotopného parafínu BODY COMFORT s bodem tání 44 až 46°C, 2 kusy 3vrstvé nápleky na ruce z mikroválkna, 2 kusy 3vrstvé nápleky na nohy z mikroválkna, 1 ks štětec na roztírání parafínu, 1 ks ochranná plastová mřížka, 60 ks 38 x 19 centimetrů velikých igelitových nápleků. Průhledné horní víko umožňuje průběžně kontrolovat stav parafínu. Parafinová lázeň je vhodná pro profesionální i domácí použití (manikúra, pedikúra a kosmetika). Rozměry přístroje: max. vnitřní délka více jak 30 cm, max. vnitřní šířka více jak 20 cm.



V České Republice výrobek zakoupíte za bezkonkurenční cenu 4.840 Kč včetně DPH u distributora: KRÁSNÝ – zdravotnická technika s.r.o, Božkovská 38, 326 00 PLZEŇ. Telefon 377 424 999. Více informací www.SZO.cz

INZERCE



Ideální společníci nejen při cestování autem

Autička - žvýkácké tablety

Osvědčená receptura pro pohodové cestování. Unikátní kombinace zázvorové silice a žvýkáčkové báze pro potlačení zažívacího dyskomfortu při cestování. Žvýkačky jsou ve třech barvách a jsou určeny dětem před jízdou. Při delší jízdě je vhodné podání další žvýkačky.

CitroCarb White - bílé uhlí

Pomoc při zažívacím dyskomfortu. Citrocarb white vytváří ochranný jemný film na střevní sliznici a váže vysokomolekulární látky, mezi které patří i toxiny. Toxiny jsou jednou

z hlavních příčin průjmových onemocnění. Na rozdíl od černého uhlí na sebe Citrocarb white neváže vitamíny a nutriční látky, které tak tělo může správně využít.



www.faveaplus.cz

favea +
pro vaše zdraví





ABY ZÁDA NEBOLELA, ABY KLOUBY NEKŘUPALY

SEDAVÉ ZAMĚSTNÁNÍ, JEDNOSTRANNÁ ZÁTĚŽ, ŠPATNÉ NÁVYKY, TO VŠE STOJÍ ZA PROBLÉMEM, KTERÝ SE TÝKÁ PŘEVÁŽNĚ VĚTŠINY Z NÁS. BOLESTI PÁTEŘE A KLOUBŮ UMÍ ZÁSADNĚ ZNEPŘÍJEMNIT ŽIVOT. PORADÍME, JAK JIM PŘEDCHÁZET.

Tu zabolí páteř, tu loupe v kříži, tu zavrže v koleni... Asi to znáte. Každou chvíli o sobě naše kosti dávají vědět. Není divu. Moc dobře o ně nepečujeme. Důkazem je fakt, že se dnes bolest zad a kloubů řadí mezi nejčastější civilizační onemocnění. Přitom často stačí málo, změnit svůj životní styl.

Zvláště my ženy nejsme ke svým kloubům příliš šetrné. Vysoké podpatky, abychom měly ladný krok a krásné nohy, těžké kabelky, do kterých se kromě základních věcí musí vejít téměř celá dětská výbavička, přidejme k tomu den prosezený za monitorem počítače, samozřejmě v nevhodné poloze, a bolesti na sebe nenechají dlouho čekat.

Koho nikdy nebolela záda nebo klouby, ten patří mezi pouhou třetinu výjimek v naší populaci. Jinak se s nimi setkal snad každý. A to jak v akutní formě, kdy si třeba tzv. ustřelíme sval nebo se nějak přetáhneme, ale mnohdy se u nás bolest usídí na dlouhá léta a promění se v chronický problém.

Mnozí to řeší růžovou pilulkou, kterou si kolikrát vezmou raději preventivně. Asi tušíte, že toto není správná cesta. Důležité je najít příčinu.

KDE TO BOLÍ NEJČASTĚJI:

BEDRA

Jednu z nejčastějších bolestí zad představuje bederní páteř. Tato oblast je nejméně pohyblivou částí danou tvarem obratlů. Svaly kolem bederní páteře drží náš trup, což vyžaduje sílu a námahu. Jenomže my jim v tom moc nepomáháme. Naopak. Často jdeme proti nim. U počítače se hrbíme, chodíme nenapřímení, a ještě v nevhodných botách. Páteř má co dělat, aby to vše zvládla. A pak nás to bolí.

KRČNÍ PÁTEŘ

Další velmi přetěžované místo. Tady se nám usazuje napětí, stres, ale krk táhne i veškeré nevhodné přetížení například způsobené taháním těžkých tašek či kabelky. Možná vás překvapí, že bolesti způsobuje i spaní na břiše či nevhodný polštář.

KOSTRČ

Kdo to jednou zažil, při vzpomínce se téměř osype. Naražená kostrč dovede vystřelovat ukrutné bolesti. Kromě různých pádů, které tuto bolest způsobují, nás ale kostrč může začít bolet i v případě špatného držení těla, dlouhého sezení, po operaci břicha, porodních poraněních, a dokonce i při endometrióze. Tímto způsobem se může projevit i chronický zánět močového měchýře.

KLOUBY

Bolesti kloubů jsou kapitoulou samy o sobě. Klouby tvoří dvě i více kostí, které se dotýkají chrupavkami. Ty se ale věkem i nesprávnou péčí opotřebovávají, a tak začínají bolet, hrozí záněty, ale i různé zlomeniny.

Nejčastěji o sobě dávají vědět kolena, kyčle, ramena, ale i kotníky, prsty nebo zápěstí. Často za to může přetížení, ale mnohdy, zvláště postupem věku, se přidávají závažnější onemocnění, jako je osteoporóza či artróza.

S bolestmi jsme se často smířili jako s běžnou součástí života. To je ale mylná představa. Je potřeba najít příčinu a vyřešit ji. Může se totiž jednat i o vážnější problém, než jen špatné držení těla. Podle místa bolesti se může jednat o endometriózu, osteoporózu, artrózu nebo třeba ledvinové kameny.



ORTHO HELP COMPLETE

> UCELENÁ ŘADA PRO KOMPLEXNÍ PÉČI O VAŠE KLOUBY

! PŘÍPRAVKY ORTHO HELP DOPORUČUJEME >

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



TABLETY, doplňky stravy
PŘÍSPÍVAJÍ KE SPRÁVNÉ FUNKCI KLOUBŮ

OrthoHelp complete, doplněk stravy

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

MASÁŽNÍ GELY, kosmetické přípravky
PRO MASÁŽ V OBLASTI ZTUHLÝCH KLOUBŮ

OrthoHelp emulgel a OrthoHelp DUO EFFECT

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



REHABILITACE

Máte-li tedy bolesti, určitě se vypravte ke svému lékaři. Ten vás vyšetří a vyloučí vážné potíže. Případně vám předepíše vhodnou rehabilitaci, která se může skládat ze cvičení, masáže, magnetoterapie, vířivky atd.

HYBAJ SE HÝBAT

Pokud nemáte vážnou chorobu, určitě byste se měli hýbat. Chce to ale ten správný pohyb. Ideální je jóga, pilates, rehabilitační cvičení, cviky zaměřené na hluboký stabilizační systém, ale také svižná procházka. Hezky se narovnejte, zapněte krokometr a vypravte se do přírody nasbírat deset tisíc kroků. Doporučuje se také plavání, které vám nabídne komplexní trénink.

DRŽENÍ TĚLA

Často se neuhlídáme a křivíme páteř. Tu a tam si možná vzpomene, že bychom se měli narovnat. Zvláště, když se před námi objeví zajímavý objekt v podobě druhého pohlaví. To se najednou narovnáme úplně výstavně. Snažte se na to myslet co nejčastěji. Kdykoliv to jde, hezky si srovnejte páteř, ať už sedíte, stojíte, nebo vyrážíte na procházku.

Mnozí z nás většinu dne prosedí u počítače. Určitě se vyplatí investovat do kvalitní židle, nejlépe ergonomické, kterou dobře nastavíte podle svých potřeb. Monitor počítače by měl být ve výši vašich očí. A neměl by být blíže než 50 cm od těla. Držte se pravidla pravých úhlů, tedy obě nohy na podlaze a kolena v pravém úhlu. Pokud na zem nedosáhnete, použijte třeba malou stoličku, kterou si nohy podložíte. Nohy nechte lehce rozkročené.

Další pravý úhel drží tělo a stehna, tím si zajistíte, že budou záda rovná. Pravý úhel by měly svírat také lokty. Záda mějte podepřená opěrkou. Pokud u stolu trávíte opravdu hodně času, vyplatí se investice do polohovacího stolu. Občas místo židle zkuste sedět na balančním míči. Uvidíte, jak hodně zapojíte břišní svaly, které budou pořád udržovat správnou pozici. Čímž smáznete hned dvě mouchy jednou ranou. Skvělé cvičení při práci.

OBUV

Správné boty udělají divy. Jestliže celé dny trávíte na vysokých podpatcích, pak trpí páteř, nártý, kolena i kyčle. Zkrátka celé tělo dostává zabrat. Někdy se jim nevyhneme, ale snažte se v takových botách trávit co nejkratší čas. Třeba si je přezujte jen na důležitou schůzku. Jakmile to jde, shodte je.

Boty je dobré střídat. Díky tomu nebudete zatěžovat

pouze určitou partii svalů, šlach a kostí. Zvažte také zdravotní obuv a můžete se poohlédnout také po barefoot botách. Dnes se stávají trendem. A nejde jen o módní výstřelek. Tyto boty simulují co nejpřirozenější pohyb, jako byste chodili naboso. Jen pozor, jsou vhodné pro zdravého člověka. Pokud už máte nohy nějakým způsobem narušené, poraďte se se svým lékařem, zda je tento způsob obouvání pro vás ten správný.

PSYCHIKA

Staré známé heslo zní: Dejte se do pohody. I když se to nezdá, psychický diskomfort, stres a trápení se nám usazuje v zádech. Ne nadarmo se říká, co táhneme na svých bedrech. Často jsou to velké starosti.

Zatímco bychom měli být uvolnění, stres stahuje svaly až do křeče. A kde je stažení, tam nemůže proudit energie. A dostavuje se bolest. Snažte se tedy najít zdroj svých psychických potíží. Absolvujte psychoterapii, popovídejte si s přáteli, uvolněte se na masáži. Dopřejte si potřebný odpočinek. A hlavně se nesnažte všechno zvládnout sama. Naučte se předávat odpovědnost ostatním členům rodiny. Jestliže v práci raději vše uděláte sama, abyste nad tím měla kontrolu, uvědomte si, že to nemá smysl. Upřednostněte svoje zdraví.

JÍDLO

Jakou má souvislost jídlo s bolestí zad? Divili byste se, jak velkou. Klouby potřebují správnou výživu. Kloubním chrupavkám dodejte kolagen, který obsahuje například vepřová želatina.

Pravidelně jezte tučné ryby, v nichž najdete omega 3 mastné kyseliny. Naše kosti vyžadují také vitamín D a vápník. A tak nezapomínejte na mléčné výrobky, vajíčka, semínka či ořechy. A denně si dopřejte také dávku ovoce a zeleniny.

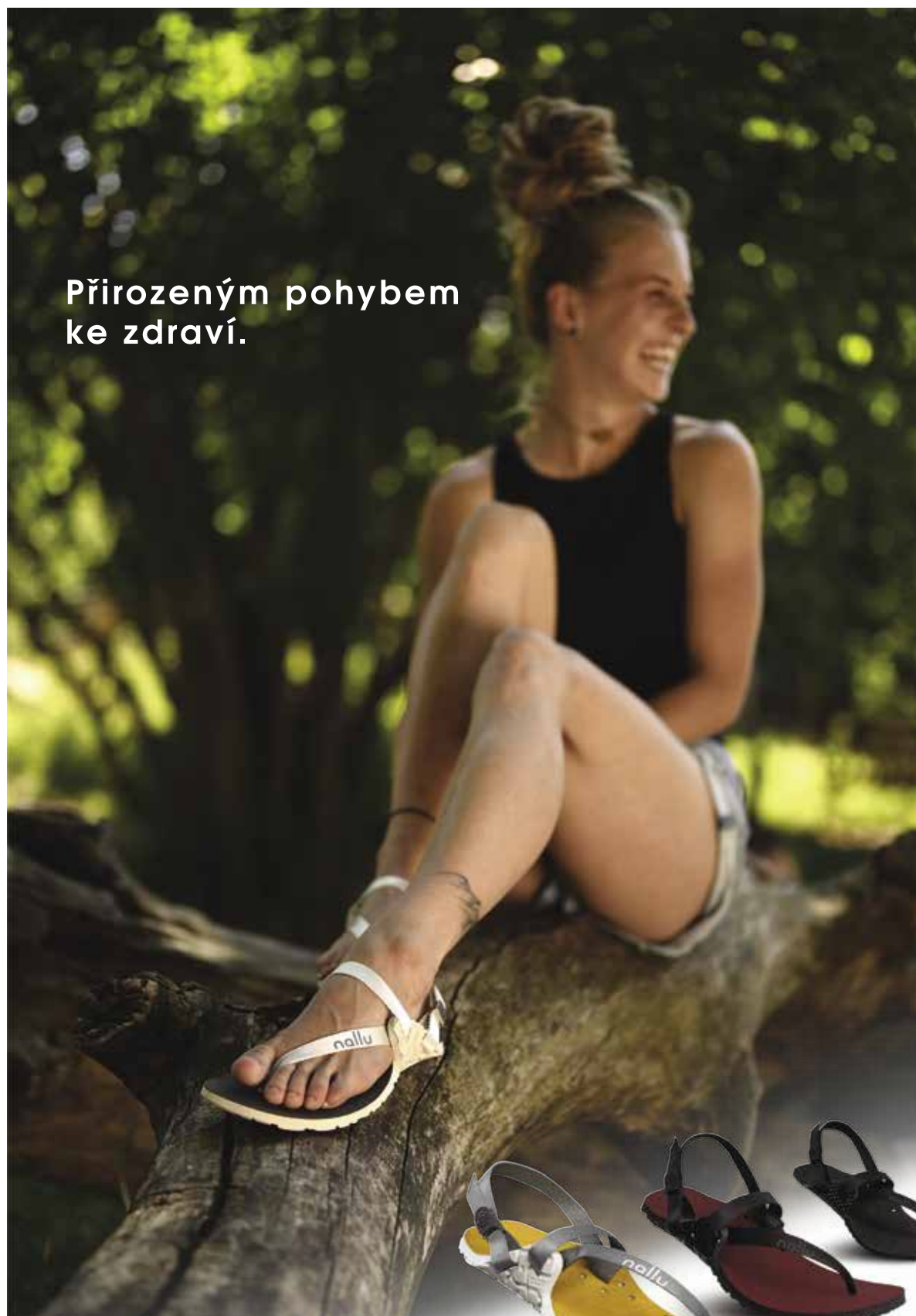
STOP

A čemu byste měli vyhlásit stopku? Nebo to alespoň omezit na co nejnižší míru? Určitě sem patří alkohol, kouření a snažte se místo pěti šálek kávy denně vypít třeba jen jeden nebo dva. Toto jsou pochutiny, které zhoršují osteoporózu. Neměli byste pít ani kolové nápoje. Naopak správný pitný režim je důležitý. A tak si na stůl postavte džbánek s čistou vodou a popíjejte během dne.

DOPLŇKY

Někdy nám strava nestačí. A tak musíme doplňovat vitamíny či minerální látky v podobě tabletek. V případě kloubů se poptejte po kolagenu, který je potravou pro naše chrupavky.





Přirozeným pohybem
ke zdraví.



VELKÁ LETNÍ PŘÍLOHA





MÁME DOMA MIMINKO

NESETE SI Z PORODNICE TEN NEJCENNĚJŠÍ BALÍČEK A V HLAVĚ SE VÁM HONÍ RADOST, OČEKÁVÁNÍ, ALE I OBAVY? JAK O DĚTÁTKO PEČOVAT, ABY SE MU DOSTÁVALO VŠE, CO POTŘEBUJE?

VŠECHNO JE NAJEDNOU NOVÉ. MÁTE ZA SEBOU DEVĚT NÁROČNÝCH MĚSÍCŮ A DALŠÍ SLOŽITÉ TÝDNY I MĚSÍCE PŘED SEBOU. KOJENÍ, KOUPÁNÍ, BĚŽNÉ NEMOCI... PRO NOVOPEČENOU MAMINKU MOHOU ZNAMENAT VĚTŠÍ ÚSKALÍ. V PORODNICI JSTE MĚLA STÁLE PŘI RUCE SESTRÍČKY A PERSONÁL, ALE TEĎ JE VŠECHNO JEN NA VÁS. MOŽNÁ MÁTE ZPOČÁTKU POCIT, ŽE JE TOHO AŽ NAD HLAVU A ŽE SE TO NEDÁ ZVLÁDNOUT. ŽE UŽ SE NIKDY NEVYSPÍTE A UŽ NIKDY NEZBAVÍTE STRACHU... ALE NEBOJTE SE. PŘÍRODA UŽ TO TAK ZAŘÍDILA, ŽE ZVLÁDNETE VŠECHNO, A AČKOLIV TO TEĎ TAK NEVYPADÁ, BUDETE JEŠTĚ NA TOTO OBDOBÍ VZPOMÍNAT JAKO NA TO NEJKRÁSNEJŠÍ, CO VÁS V ŽIVOTĚ POTKALO...



ČEKÁME MIMINKO

POZITIVNÍ TĚHOTENSKÝ TEST. RADOST, OBAVY, PLÁNOVÁNÍ. CO BUDE DÁL? JISTĚ SE VÁM HONÍ HLAVOU PODOBNÉ MYŠLENKY. TĚHOTENSTVÍ, POROD, ŠESTINEDĚLÍ... JEDNO JE JISTÉ, PŘÁVĚ VSTUPUJETE DO NOVÉ ŽIVOTNÍ ETAPY. PROVEDEME VÁS JÍ KROK ZA KROKEM.



D Pokud jste právě na těhotenském testu objevila dvě modré čárky, pravděpodobně vás zaplavila vlna bezbřehé euforie a radosti. Hned za ní ji asi následuje vlna strachu, aby vše dobře dopadlo, abyste miminko přivedla na svět zdravé. Tyto pocity se jistě stále prolínají a střídají. Je to doslova vlnobítí. Naštěstí už v dnešní době existuje mnoho možností, jak otestovat, že je všechno tak, jak má být.

Těhotenství se počítá od prvního dne poslední menstruace. Při správném průběhu trvá čtyřicet týdnů. Ty se rozdělují do tří trimestrů, v kterých vás čekají nejen velké fyzické a hormonální změny, ale také mnoho lékařských prohlídek, vyšetření a příprav na samotný porod. Pro některé nejkrásnější období života, pro jiné náročné chvíle plné fyzických a psychických těžkostí. To vše ale pomáhá překonat vidina zdravého miminka, kterého se dočkáte cca za 280 dnů.

I. TRIMESTR

Máte před sebou prvních třináct týdnů nové životní etapy. Je možné, že vás postihují ranní (případně celodenní) nevolnosti, únava, bolesti v prsou, zvracení. V „jiném“ stavu naprosto normální. Každopádně byste se měla mezi 5. a 10. týdnem vypravit ke svému gynekologovi, který vám udělá ultrazvuk, odebere krev a moč, potvrdí vaše těhotenství a pozve vás do těhotenské poradny.

V následujících týdnech vás čeká řada vyšetření, jako je EKG, zubařská prohlídka, počítejte s pravidelným sledováním krevního tlaku, odběry krve a moči a také budete u lékaře pravidelně stoupat na váhu. Kolem 10. týdne dostanete těhotenskou průkazku. Ve 12. týdnu, kdy pomalu končí první trimestr, vám lékař nabídne ultrazvukový screening plodu, který má odhalit riziko vývojových vady.

V prvním trimestru se budete adaptovat na divoké změny. Měla byste se zaměřit na zdravý životní styl. Vypustit alkohol, eliminovat kofein, pozor také na rizikové potraviny, k nimž patří syrové maso (tatarský biftek), plísňové sýry, některé bylinky atd.

STRAVA

Rozhodně není potřeba jíst za dva, jak doporučují mnohé babičky. Nevolnosti vám to zřejmě ani nedovolí. Hlavně si uvědomte, že to, co sníte, předáváte i tomu maličkému uvnitř sebe, a významně tím můžete ovlivnit jeho zdraví. Od nevolností vám pomůže pravidelná strava po menších porcích. Určitě snídejte, i když jste dosud třeba nebyla zvyklá. Klidně mějte pár piškotů na nočním stolku. Uleví vám při návalu nevolností. Snažte se o zdravý a pestrý jídelníček, celozrnné výrobky, mléko – ideálně kysané produkty, maso, ryby, vejce, dostatek ovoce a zeleniny. Zdravé tuky vám zajistí například avokádo, olivový olej...



Zřejmě budete potřebovat i doplňky stravy. Přidejte kyselinu listovou, která je v době těhotenství velmi důležitá, protože při jejím nedostatku hrozí miminku například rozštěp páteře. Kde ji najdete? Ve vejcích, celozrnném pečivu, obsahují ji banány, špenát, brokolice či růžičková kapusta. Doporučuje se užívat i doplňky stravy s kyselinou listovou.

Nezapomínejte také na dostatek železa, protože těhotné ženy jsou ohroženy anémií. Najdete ho v červeném masu (ale pozor, ať je dobře tepelně zpracované), obsahují ho dýňová semínka, slunečnice či ořechy. Něco ho má i špenát, ale rozhodně z vás Pepek námořník nebude. Měla byste jíst potraviny bohaté na jód, jako jsou mořské ryby, řasy, ale i mléčné výrobky, ze zeleniny rajčata, česnek či cibule. Ale najdete ho i v ovoci, například v malinách.

POHYB

Jestliže jste dosud byla zvyklá pravidelně cvičit, můžete v tom pokračovat, pokud se cítíte dobře a nemáte žádné zdravotní komplikace. Určitě je dobré se o tom poradit se svým lékařem. Cvičte ale jen tak, aby vám to bylo příjemné. Nepřetahujte se. Ucíťte-li únavu, odpočívejte. Jestliže jste se dosud vyhýbala fyzické aktivitě, nedoporučuje se vrhnout na cvičení právě teď, abyste všechno dohnala. Měla byste se také vyhýbat sauně a extrémním teplotám.

Chystáte se odletět na dovolenou? Neměl by to být zásadní problém, ačkoliv první týdny mohou trochu zvyšovat riziko. Raději se poraďte s lékařem nejen o samotné cestě, ale i o pobytu v konkrétní destinaci.

CO VÁS MŮŽE ZASKOČIT

V prvním trimestru vás možná vystraší lehké krvácení. Nemusíte hned panikařit, stává se to na začátku těhotenství, kdy se oplodněné vajíčko usazuje do děložní sliznice. Zpozornět byste měla v případě dalších potíží, bolestí apod. Nikdy neuděláte chybu, když zajedete k lékaři.

Zaskočit vás mohou výtoky. Stává se to, protože děložní hrdlo má hlenovou zátku, která brání vstupu infekcí. Mohou vás také postihnout bolesti v podbříšku.

II. TRIMESTR

Říká se, že po prvních třech měsících můžete svou radostnou novinu rozhlásit do světa. V té době by měl být už spontánní potrat, který hrozí v prvních týdnech, zažehán. Další třináct týdnů byste si mohla užít. Vaše hormony se pomalu adaptovaly na nový stav, vše se zklidní, i vaše ranní nevolnosti. Ustoupily potíže a břicho ještě není tak velké, aby vám komplikovalo pohyb. Zřejmě se vám vrátila energie, které se vám v prvním trimestru tak nedostávalo.

Balíček preventivních laboratorních vyšetření

Moje geny

– plánované těhotenství



Pro koho je test
MOJE GENY vhodný?

PRO VŠECHNY PARTNERY
PŘED PLÁNOVÁNÍM
TĚHOTENSTVÍ.

Test nabízí vyšetření **NEJČASTĚJŠÍCH** mutací v pěti genech. Jedná se o čtyři autozomálně – recesivně dědičné nemoci (**cystickou fibrózu, spinální muskulární atrofii, nejčastější typ vrozené hluchoty a fenylketonurii**) a jednu nemoc X – recesivně dědičnou (**syndrom lomivého – fragilního X chromozomu, FRAXA**).

Genetická analýza udělala v posledních desetiletích výrazný pokrok a dnes již dokáže poměrně přesně určit predispozice k nejrůznějším onemocněním.

Proč je test MOJE GENY důležitý?

Jedná se o **UNIKÁTNÍ KOMBINACI** závažných autozomálně dědičných onemocnění s **ČASTÝM VÝSKYTEM** v naší populaci, která mohou být přenášena na potomky.

Při **autozomálně – recesivní dědičnosti** je riziko 25% vzniku nemoci pro každé těhotenství (bez ohledu na pohlaví plodu, dítěte), pokud jsou oba rodiče přenašeči jedné mutace. (Toto přenašečství se u nich nijak neprojevuje, jsou zdraví.)

Jaké mohou být výsledky testu MOJE GENY?

Test Moje geny zcela vyloučí nebo potvrdí přítomnost klíčové nejfrekventovanější mutace. Nevyloučí ale přenašečství všech mutací zkoumaných genů a tak výsledkem je zbytkové riziko přenašečství. To je ale většinou tak malé, že nemá klinický význam a nevyžaduje opatření.

V prodeji na odběrových místech EUC laboratoří i na e-shopu.

Je možné, že se cítíte jako znovuzrozená, záříte štěstím, zlepšila se pleť i vlasy.

Na začátku druhého trimestru byste se měla zaregistrovat do porodnice, kterou jste si zvolila pro porod. Je dobré ji předem navštívit, nechat se provést, zajímat se, co vše nabízí. Zepete se, jakým způsobem se musíte registrovat, každá klinika má jiné podmínky pro přihlášení.

I nadále budete pravidelně chodit na kontroly. Připravte se na další odběr krve, test na těhotenskou cukrovku atd. Kolem 20. týdne vás čeká velký ultrazvuk. Zřejmě se dozvíte i pohlaví miminka a jeho přesný věk. V této době také ucítíte první pohyby.

Děťátko nyní poměrně rychle roste, nelekejte se, že se i vaše hmotnost bude zvyšovat. Nyní už byste měla nepatrně navýšit příjem energie cca o 1000 kJ. Neznamena to, že byste se měla ládovat čokoládou. Zaměřte se spíše na kvalitní bílkoviny. Těch 1000 kJ vám dodá například 100g tvrdého sýra. Stále platí dostatek již zmíněných vitamínů a minerálních látek. V tom pokračujte.

Chcete-li během těhotenství cestovat, pak právě druhý trimestr je nejideálnější. Bez omezení lze létat do 28. týdne. Pak už budete potřebovat lékařské potvrzení. V posledních týdnech vás na palubu nepustí.

CO VÁS MŮŽE ZASKOČIT

Postihují vás nepříjemné křeče v nohou? Nemůžete kvůli bolesti spát? Doplňte hořčík a vápník. Vápník je základní stavební jednotkou, a tak ho dítě nutně potřebuje pro vývoj kostí a svalů. Hořčík je skvělým bojovníkem proti křečím, zklidňuje nervy a zajistí vám klid. Jezte banány, celozrnné pečivo, luštěniny, mléčné výrobky... Hlídejte si i pitný režim. Zácpa! Nenáviděné slovo ve slovníku nastávajících maminek. Právě zácpa vás teď může pořádně potrápít. Střeva vlivem hormonů nepracují tak rychle, tlačí na ně zvětšující se děloha apod. Zácpa může způsobit i nepříjemné hemeroidy, kterými v těhotenství trpí mnoho žen. Pomůžou vám potraviny bohaté na vlákninu, dobře funguje například švestkový kompot. Chce to také dostatečně pít a hýbat se, pokud vám to zdravotní stav umožní.

III. TRIMESTR

Už se asi nemůžete dočkat, až si své miminko pochováte v náručí. Už se to blíží. Vaše tělo má na bedrech velkou zátěž. I to je jedna z příčin bolesti zad. Dítě vám možná nedá spát, protože kope a dává vědět, že je tady.

S vyšším stádiem těhotenství se také stupňují návštěvy u lékaře. Čeká vás vícero vyšetření, aby se předešlo komplikacím. V ordinaci budete každé tři týdny, v samotném závěru těhotenství už jednou týdně. Absolvujete velký ultrazvuk, aby se zjistila poloha miminka v děloze, případné vývojové vady, uložení placenty apod. Budete pravidelně připojována na monitor, aby se zjistily srdeční ozvy děťátka.

Měla byste se připravovat na porod. Bude to pro vás dost náročné, a tak v čím lepší kondici bude vaše tělo, tím lépe. Vhodná je těhotenská jóga či jiné těhotenské cvičení. Na kurzech vás naučí správně dýchat a zkontrolují, zda cvičíte správně. Abyste byla klidná a připravená, přihlaste se na předporodní kurz.

V této době se může skokově navýšit vaše hmotnost. Ideálně byste během těhotenství měla přibrat něco mezi 10 a 15 kg.

CO VÁS MŮŽE ZASKOČIT

Může se objevit výtok i slabé krvácení. Abyste se zbytečně nestresovala, je dobré se svěřit lékaři. Obvyklým těhotenským jevem je pálení žáhy. Na to vám pomůže jíst v menších porcích, eliminovat potraviny, které tyto potíže způsobují. Vyhýbejte se kořeněným jídlům, syčeným nápojům, nejezte těsně před spaním. Je možné, že vás vylekalo tvrdnutí břicha. To se může stát v průběhu celého těhotenství. V posledních týdnech ještě intenzivněji. Stačí větší námaha, stres. Jestliže to pozorujete častěji, informujte lékaře.

PÁR OBECNÝCH RAD

Pamatujte, že jste s miminkem intenzivně propojena. A tak vnímá vše, co děláte, říkáte, jak fungujete. Reaguje na to, když se radujete, vnímá, že se trápíte. Proto je dobré dát se do pohody, hodně se smát a komunikovat s ním. Miminko vnímá váš hlas i dotyky.

Je dobré si sepsat porodní plán s tím, jak si vedení porodu představujete. Měla byste mít po ruce sbalenou tašku do porodnice. Budete s sebou potřebovat dokumenty: Těhotenský průkaz, občanský průkaz, kartičku zdravotní pojišťovny, dále váš i partnerův rodný list, oddací list. Miminku sbalte plenky o velikosti 1, dupačky, ponožky, bavlněné rukavičky, čepičku, zavinovačku, látkové

plenky, žínku, olejiček, krém na opruzeniny, vlhčené ubrousky, osušku, svetřík, případně dudlík. Nezapomeňte ani na sebe. Budete potřebovat asi osm ks jednorázových kalhotek, kojící podprsenku, vložky do podprsenky, rozepínací noční košili, pantofle, župan, do sprchy jsou vhodné gumové žabky. Samozřejmě hygienické potřeby a přibalte si i krém na bradavky.

Měla byste být připravená i jinak na příchod miminka. Říká se, že prvních 1000 dní po narození je nejdůležitějších pro jeho další zdraví a vývoj. Pro posílení jeho imunity. Věděli jste, že až 80% buněk imunitního systému se nachází ve střevě? Právě proto je velmi důležité zdravé trávicí ústrojí, osídlené správnými druhy mikroorganismů. Dětská střevní mikrobiota se vyvíjí v prvních 1000 dnech, tedy od početí dítěte do doby kolem druhého roku života. Prvních 1000 dní odborníci označují výstižným termínem „okno příležitosti“, kdy máte jedinečnou možnost ovlivnit složení střevní mikrobioty svého dítěte, a tak podpořit jeho zdraví v dospělosti.

VÝBAVIČKA

To je ta hezká stránka příprav na příchod miminka. Rozněžňujeme se v obchodech nad roztomilými oblečky. Nenechávejte vše na poslední chvíli. Vybavení i oblečení pořizujte průběžně. Pomůže vám plán. Pořídte kvalitní postýlku, kočárek, vaničku, práci vám usnadní přebalovací pult. Budete potřebovat autosedačku, případně nosítko. Ideální je popat se v blízkém okolí, hodně tím ušetříte. Ne vše musíte mít nové. Uvědomte si, že mnoho věcí ani nepoužijete nebo použijete jen krátce. Miminko v prvních týdnech velmi rychle roste. A výbava je drahá. Pokud byste chtěla všechno nové, pak počítejte klidně s 50 tisíci korun.

Hlavně vše s rozmyslem, v klidu a s dobrou náladou.

*Miminko
v prvních týdnech
velmi rychle
roste. A výbava
je drahá. Pokud
byste chtěla
všechno nové, pak
počítejte klidně
s 50 tisíci korun.*

BioGaia® probiotika pro celou rodinu

- ✓ Kapky a tablety s *L. reuteri* Protectis® pro rovnováhu střevní mikrobioty
- ✓ Kapky a tablety s *L. reuteri* Protectis® a s vitamínem D pro podporu imunity
- ✓ Pastilky s *L. reuteri* Prodentis® pro vyváženou ústní mikrobiotu

PŘÍPRAVKY BIOGAIA® JSOU DOPLŇKY STRAVY



Ewopharma, spol. s r. o. |
Rybná 682/14 | 110 05 Praha 1
www.ewopharma.cz | www.biogaia.cz



BioGaia®
Supporting your invisible heroes

INZERCE



RECEPT NA ZDRAVÍ OLIVOVA DĚTSKÁ LÉČEBNA

Popl.	Diagnoza	Sk.	Kód	Započ. dopl.	Úhrada
-------	----------	-----	-----	--------------	--------

- **léčba obezity**, dýchacího a pohybového ústrojí
- péče o děti s refluxem jícnu a atopickým ekzémem
- návrh na pobyt vystaví dětský lékař
- 4 - 5 týdenní léčebné pobyty
- pobyt plně hrazený pojišťovnou
- základní škola je přímo v léčebně
- pestrý volnočasový program

Připravil:

Vydal:



Olivova dětská léčebna, o.p.s., Olivova 224, 251 01 Říčany u Prahy

www.olivovna.cz Olivova dětská léčebna 323 619 111, 734 852 663

REZERVACE: přijímací kancelář 323 619 103/105, mobil: 736 754 332



PRO NAŠE DĚTÁTKO COKOLIV

PLÁNUJETE ROZŠÍŘENÍ RODINY? TĚŠÍTE SE, AŽ DOMA PŘIVÍTÁTE NOVÉHO ČLENA?
JISTĚ BYSTE MU NEJRADĚJI SNESLA MODRÉ Z NEBE. PORADÍME, CO VŠE BY VÁM
MOHLO USNADNIT CESTU.



Vezměme to od samotného počátku. Právě jste se s partnerem rozhodli, že byste si chtěli pořídit miminko, začali jste na něm pracovat? Snažte se už nyní miminko zajistit to nejlepší. A vzhledem k tomu, že je stoprocentně spjato s vámi, měla byste se zaměřit na zdravý životní styl, dobrou fyzickou i psychickou kondici.

Pokuste se upravit svůj jídelníček, eliminujte instantní a nezdravá jídla, vyhýbejte se alkoholu a kouření, omezte kávu a snažte se zdravě hýbat. Pro otěhotnění je dobré udržovat optimální hmotnost, žádné výstřelky směrem nahoru ani dolů. A připravte sama sebe i své tělo na nový život.

KDYŽ SE NEDAŘÍ

Někdo má to štěstí a hned za pár týdnů může slavit, jiným se cesta k miminku vzdaluje. Nejde to tak rychle, jak jste si vysnila? Stále se neobjevily ony dvě magické čárky? Není třeba se hned stresovat. Stres nepomůže, naopak může být bariérou. Pokud se vám ani po roce snažení nepodařilo otěhotnět, nastává doba navštívit svého lékaře a začít pátrat po příčině. Jestliže vám je více než 35 let, vypravte se k němu už po půl roce. Příčina může být jak na straně ženy, tak na straně partnera. Váš gynekolog poradí, navrhne případnou vhodnou léčbu, či dokonce nabídne možnost reprodukční medicíny.

U nás existuje kolem 40 klinik, které se zabývají problémy s otěhotněním. Nejčastější metodou je IVF (In vitro fertilizace). Založená je na hormonální terapii, kterou své tělo připravíte a umožníte mu dozrát větší množství vajíček. Ta vám pak při drobnějším zákroku odeberou a v laboratoři oplodní spermii. Oplodněné vajíčko následně vloží do dělohy.

NA SAMOTNÉM STARTU

Už jste se konečně dočkala? Tak teď začne doslova hormonální kolotoč. Těhotenské obtíže, radost mísící se se strachem, fyzické potíže spojené s rostoucím bříškem. A také plánování, co vše zajistit, než si toho drobečka přinesete domů.

Jakou vybavičku připravit, abyste měla vše potřebné? Neměly by vám chybět dvě až tři lahvičky, jedna na čaj, dvě na mléko. Pořídte si savičky, odsávačku, ohřívač lahví a hodit se vám bude sterilizátor.

Aby bylo kojení příjemné, komfort vám zajistí kojící podprsenka bez kostic s odklápěcími košíčky. Dobře vám poslouží vložky do podprsenky, díky kterým se vám neobjeví skvrny tam, kde nechcete. Velmi příjemné kojení vám dopřeje kojící polštář.

POKOJÍČEK

Chystáte pro miminko pokojíček, nebo ho budete mít první měsíce u sebe v ložnici? Je na vás, co preferujete. Ať už tam, nebo tam, miminko musí mít kde složit hlavu. Postýlka je samozřejmostí. Velmi vám poslouží také přebalovací pult. Nemáte-li dostatek místa, pak si kupte alespoň podložku. Ušnadní vám práci, a navíc ji lze sbalit i na cesty.

VYRÁŽÍME DO TERÉNU

Když jsme u toho cestování, zásadní a dost finančně významnou položkou bude kočárek. Jaký zvolit? Toť otázka. Výběr je víc než pestrý. Ovlivní ho váš životní styl. Trávíte dny převážně v přírodě? Nebo jezdíte nejčastěji jen po městských chodnících? Od toho se odvíjí velikost koleček, ale i možnost dvoj či trojkombinace.... Nechte si poradit a hodně se rozhlížejte, kočárky nejsou levnou záležitostí. Totéž platí



Šetrná k pokožce i přírodě

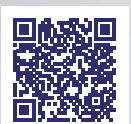


Dětská kosmetika HiPP

- ✓ Šetrně pečuje o citlivou pokožku miminka
- ✓ S přírodním BIO mandlovým olejem
- ✓ Nezatěžuje jemnou dětskou pokožku zbytečnou chemií ani mikroplasty
- ✓ Vhodná již od narození

HiPP vrací přírodě víc, než si z ní bere.

Díky podpoře projektů na ochranu klimatu HiPP kompenzuje podstatně více emisí oxidu uhličitého, než kolik se ho vypustí do atmosféry při pěstování surovin, výrobě i dopravě produktu.





pro autosedačku. Nikdy ji nekupujte z bazaru. Tady není na místě šetřit. Bezpečí miminka je nejdůležitější.

VYKOUPAT A SPÁT

Možná právě zvažujete, zda zakoupit vaničku, nebo kyblík na mytí. Každé má své klady a zápory. Kyblík je skvělou variantou, protože se v něm děťátko cítí jako ve vašem bříšku.

Ale na druhou stranu je opravdu jen pro začátek. Od půl roku věku vám nebude stačit.

Ve vybavičce by neměla chybět chůvička a monitor dechu, které vám zajistí klid. Budete tak mít neustále přehled, zda vašemu miminku nic nechybí, zda dýchá nebo nepláče. Tato vychtávka už zachránila život mnoha dětem.

Než se vypravíte do obchodů, sestavte si seznam všeho, bez čeho se neobejdete. Pokud se vám zdá celková cena příliš vysoká, popřemýšlejte, na čem lze ušetřit, co si můžete půjčit od kamarádek, do čeho se vyplatí investovat. Nákupy nenechávejte na poslední chvíli, kdy už se sotva budete hýbat, zároveň nemá smysl začínat hned, když jste se dozvěděla onu radostnou novinu. To byste se zbytečně nechala unést. Chce to vše v klidu rozmyslet, naplánovat a nejlépe postupně vybavovat domácnost.

Možná právě zvažujete, zda zakoupit vaničku, nebo kyblík na mytí. Každé má své klady a zápory.

ČÍM NAMAZAT

Volba správné kosmetiky pro miminko je velmi důležitá, Na trhu je bohatý výběr, jak ale vybrat to nejlepší?

3 kroky k výběru značky bezpečné kosmetiky:

Vždy je dobré se podívat, jakou kosmetiku používá vaše porodnice. Je prověřena mnoha miminky. Reaguje-li

pokožka ostatních novorozeneckých miminek na kosmetiku dobře, je pravděpodobné, že ji bude dobře snášet i vaše miminko. Chcete-li mít přímo jistotu, poraďte se s nemocničním personálem.

Krok 1 – Podívejte se, co používají v porodnici, případně se poraďte s jinými maminkami ve svém okolí.

Krok 2 – Pečlivě prostudujte etiketu produktu a jeho složení na obale. Nejste-li si některou látkou jisti, ověřte si její snášenlivost či případná rizika.

Krok 3 – Proveďte jednoduchý test snášenlivosti. Na vytyčenou oblast na kůži (ideálně předloktí miminka) naneste kapku dané kosmetiky, počkejte několik hodin a sledujte, zda se na ní nevyskytnou alergické projevy, jako je zarudnutí či vyrážka. Pokud k tomu dojde, pak není tento druh dětské kosmetiky vhodný pro vaše dítě.

Aromaterapeutická

OLEJOVÁ KOSMETIKA PRO DĚTI

To nejlepší pro jemnou péči
o citlivou pokožku

Přípravky pro každodenní péči

Tělová mléka a krémy pro citlivou i podrážděnou pokožku se rychle vstřebávají. Rostlinné oleje a bambucké máslo spolu s lecitiny a éterickými oleji podporují přirozenou funkci kožního filmu.

Nepěňivé mycí oleje pro vláčnou pokožku dětí

Díky olejům z vlašských ořechů, mandlí a kokosu nebude pokožka po vykoupaní suchá a svědivá.

Intimní mycí olej EMI

Šetrně odstraňuje nečistoty. Levandule, růžová palma, lavandýn a bergamot zklidní podráždění.

Slevový kód 10 % na e-shopu www.aromakh.cz:

Slevy a kody nelze kombinovat. Platí do 1. 10. 2023

ZZSDETIMO



více na www.aromakh.cz



@Aromakh.cz

OPRUZENINY U MIMINEK – CO DĚLAT, KDYŽ SE DÍTĚ OPRUDÍ?

Miminko je neklidné, plačtivé, vy jste už vyzkoušeli všechno možné, a přesto nic nepomáhá... pak rozbalíte plínku a hned víte, na čem jste, protože pod plenkou na vás hledí opruzený zadeček. Podobnou zkušenost jistě zažije řada maminek, a to i těch nejpečlivějších. Není potřeba se nějak obviňovat, ale je nutné řešit potíže co nejdříve a ideálně jim pro příště předcházet.

Opruzenina je typická červeným zbarvením spojeným s podrážděním, svěděním a pálením kůže. U neléčené opruzeniny u miminka může dojít ke vzniku někdy bolestivých prasklinek spojených s infekcí bakteriemi či kvasinkami. Obvykle se u dětí objevují opruzeniny v kožních záhybech (intertrigo), v oblasti genitálu a v místě kontaktu pleny s kůží (plenková dermatitida). Objevuje se zejména u těch nejmenších dětí mezi 2. a 8. měsícem, ale výjimkou není ani výskyt v pozdějším kojeneckém případně batolecím věku.

Podkladem vzniku je nevyzrálá a citlivá kůže malých dětí, která je tak náchylná k podráždění způsobeném mechanickým třením, pocením, nedostatečnou hygienou, ale také podrážděním vyvolaném např. působením amoniaku. Dráždivý amoniak vzniká z močoviny působením bakterií za přítomnosti vlhkosti a také bakteriemi a kvasinkami samotnými.

CO DĚLAT, POKUD SE JIŽ OPRUZENINA OBJEVILA

1. V domácích podmínkách očistěte jemně plenkovou oblast včetně podrážděné kůže, genitálu a zadečku dítěte vlažnou vodou.
2. Pokožku poté jemně osušte, a pokud máte možnost, nechte pokožku volně dýchat v teplé místnosti, aby se „provětrala“ a oschla bez dalšího dráždění.
3. Na cestách a v přírodě lze kůži očistit perlanem navlhčeným čistou vodou, speciálními čistícími přípravky s obsahem různých olejů či vlhčenými dětskými ubrousky, nejlépe těmi neparfémovanými, u kterých existuje menší riziko dalšího podráždění pokožky.
4. Než dítěti obléknete plenku, aplikujte vhodný lokální přípravek určený k prevenci či léčbě opruzenin.
5. Během dne myslte na častější přebalování a i volnější obléčení zejména v oblasti plenek.

SEBOROICKÁ DERMATITIDA A ATOPICKÝ EKZÉM NEJSOU TO SAMÉ

Seboroická dermatitida se u dětí projevuje do 3 měsíců věku, zatímco atopický ekzém se projevuje až po 3. měsíci¹. Důvody onemocnění nejsou zatím známy, ale jejich projevy můžeme účinně zmírnit stravou a používáním vhodné kosmetiky.

Seborea se vyskytuje především na místech, kde je pokožka bohatá na mazové žlázy. Nejčastěji se objevuje ve vlasech, v obočí a na trupu. U novorozenců můžeme často zaměnit



seboroickou dermatitidu za atopický ekzém. Počáteční projevy jsou totiž skoro stejné. Mezi příznaky seboroické dermatitidy patří suché šupinky ve vlasech, nebo žlutohnědé mastné šupiny, které se mohou rozšířit i na další místa. Za těmito šupinami stojí kvasinka rodu *Malassezia*, která se živí mazem na pokožce a produkuje olejové kyseliny. Pokud dojde k jejímu přemnožení, začne pokožka reagovat zánětlivě a zároveň zrychlí tvorbu nových buněk v nejsvrchnější vrstvě pokožky. Z těchto odumřelých buněk se pak tvoří šupiny, lupy a krusty². Pokožka novorozenců a dětí je velmi citlivá, proto je důležité používat produkty, které jsou přímo určené kojencům. Pokud byla u vašeho dítěte potvrzena seboroická dermatitida, je nutné používat přípravky určené pro její léčbu. Atopickým ekzémem trpí až 10% dětí³. Projevuje se šupinatými ložisky, která svědí. Nejprve se objevují v obličeji, poté na rukou a nohách a nejčastěji je najdeme v ohybech kůže. Při projevech atopického ekzému dochází k narušení kožní bariéry a lokálnímu zánětu. Cílem je tedy bariéru obnovit za pomoci vhodné kosmetiky, která nebude pokožku ještě více vysušovat. „Nejdůležitější je pokožku pravidelně promazávat. K promazávání kůže u dospělých používáme emolencia, která zjemňuje, obnovují a hydratují pokožku. Emolencia, která obsahuje ureu, nejsou vhodná pro děti do 3 let. Tato složka jim totiž může způsobit alergickou reakci. Proto u atopického ekzému používejte vždy kosmetiku, která je určena přímo atopikům a je přizpůsobena věku vašeho dítěte.“

V ČEM NEJLÉPE VYPRAT – EKOLOGICKÉ PRACÍ PROSTŘEDKY PRO DĚTI A MIMINKA

Výběr vhodného pracího prostředku pro miminko či malé dítě vůbec není jednoduchý. Pokožka nejmenších dětí je velmi citlivá a intenzivně reaguje na každý podnět. Mnoho běžných pracích prostředků obsahuje konzervanty, parabeny, syntetická barviva či parfém, které nejsou pro citlivou pokožku vůbec vhodné, někdy mohou dokonce způsobit vážné kožní problémy. Vhodnou volbou mohou být ekologické prací prostředky, které díky přírodnímu složení nedráždí pokožku a v přírodě se snadno rozkládají. Miminka a malé děti vyžadují speciální péči i při praní. Prací prostředky musí být jemné, nedráždivé, ale zároveň také vysoce účinné, aby prádlo dezinfikovaly a zbavily ho případných choroboplodných zárodků. Praní prádla miminek společně s prádlem dospělých je nevhodné, proto prádlo nejmenších perte vždy odděleně.

Používejte speciální dětské prací prostředky a prací prostředky pro miminka. Ty jsou mnohem šetrnější než ty klasické, vhodné pro dospělé. Ideální jsou také ekologické prací prostředky, které jsou mnohem šetrnější než ty syntetické. Mají přírodní složení, které nemá tendenci dráždit pokožku a způsobovat alergické reakce. Umělá barviva ani parfém v nich nehleďte. Mnohé ekologické prací prostředky pro děti jsou neparfémované nebo obsahují nedráždivé přírodní vonné silice a éterické oleje.



Péče o atopickou pokožku začíná ve střevě ...

Bactodermal je doplněk stravy pro děti i dospělé obsahující kombinaci patentovaného probiotika (*Lactobacillus paracasei* (GMNL-32&GMNL-133)) s vitamíny zaměřený na harmonizaci fyziologických procesů, pro normální funkci imunitního systému a tím i zdraví pokožky během vývoje dětí a podporu správné funkce kožní imunity u dospělých. Biotin přispívá k udržení zdravého stavu pokožky a vitamín D přispívá ke správné funkci imunitního systému. **Péče o atopickou pokožku začíná ve střevě.**



VYROBENO PODLE SVÝČARSKÉHO PATENTU

DERMALAC ZYN



Videoreportáž o využití probiotik při léčbě atopického ekzému.

www.faveaplus.cz

favea pro vaše zdraví

INZERCE

BetaDerm

krém s betaglukanem

ZKLIDNĚNÍ POKOŽKY

Krém s betaglukanem (5%) 50 g

Určen pro péči o pokožku těla nebo obličeje dospělých, i dětí a batolat mladších 3 let.



Opruzení



Zarudnutí



Popraskání

- BetaDerm krém obsahuje kvasničný betaglukan
- Betaglukan má prokázané silné antioxidační schopnosti



- Podpora procesu regenerace pokožky
- Ochrana kůže před vnějšími vlivy

 ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ
Kosmetika - ošetřující prostředek.

www.betaderm.cz



Aby oblečení vydrželo nápor, musíte o něj dobře pečovat. I nové oblečení je vhodné nejdříve vyprat a vyžehlit. Miminka mají citlivou pokožku, a tak mu běžné prací prostředky mohou ublížit.

KTERÝ TYP PRACÍHO PROSTŘEDKU JE PRO DĚTI NEJVHODNĚJŠÍ?

U dětského prádla je třeba rozlišovat mezi praním plenek a dětského oblečení. Dětské bavlněné pleny je třeba důkladně dezinfikovat a očistit od skvrn. K tomu je vhodnější prášek na praní, který prádlo dokáže vybělit a poradí si i s obtížně odolnými skvrnami. Také je vhodné dětské pleny prát při vyšší teplotě.

Na dětské oblečení, které není příliš znečištěné, použijte prací gel, který je jemnější, okamžitě se rozpustí, oblečení důkladně vyčistí a pomůže mu déle si zachovat původní barvy a tvar.

AVIVÁŽ ZKUSTE VYMĚNIT ZA MÁCHADLO

Aviváž může kvůli obsahu parfémovaných látek u nejmenších dětí způsobit podráždění či vyvolat alergické reakce. V současnosti na trhu najdete také speciální aviváže, které obsahují pouze přírodní parfémy a neдрáždivé složky. Takovými jsou například některé dětské, hypoalergenní a ekologické aviváže. Při použití těchto aviváží je riziko podráždění pokožky a sliznice dětí minimální, ale přesto se mohou vyskytnout alergické reakce. Pokožka miminek je tak citlivá, že u novorozenců a malých miminek doporučujeme aviváž raději nepoužívat.

Namísto aviváže zkuste použít máchadlo, které z vypraného prádla odstraňuje zbytky pracích prostředků a neutralizuje pH pracího roztoku.

NEZAPOMEŇTE NA LAHVIČKU

Na trhu lze zakoupit mnoho druhů lahviček, kde největší rozdíl je v použitém materiálu. Nejčastěji se setkáte s lahvičkou plastovou, skleněnou a občas i s nerezovou.

PLASTOVÉ LAHVIČKY PRO MIMINKO

Hlavní výhoda těchto lahviček je jejich nízká váha. Miminko se s takovou lahvičkou lépe manipuluje a zároveň je dost odolná, hlavně vůči pádu. Může se totiž stát, že vám či dítěti lahvička občas spadne na zem, kde v drtivé většině pádů přežije bez problému. Na druhou stranu, plasty pohlcují různé pachy, kolikrát i barviva, takže se lahvička může zbarvit například po čaji. V tomto případě doporučuji mít na každý nápoj jinou lahvičku, aby se vám zbytečně nemísily barvy a chutě. Pokud však máte lahvičky hlavně na mateřské mléko, tak toto zatím řešit nemusíte.

Při nákupu je také velmi důležité zkontrolovat, z jakého přesně materiálu jsou vyrobeny. Vždy se vyhněte bisfenolu A (BPA), různým ftalátům a olovu.

SKLENĚNÉ LAHVIČKY

Jak už asi čekáte, skleněné lahvičky jsou těžší a je s nimi horší manipulace. Zároveň je běžné, že se miminkům o něco hůře drží. Přes všechny tyto nevýhody jsou skleněné lahvičky vynikající v tom, že nepohlcují absolutně žádné pachy, barvy ani různé chutě.

JAKOU VYBRAT SAVIČKU

Vedle materiálu samotné lahvičky je potřeba při výběru zohlednit i savičku. Savička či dudlík bývá většinou součástí balení s lahví, ale z vlastní zkušenosti doporučuji mít saviček více. K jedné lahvi je dobré mít dvě až tři savičky, jelikož se mohou lehce zašpinit či poničit.



Frosch je přes 35let průkopníkem v oblasti ekologie. Vyrábí šetrné čističe i pečující prostředky s logem zelené žabičky a je lídr mnoha environmentálních projektů. Značka získala certifikáty EMAS, Green Brands a Eco label.

Jarní úklid může být radostný! Sada Frosch s vůní malin obsahuje účinné prostředky na mytí nádobí, univerzální čistič, čistič vodního kamene s malinovým octem a čistič toalety. Prostředek na mytí nádobí s pH neutrálním složením a přírodními složkami odstraňuje nečistoty a má příjemnou vůni. Čistič vodního kamene s malinovým octem se snadno používá

Svěží vůně malin

a účinně odstraňuje vodní kámen, čistí umyvadla, sprchy a vanu. Univerzální čistič odvápnuje, čistí a zanechává lesk v koupelně, kuchyni a na podlahách. WC gel s malinovým octem je certifikován EU Ecolabel a odstraňuje nečistotu a zápach z toalet. Produkty jsou šetrné k pokožce, biologicky rozložitelné a výrobce dbá na ekologický postup výroby i obalů.

MATERIÁL SAVIČKY

Asi první co vás bude zajímat, je materiál. Savičky můžete zakoupit buď silikonové, nebo latexové. Silikonové jsou většinou měkčí a příjemnější do pusinky miminka. Na druhou stranu jsou i méně odolné a snadno se poničí o dětské zoubky. Latexové savičky jsou už pevnější a odolnější. Zároveň ale mohou být pro velmi malé děti nepříjemné, jelikož jsou mnohem tvrdší, v porovnání s lidským prsem.

TVAR SAVIČKY

Pro malá miminka je nejpřirozenější klasický kruhový tvar, který připomíná bradavku. Setkat se můžete ale i s anatomicky tvarovanou savičkou, která podporuje správný vývoj zoubků a patra. Dále se můžete setkat i s antikolikovou savičkou, která je vhodná pro děti, které trpí na nadýmání a koliky. Tento typ savičky je uzpůsobený tak, aby při krmení omezoval nadměrné polykání vzduchu...

PODLE RYCHLOSTI PRŮTOKU

Platí obecné pravidlo, které tvrdí, že pokud otočíte plnou lahvičku vzhůru nohama, tak by měly kapat 2–3 kapky za minutu. V případě, že prokape více kapek, tak by se děťátko mohlo zalykat. Naopak, pokud prokape méně, tak se může stát, že se miminko při kojení unaví a nezvládne sníst celou dávku mléka. U většiny saviček je vždy uvedeno, od jakého věku je tato savička vhodná. Různě staré dítě potřebuje jiné množství mléka, tak si to při nákupu nezapomeňte ověřit.

OBLEČENÍ

Jako první, co obvykle uděláme, když zjistíme, že jsme v očekávání, vyběhneme pro nějaké ty krásné oblečky. Samozřejmě, udělejte si radost. Ale při vybavování miminkovského šatníku to chce hodně přemýšlet a plánovat. Nenechte se unést vším, čím na vás obchody útočí. Jedny dupačky krásnější než druhé, botičky, dudlíky, bodyčka...

Uvědomte si, že miminko velmi rychle poroste a mnohé věci oblékne jen jednou, jiné třeba ani nestihne. Spoustu věcí vám jistě poskytnou kamarádky po svých dětech. Určitě nemá smysl investovat horentní sumy do oblečení pro novorozence.

Jak tedy vybírat oblečení? Kritérií je hned několik. Základní je tabulka velikostí. Ta se u miminek udává délkou dítěte. Novorozenci mívají nejčastěji velikost oblečení 50 nebo 56. č. 56 mívají i miminka do dvou měsíců. Další číslování je vždy o 6 cm větší. Velikost 62 bývá obvyklá pro čtyřměsíční děti. Půlroční dítě už nosí často oblečení o velikosti 68. Zkušené maminky doporučují kupovat oblečení od čísla 56, protože malinký novorozenec nepotřebuje kvantum věcíček a módních výstřelků. Velmi rychle z nich vyroste a neunosí je. Výběr oblečení ovlivní i roční období. Více věcí budete potřebovat, rodíte-li v zimě. Zaměřit byste se měla spíše na velikosti až tak od tří měsíců věku. V tomto období zaznamenáte větší růstový skok a první oblečky už dítě nenatáhne.

JAK VYBÍRAT

Maminky by vám mohly vyprávět, jak mnohdy zápolí s miminkem, než se vypraví na vycházku. Jaké martyrium musejí absolvovat, než toho malého človíčka obléknou. Chcete-li si usnadnit práci, vybírejte oblečky, které se pokud možno neoblékají

NEZAPOMEŇTE NA DÁREK PRO MAMINKU

Každá maminka a maminka nedonošeného miminka zvláště si zaslouží za přivedení miminka na svět nějaký hezký dárek. Může to být šperk, květina, nebi třeba svíčka s jménem miminka. Prostě něco na památku, co jí bude tento vzácný okamžik připomínat.

přes hlavu. Všechny svetříky, bodyčka či dupačky nebo mikinky vybírejte se zapínáním. Velkou vychytávkou, kterou oceníte při přebalování, jsou kalhoty či bodyčka se zapínáním v rozkroku. Pak už jen šup šup a plenky jsou vyměněné.

Kromě velikosti a způsobu zapínání vás bude zajímat hlavně materiál. Tady určitě vsadte na kvalitu. Oblečení musí být prodyšné, ideálně z přírodních materiálů. Syntetické látky mohou miminku způsobit vyrážku či alergickou reakci. Ideální je bavlna, kterou oceníte jak v zimě, tak v létě. V zimě hřeje, v létě chladí. Vhodný je také bambus. Příjemný a v zimě velmi vhodný je flees, flanel či froté. Pokud možno vyhýbejte se oblečení s gumami či zapínáním na zádech, které by

mohlo miminko tlačit. Možná toužíte po všelijakých tkaničkách a mašličkách. Raději si nechte zajít chuť, ať miminko neohrozíte. Pozor také na švy, které mohou tlačit, když jsou z rubové strany. Co se barvy týče, dnes už neplatí, že chlapečci musejí mít výhradně modrou a děvčátka růžovou. Dnes maminky mnohdy sáhnou po neutrálních barvách, jako je bílá, ale in jsou také pastelové tóny.

SPRÁVNÁ ÚDRŽBA

Aby oblečení vydrželo nápor, musíte o něj dobře pečovat. I nové oblečení je vhodné nejdříve vyprat a vyžehlit. Vždy dodržujte pokyny výrobce, které prostřednictvím symbolů uvádí na štítku. Miminka mají citlivou pokožku, a tak mu běžné prací prostředky mohou ublížit. Používejte speciální prášky určené pro miminka. Nedoporučuje se ani používat aviváž. A chcete-li mít jistotu, že v prádle nezůstane opravdu žádný prášek, nastavte si dvojité máchání.

Prádlo nechte dokonale prosušit a pak vyžehlete z obou stran. Alespoň oblečení, které se přímo dotýká pokožky dítěte. Díky tomu se zbaví všech možných nežádoucích látek.

NĚCO NAVÍC – POHODLÍ NADEVŠE

Jistě chcete miminku dopřát to nej a možná byste ráda investovala do dalších drobností. Tady je pár tipů, které budou příjemná vám i miminku.

ZAVINOVAČKA

V zavinovačce se miminko cítí bezpečně jako ve vašem břichu. Dokonce ji lékaři doporučují jako prevenci proti náhlému úmrtí. Jelikož novorozenec ještě nemá vyvinutý termoregulační systém, právě zavinovačka ho krásně zahřeje. Vybírat můžete z pestré škály stříhů, barev i materiálu. Zvolíte ergonomickou? Klasickou zavazovací, nebo na zip? Rychlozavinovačku? Existují speciální zavinovačky do kočárku či autosedačky.

HNÍZDEČKO

Podobný pocit bezpečí a tepla dá miminku také hnízdečko. Navíc krásně vypadá, a tak se vám bude hodit i do interiéru bytu. Miminku se v něm hezky usíná. Aby splňovalo to, co má, vybírejte ho podle velikosti miminka. Na trhu je celé spektrum rozměrů, barev i materiálu. Hnízdečko miminku poskytne dost prostoru, bezpečí a vy ho můžete lehce přenést tam, kam potřebujete.

SVÍČKY GARANT

**Čekáte miminko? Jste nastávající maminka?
Nebo se Vám právě miminko narodilo ?**

Vlastoručně vyrobenou svíčkou nebo mýdlem,
můžete Vaším blízkým tuto novinku oznámit ...

**Nabízíme veškeré komponenty a návody
na výrobu svíček, mýdel, korálků
a mnoha dalších kreativních technik.**

V našem e-shopu najdete výrobky i materiály
pro svíčky, mýdla, korálky, drátky, modelovací a licí hmoty,
křišťálovou pryskyřici, umělý kámen, Art Clay, Hot Pot, mozaiku,
barvy, lepidla, formy a další potřeby pro papírové, textilní a jiné techniky.
Nabízíme i poradenství a dekorační předměty pro Vaše tvoření.



Vše pro Vaše tvoření najdete na:

www.svicky.net

Svíčky Garant Šternberk, Polní 5, 785 01 Šternberk, tel.: 585 012 607, 777 707 357, email: obchod@svicky.net

INZERCE



Pro vás i vaše děti

**Přírodní péče
o pokožku celého těla**

Konopná mast s měsíčkem – účinné řešení na ekzém

Vyrobena podle tradiční receptury, 100% přírodní složení,
vhodná i pro děti. Pomáhá při velmi suché a svědivé kůži,
při alergiích, pupíncích, kopřivce, pigmentových skvrnách
a popraskaných rtech. Urychluje hojení jizev.

- S BIO konopným olejem
- Český výrobek



www.zelenazeme.cz

Rozvoňte svá obydlí vůní malin od značky Frosch

Úklid se zelenou žabkou Vám provoní a vyčistí Vaše domovy, ale udělá dobře i na duši a srdci, protože být blíže k přírodě, to stojí vždy zato. Sada čistících prostředků s vůní osvěžujících malin obsahuje přípravek na mytí nádobí, univerzální čistič, přípravek na mytí toalet i čistič vodního kamene s malinovým octem. Jednotná vůně všech přípravků umocní vůni a pocit čistoty. Ovocný nádech malin vytváří osvěžující a povzbuzující atmosféru. Povzbuzuje vitalitu a štěstí, dodává energii. Značka Frosch je pak nutno připsat a ocenit veliké úsilí s jakým k vývoji svých produktů přistupuje. A to tak, aby nám všem stálo zato, přírodu chránit, a přitom u toho mít dobrý pocit a čistý domov. Vyzkoušejte například ekologický Frosch Čistič vodního kamene s malinovým octem. Přípravek je opatřen praktickým rozprašovačem. Zbaví Vaši koupelnu usazeného vodního kamene a dalších nečistot díky síle koncentrovaného malinového octa a přírodním kyselinám. Je ideální na čištění umyvadel, sprch, van nebo kachliček. Kromě čistoty se postará i o zářivý lesk a zanechá krásnou vůni čerstvých malin. Doporučená cena: 108 Kč. více naleznete na www.frosch-eko.cz.



MEDDI BioScan spolehlivě měří krevní tlak pomocí kamery mobilního telefonu



Česká telemedicínská platforma Meddi přináší světově unikátní možnost měření krevního tlaku za využití mobilního telefonu a jeho kamery. Měření pomocí funkce MEDDI BioScan trvá jednu minutu a poskytuje stejně přesná data, jako když si člověk krevní tlak měří doma sám pomocí běžného tlakoměru, jen k tomu stačí váš běžný mobilní telefon s kamerou. Chytré hodinky či prstýnky navíc krevní tlak zatím změřit neumí.

Neinvasivní měření probíhá velmi jednoduše, stačí na sebe po dobu jedné minuty namířit fotoaparát chytrého telefonu. Unikátní technologie analyzuje video obraz vašeho obličeje a s pomocí umělé inteligence a algoritmů hlubokého učení z nasnímaných signálů uvedené parametry stanoví. Pro použití funkce MEDDI BioScan stačí vlastnit běžný mobilní telefon s kamerou. Aplikace

sama rozpozná, zda je kvalita kamery dostatečná a zda jsou pro měření okolní světelné podmínky dostatečné. V případě, že tomu tak není, nabídne funkci uživateli sama alternativní řešení. Měření pak proběhne tak, že uživatel přiloží bříško prstu na zadní kameru chytrého telefonu a signál je snímán z něho.

MEDDI BioScan si můžete vyzkoušet spolu s dalšími funkcemi platformy MEDDI app, která je zdarma ke stažení v AppStore nebo na Google Play.

Nová bylinná zubní pasta pro přirozeně bílé zuby, silnou sklovinu a zdravé dásně.

Obsahuje patentovaný komplex bioaktivní molekuly hydroxiapatitu s aktivním vápníkem, který do sklovin navrácí ztracené minerály a tím jí posiluje.

Svěží chuť bylin a jemná pěnivost pak dělají z vašeho čištění zubů příjemný rituál.



PIZZA BEZ KYNUTÍ

Přísady:

250 g Freee Doves Farm Samokypřící směs bílá bez lepku, 180 g zakysané smetany, 5 g soli, 4 g kypřícího prášku do pečiva, 3 až 4 PL vlažné vody, 1 PL olivového oleje (přidat jako poslední), kukuřičný/bramborový škrob na podsypání



Postup:

Všechny suroviny zpracujeme v hladké těsto, které dáme na 20 minut do lednice. Rozdělíme na 6 až 8 dílů. Z jednotlivých dílků uděláme kuličky, z kterých vyválíme mini pizzy, cca 2 mm silné. Můžeme potřít kečupem, přidat šunku a sýr nebo cokoliv dle vlastní chuti. Pečeme na 220 °C 12 až 15 minut.

Recepty na www.dovesfarm.cz

PŘI INTOLERANCI LAKTÓZY

Necítíte se po jídle dobře?

Potravinová intolerance

PŘI INTOLERANCI HISTAMINU



LACTOSOLV®

Obsahuje vysokou dávku enzymu laktázy: 17 500 FCC* enzymu v jedné tobolečce.

DAOSIN®

Doplňuje enzym DiAminoOxidáza (DAO) a pomáhá tak odbourávat histamin přijatý ve stravě.



zkušební balení 10 tablet

NOVINKA JIŽ V ČERVNU

*FCC – jednotky v souladu s potravinovým chemickým kodexem (Food Chemical Codex). LACTOSOLV® a DAOSIN® jsou doplňky stravy. Přípravky nenahrazují vyváženou a pestrou stravu a zdravý životní styl.

NOVINKA: Lactacyd® Pharma pro dlouhotrvající hydrataci 40+

Menopauza je obdobím změny, kdy aktivita vaječnicků pomalu ustává a žena ztrácí schopnost reprodukce. Během této životní fáze dochází na specifické potřeby i v oblasti intimního zdraví.

K velmi běžným potížím patří suchá vaginální sliznice. Vědecké studie ukázaly, že 55% žen v menopauze má potíže se suchou vaginální sliznicí, jejíž příčinou je pokles hladiny estrogenu. Estrogen udržuje vaginální sliznici silnou a zdravou, takže když jeho hladina začne klesat, vaginální stěna zeslabuje, vysychá a je mnohem citlivější.

Nejnovější intimní mycí emulze **Lactacyd® Pharma pro dlouhotrvající hydrataci 40+** je speciálně vyvinuta pro ženy s příznaky menopauzy nebo po menopauze. Jeho složení s kyselinou hyaluronovou a panthenolem poskytuje až 8hodinovou hydrataci, zmírňuje suchost a svědění intimní oblasti.

Jako všechny produkty Lactacyd obsahuje Lactacyd® Pharma pro dlouhotrvající hydrataci 40+ kyselinu mléčnou, která pomáhá zajistit optimální ochranu vaginální flóry a vyvážené pH intimní oblasti.



Na masáž i obklad

Francovky s extra silou léčivých bylinek – kostival a arnika. Do tradiční receptury klasické francovky byly přidány výtažky těchto dvou léčivých bylinek. Používejte jako obklady nebo na masáž namožených svalů, namáhaných kloubů a bolavých zad. ALPA pro úlevu těla po fyzické námaze by neměla chybět v žádné domácí lékárnice.

www.alpa.cz



Kubík čistí studánky

Prázdniny, léto, sluníčko, voda a výlety. Užijte si letní měsíce naplno a udělejte společně i něco dobrého pro přírodu. Vypravte se po stopách studánek ve vašem okolí a pomozte je udržovat v pěkném stavu.

Voda je základem naší planety. Víte, že pokrývá až 70% jejího povrchu? A víte i to, že v ní vzniknul život? Je prostě důležitým zdrojem našeho dalšího žití, proto bychom se nejen k ní, ale i k přírodě samotné měli chovat velmi zodpovědně. A přesně to je cílem projektu Kubík čistí studánky. V rámci něj se značka snaží navracet vodní prameny, pramínky a další zdroje vody v naší přírodě do čistého stavu a dlouhodobě je tak i udržovat.

Zapojte se i vy. Navštivte webové stránky Národního registru pramenů a studánek, kde si můžete vyhledat studánku ve vašem okolí nebo zaregistrovat zcela novou, kterou při svých výletech najdete. Zdokumentujte stav před a po vyčištění a poté fotku společně s datem vložte opět na web Národního registru pramenů a studánek.

A nezapomeňte u toho na pitný režim. S lahvi ochucené vody Kubík Waterrr půjde práce od ruky. Kubík Waterrr je k dostání v několika dětsmi oblíbených ovocných příchutích, jako jsou například jahoda, malina nebo osvěžující citrón, neobsahuje žádné konzervanty, umělá barviva ani sladidla a je dochucen pouze kapkou ovocné šťávy. Navíc díky praktickému uzávěru s křížovou membránou nehrozí jeho vytlití.

Více informací hledejte na www.kubikpomaha.eu/



Krmivo značky Whiskas

Objevte krmivo od značky Whiskas, které je navrženo s láskou ke kočkám. Každá kapsička obsahuje výživné masité nebo rybí kousky různých variací, takže vaše kočka může objevovat nové chutě a textury, které jí dodají zdravý start do života. Krmivo je vyvinuto ve spolupráci s odborníky z veterinárního centra Waltham tak, aby poskytovalo vyváženou stravu s potřebnými živinami. Obsahuje kvalitní maso, vitamíny a minerály, které pomáhají udržovat zdravou srst, zdravé trávení a správnou hmotnost koček. Rovněž podporuje imunitní systém a celkové zdraví koček. Díky tomu bude vaše kočka šťastná, zdravá a při každém jídle s radostí poběží k misce.



Dr. Müller
PHARMA



ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ
e-shop www.avonizdravim.cz
www.mueller-pharma.cz

DOPLŇEK STRAVY

Pleťové sérum Bakuchiol & Acai & Moroccan Tansy

Luxusní olejové sérum s liftingovým efektem a revoluční recepturou.

Překvapí vás svými viditelnými účinky a smyslnou vůní.

www.puaree.cz

890 Kč/ 30ml



Na bolavá záda a klouby s hřebíčkem

Cítíte se ztuhlí a bolaví? Chladné počasí má na klouby obecně špatný vliv. Zhoršuje jejich hybnost, snižuje celkovou pohyblivost a zvyšuje bolest. Spolehlivým pomocníkem je pohyb, protože rozproudí krev, mírní zatuhnutí a dává prostor přirozené regeneraci. Podobně působí bylinný gel ALPA s hřebíčkem, vhodný pro masáže kloubů a páteře. Obsahuje léčivé éterické oleje s vysokým obsahem léčivého hřebíčku, který působí jako lokální anestetikum s protizánětlivými a regeneračními účinky. Je vhodný pro jemnou masáž oblastí páteře, kloubů a svalů, pomáhá i při artróze a revmatu.

Cena Alpa gelu s hřebíčkem je 53 Kč.

www.alpa.cz



Ředkvičky nebo salátky?

Co letos místo muškátů vysadit zeleninové truhlíky. Ideální pro jedlou výsadbu budou samozavlažovací truhlíky Berberis české výroby. K zakoupení jsou ve 3 velikostech: 40, 60 a 80 cm a 6 barevných variantách, můžete je tedy libovolně kombinovat a při omezeném prostoru využijete opravdu každý centimetr.

Cena od 499 Kč. www.plastia.eu



BIOAQUANOL
INTENSIVE

PROTI PADÁNÍ VLASŮ +
AKTIVACE RŮSTU VLASŮ

KOSMETICKÉ PŘÍPRAVKY



WWW.SILVITA.CZ

OBJEVTE SÍLU ENZYMŮ V NOVÉM FORMÁTU

Wobecare Enzym je doplněk stravy ve formě enterosolventních tobolek s prodlouženým uvolňováním a má vysoce aktivní enzymatické složení. Obsahuje složky přírodního původu – vyvážený poměr rostlinných a živočišných enzymů.

Lze užívat 3 tobolky jednou denně, případně 1 tobolku 3x denně alespoň 45 minut před jídlem a nejméně 2 hodiny po jídle.

www.wobecare.cz



@wobecarecz



SteamOne

www.steamone.cz

- SteamOne perfektně a rychle upraví jakékoliv oblečení bez žehličky a prkna
- Finální úprava oděvů párou
- Snadno a rychle, prostě hned, kdykoliv a kdekoliv
- Neznechá na látce odlesky a prožehlené švy
- Dezinfikuje párou 98°C a odstraní viry, bakterie a pachy
- Vhodný pro všechny druhy materiálů

Více informací na tel.: 606 377 814, 774 377 458

E-shop: www.steamone.cz



PONOŘTE SE ZA ZÁŽITKY

OBJEVTE SVĚT
POD HLADINOU

VIDA!
prázdniny



**ZÁBAVNÍ
VĚDECKÝ PARK**

V BRNĚ

www.vida.cz

CUORENERO DONUTY BEZ LEPKU

ITALSKÉ

PEČENÉ



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