



ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

PODZIM/2022

JAK NEPROPADNOUT PODZIMNÍ DEPRESI

Problémy s imunitou nebo alergiemi? Dejte šanci homeopatii!

Že už jste na kašel zkusili opravdu všechno? A nezapomněli jste se vyzbrojit také správným homeopatickým přípravkem? Homeopaté totiž během 230 let práce nasbírali velké množství prostředků, které umí kašel nejen ztlumit, ale také opravdu odstranit. Jedním z největších homeopatik proti kašli s velmi širokým záběrem je **Kalium iodatum**.

Kašel alergický i obyčejný

Ať už se vám na jaře zhoršuje dušnost a kašel kvůli alergii, astmatu nebo i pokud vůbec nejste alergik, **Kalium iodatum** stojí rozhodně za zkoušku. Urputné hlasité kašle, které mnohdy zasahují sliznice hrtanu, jsou dobrým důvodem, abyste dali homeopatii šanci. Mnoho rodičů si tento přípravek nemůže vynachválit při zvládnání právě zánětů hrtanu (laryngitid), které u dětí působí velmi dramaticky.

Zvětšené uzliny

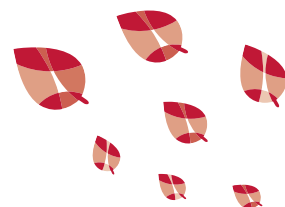
Mnoha lidem po prodělání nachlazení zůstávají zvětšené lymfatické uzliny a bývají důvodem nejistoty a obav. Často se také objeví a zůstávají zvětšené i bez zjevné infekce. Standardními léčivými si příliš nepomůžeme, zato s homeopatií máme v rukávu hned několik pomocníků.

Kalium iodatum je jedním z nejčastějších. Pokud jste navíc unavení, vyčerpaní nebo se v noci výrazně potíte, můžete s důvěrou zkusit tento homeopatický přípravek.

Záněty nosních dutin

Sinusitida neboli zánět dutin umí pěkně potrápiti, zvláště pokud to není jen jednorázová záležitost. Zelený hnisavý výtok a úporné bolesti hlavy, které se často přidávají – to je dobrý důvod dát šanci homeopatickému **Kalium iodatu**. Můžete jej užívat samostatně nebo i v kombinaci s antibiotiky od vašeho lékaře. Léčebný proces se tak výrazně urychlí, neboť je dobře známo, že samotná léčba antibiotiky je v mnoha případech dosti svízelná.

MUDr. Alexandr Fesik
lékař a homeopata



JAKÉ JSOU VÝHODY ČESKÉ HOMEOPATIE?



- homeopatika nemají nežádoucí účinky,
- vyrobeno z českých bylin a místních surovin,
- tablety nejsou sladké – děti je nejedí jako bonbony,
- tablety můžete rozpustit v pití nebo přidat do jídla,
- účinek nesnižuje kofein, mentol ani dotek.

Ptejte se svého homeopata
a žádejte ve své lékárně.



Česká homeopatie AKH

homeopatická poradna: 776 879 799, 596 113 330

www.budtezdravi.cz | poradna@budtezdravi.cz

 FB skupina @budte zdravi s Českou homeopatií

 Youtube – Budte zdraví s Českou homeopatií

obsah / editorial



10



98



136

- 4** Jak nepropadnout podzimní depresi
- 10** Omlazení vlastní krví
- 14** Když se řekne: Alergie, atopický ekzém, či potravinová intolerance
- 22** Staráme se o zdraví svých očí
- 28** 5 tipů, jak po létě oživit pleť a vlasy poškozené létem
- 36** Prebiotika a probiotika: Co jsou zač a kde je hledat
- 42** Konopí jako lék
- 48** Podzim? Část na posílení imunity
- 58** Zdravé podzimní vaření
- 64** Pneumokoková onemocnění jsou zákeřná
- 68** Nejíst pečivo ještě neznamená jíst bezlepkově
- 74** Barefoot? Radost z chůze
- 80** Sportujeme zdravě
- 86** Péče o zuby se vždy vyplatí
- 92** Na pomoc našim kloubům
- 98** Aby oči nebolely
- 104** Tři základní rozdíly mezi menopauzou a andropauzou
- 110** Když nás trápí hemeroidy
- 116** Medicinální houby
- 122** Podzim, čas na kávu
- 126** Vášeň jménem čokoláda
- 136** Kam se vydat, když vás trápí zdraví

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

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

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

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

Titulní foto: Shutterstock.com

Máme před sebou podzim, kterého se tak trochu bojíme. Po dlouho avizované krizi, jež opravdu dorazila spolu s astronomickým zvýšením cen energií, což nás nutí přehodnotit náš život. Možná se budeme muset navrátit do dob našich babiček, kdy budeme zimu přežívat v jedné místnosti vytápěné krbem, namísto koukání na televizi, která žere energii, si budeme číst při svíčke knížky a sprchování bude luxusem, který nahradí koupel ve vodě ohřáté v kamnech. Kdo vyhrabe staré koupací vaničky, bude king, a kdo k tomu najde ještě valchu, abychom neutráceli peníze za praní prádla, ten se bude mít dvojnásob.

Takže, až trochu propadnete depresi z toho, co nás čeká, jistě vám přijde vhod náš článek Jak nepropadnout podzimní depresi. A pokud budete chtít udělat něco pro sebe, určitě si přečtete článek Podzim - čas na posílení imunity či článek Sportujeme zdravě. Samozřejmě si řekneme i něco o krásné pleti a zdravých vlasech, které dostaly během parného léta pořádně zabrat, i o metodě omlazení vlastní krví, která nám pomůže vypadat skvěle. Poradíme vám, jak prožít krásný podzim a doufáme, že náš časopis bude vaším společníkem nejen v ordinaci lékaře, ale i třeba při večerním pátečním posezení či při relaxu ve wellnesu.

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

Iva Nováková



JAK NEPROPADNOUT **PODZIMNÍ DEPRESI**

PODZIM MŮŽE BÝT KRÁSNÝ, HŘEJIVÝ A PROSLUNĚNÝ. NĚKDY VŠAK PŘINÁŠÍ TAKÉ SYCHRAVÉ POČASÍ, DÉŠŤ A VLEZLOU ZIMU. TO VŠE VŽDY OVLIVŇUJE TAKÉ NAŠI PSYCHIKU. LIDÉ, KTEŘÍ JSOU NÁCHYLNĚJŠÍ K DEPRESÍM, PAK TOTO ROČNÍ OBDOBÍ VĚTŠINOU NEPŘIVÍTAJÍ S NADŠENÍM. PROTO SI DNES POVÍME, JAK PŘEŽÍT PODZIM V POHODĚ, DUŠEVNÍM KLIDU A MÍRU.

STRAVA

V dnešní době se více a více potýkáme se stresem, a to z moha důvodů. Může se jednat o pracovní vytížení, studium, uspěchaný životní styl nebo třeba finanční trable. Ať už se potýkáme s čímkoliv, je třeba o sebe pečovat. Mnozí zajíkáme stres právě sladkostmi a tučnými nezdravými pokrmy. To nám na pár chvil dodá pocit blaženosti, spokojenosti a klidu. Věděli jste však, že posléze, až tato euforie vyprchá, jsme více podráždění a rozladění? Tyto pokrmy totiž neobsahují dostatek vitamínů, minerálů, zdravých tuků i vlákniny a proteinu. To vše je ale potřeba nejen pro naši fyzickou kondici, ale také tu psychickou. Zajídání stresu tedy nepomáhá a vede k prohlubování deprese, kdy dříve či později máme výčitky také z toho, co do svých úst vkládáme.

JAK TO ZMĚNIT?

Základem všeho je pravidelnost. Vždyť i ve škole se říká, že opakování je matka moudrosti. Stejně tak tomu je s jídlem. Pokud například vynecháváme snídani, v práci do sebe něco rychle „hodíme“ a máme první pořádné jídlo až večer, nejspíš to neprospěje jak naší kondičce, tak náladě. Zkuste tedy jíst pravidelněji. Někdy se to jeví jako nadlidský úkol. Obzvláště, pokud ráno musíme vypravit děti do školy a sebe do práce. Avšak takový banán do ruky zvládne vzít každý z nás. Během dne postačí i menší svačinky. Ty mohou být opět jednoduché formou ovoce či zeleniny, proteinové tyčinky nebo jogurtu. Také bychom si měli udělat čas alespoň na jedno teplé a vydatnější jídlo denně. Doporučuje se spíše obědovat, pokud musíte volit mezi obědem a večeří. Mnozí neradi jíme o obědové pauze. Někdy je to z důvodu pracovní vytíženosti, jindy proto, že se nám po obědě chce spát a nejsme už tak výkonní. Obědem se však nemíní to, že se člověk musí přejídat. Stačí jíst do pocitu sytosti, žvýkat pomaleji a nedělat u jídla další činnosti, jako je například odepisování na sms zprávy. Večeři si pak samozřejmě můžete dát také, ale pokud zkusíte jíst pravidelně během dne, potřeba „vlčího hladu“, kdy člověk po návratu z práce sní vše, co uvidí, bude čím dál tím mírnější. Tyto základní kroky by měly v začátcích pomoci každému, kdo má s pravidelností stravování problémy. Je prokázáno, že návyk se tvoří přibližně 21 dní. Zkuste to tedy po dobu tří týdnů vydržet a nutit se pravidelně jíst. Uvidíte, že tělo si začne samo žádat po několika hodinách o další pokrm. Tedy v čase, kdy jste obvykle hlad neměli, nebo jste ho „přechodili“, se budete chtít najíst. Tento pravidelný přísun menších porcí vám nakonec přinese benefit v podobě postupně uvolňované energie a psychické pohody. Přestanete tak týrat své tělo i mysl, a to za to stojí.

ZDRAVÉ A ZDRAVĚJŠÍ

Pokud se překlenuje období, kdy zmizí problém s pravidelnou stravou, čeká na nás druhý krok. Ten však s touto změnou zpravidla přichází přirozeně a člověk se do něho postupem



času nemusí tolik nutit. Hádáte správně, jedná se o zdravou stravu. Základ je jíst pravidelně. Avšak v momentě, kdy toto již dokážeme, se najednou cítíme i zdravěji, máme více energie a dobrou náladu. To s sebou přináší jakousi přirozenou touhu nahrazovat knedlo-vepřo-zelo zdravějšími pokrmy. Výbornou variantou pro náhradu sladkostí je ovoce, které je sladké díky fruktóze, ale zároveň zdravější, obsahující vitamíny. U oběda a večeře pak můžete zkusit vynechávat brambory, hranolky

nebo těstoviny. Co takhle dát si maso s grilovanou zeleninou? Na snídani jsou pak vhodné ovesné vločky nebo míchaná vejčička. Klasické pečivo lze vyměnit za to bezlepkové. Také dbějte na dostatečnou konzumaci čerstvé zeleniny, která není tepelně zpracovaná. Především se nejedná o dietu, ale o zdravý životní styl. Neznamená to, že si tu a tam nemůžete zamlsat. Avšak jakmile jednou poznáte benefit takového stravování, kdy se cítíte lehčeji, zdravěji a máte více sil, určitě se sníží také potřeba jíst nezdravě. Tento pocit je totiž k nezaplacení. Navíc tak docílíte také toho, že se budete psychicky cítit lépe, odezní stres a deprese a možná, jako benefit toho všeho, zhubnete také pár „vánočních“ kil.

POHYB

Od stravy se pak můžeme krásně přesunout k pohybu. Opět, toto vše jde ruku v ruce. Pokud jsme si již nastavili stravovací režim, jíme převážně zdravě, cítíme se více v pohodě a máme více energie, pak přichází také touha něco dělat. Jakmile začneme se sportem nebo fyzickou aktivitou, opět je potřeba překlenout to období, než se z těchto činností stane zvyk.

ZAČÁTKY A KONCE

Co se fyzických aktivit týče, všichni víme, že mají náhlé začátky a prudké konce. Zejména po Novém roce můžeme v posilovnách vidět tento jev v praxi. V tomto období chodí cvičit více lidí než obvykle, a někdy kolem února se kapacita tělocvičen opět srovnává do normálu. Že jde o nadšení z předsevzetí vysvětlovat nemusíme.

JAK ZAČÍT A NESKONČIT?

Hlavní zásadou je, abychom na sebe nebyli ani příliš přísní, ani příliš tolerantní. Pokud opravdu chcete ve svém životě nastolit změny, je potřeba si dávat reálné cíle. Chodit pětkrát týdně do posilovny by pro ty, kteří nikdy v životě nežili aktivně, nemělo smysl. Hned, jak by opadlo prvotní nadšení, by se na halové tenisky začalo opět prášit někde v koutě našeho domova. Naopak si stanovte, jak často cvičit a kdy. Udělejte si plán. Je potřeba vzít v úvahu vaši práci a časový harmonogram. Doporučuje se chodit cvičit alespoň 2–3krát týdně. To proto, že jednou je málo a šestkrát moc. Někomu bude více vyhovovat chodit cvičit před prací, jinému po skončení pracovní doby. Nenechávejte to však náhodě. Ze začátku je dobré

Rituály lásky

V MINULÉM ČÍSLE JSME SI POVÍDALI O MAGICKÝCH RITUÁLECH. PROTOŽE OVŠEM NEJŽÁDANĚJŠÍMI JSOU RITUÁLY, KTERÉ SE VÁŽÍ KE VZTAHŮM A LÁSCĚ, ZAMĚŘILI JSME SE V TOMTO ČÍSLE PŘÍMO NA NĚ. KDO BY SI NEPŘÁL ŽÍT V LÁSCĚ SE SVÝM PARTNEREM, V DOKONALÉM HARMONICKÉM VZTAHU. V MNOHÉM Z TOHO VÁM MOHOU POMOCI MAGICKÉ RITUÁLY, O KTERÝCH SI BUDEME OPĚT POVÍDAT S KARTÁŘKOU JANOU SMOLOVOU, KTEROU MNOZÍ ZNAJÍ JAKO KARTÁŘKU JANU PATRICII Z ČESKÝCH BUDĚJOVIC.



Největší rituál lásky je na den rovnodennosti, je ale nějaké příhodné datum i během podzimních a zimních dní, které zdánlivě tolik lásce nepřejí?

Ano, ale prvotní je rituál na lásku provádět vždy při úplňku, úplněk byl odjakživa dobou lásky, změn, nových začátků a očistné energie které během úplňkové noci proudí, čistí, přitahuje a pracuje tam kde je potřeba. Zvláště, když se tomu trochu energeticky pomůže. Úplněk posouvá každou další osudovou cestu každého z nás. Není žádné datum nebo číslo, které by lásce vyložene nepřálo. Naopak, láska vítězí vždy. Vztahy se zpravidla nejvíce řeší na podzim, v podzimních a vánočních rituálech na následující rok.

Jaká zajímavá data nám podzim nabízí, jaké vztahové rituály chystáte?

Vztahových rituálů mám v plánu nespočet, každý má jiné přání a potřeby, někteří chtějí přitáhnout novou lásku, zamilovat se, další nemají zpracovaný předchozí partnerské vztahy, chtějí to napravit, nebo naopak energeticky odříznout a jít dál. Je to individuální. Běžné jsou i platonické lásky jen zalíbení a sexuální touha k někomu, kdo se nám jen líbí, bohužel v tomto jednostranném případě se láska od druhého člověka nikdy vynutit rituálem nedá. Nejdůležitější je reálné zhodnocení, co pro klienta má smysl a zda mám povolení takový rituál udělat. Často je to karmická zátěž, plán duše a klient si tím musí projít. Velmi zajímavý a silný čas na čarování nastane 10. září - čeká nás citový úplněk v rybách a o pár dní později podzimní rovnodennost. Silný a magický úplněk v bližencích nás ještě čeká 8. prosince i tam se vztahový rituál hodí. Bude to náročný čas nejen pro vztahy.

Pokud rituál nechá provádět jeden z páru, působí na oba partnery stejně?

Ne, působí vždy více na partnera, který o spuštění rituálu požádá. Nicméně, zásadně ovlivní i druhého z partnerů a nabudí. Partnerství to posune a dodá novou jiskru do vztahu.

Máte nějaký příběh, který se váže k partnerským rituálům?

Mám čerstvý příběh se šťastným koncem a věřím, že především díky rituálům. Před rokem mě kontaktovala má dlouholetá klientka, zda bych mohla objednat jejího dobrého kamaráda, který prochází vztahovou krizí a rozhodem a neví si rady sám se sebou. Udělala jsem výjimku a mladého velmi citlivého muže jsem objednala. Rozložili jsme karty, já se na něj usmála a pověděla, toto bude za pár měsíců tvá nastávající manželka. Nevěřicně se na mě podíval (na to jsem zvyklá), zakroutil hlavou a poslouchal dál. Navrhla jsem rituál na vztah, lásku, usmíření, pročištění bloků, starých kodů i jeho psychiky. Dali jsme se do spolupráce a vše pravidelně konzultovali. Po pár měsících opravdu přišel obrat, zlom, začali se potkávat, trávit spolu více času a dnes po necelém roce plánují svatbu. I toto rituály dokáží. Zázrak.

Cítíte už během rituálu, zda se vám podaří vztah někam posunout?

Rituál spouštím jen v případech že jsem si naprosto jistá, že pomůže tam kde má, posune a ulehčí klientovi jeho další cestu, rozhodování a směr, díky kterému bude šťastný a zamilovaný. Pokud bych měla informaci, že vztah fungovat nemá, nesmí a není to tak v osudu, tak ani já nemohu pro to nic udělat.

Stalo se vám, že byl někdo vůči rituálu zcela imunní?

Nestalo, rituály jsou velká pomoc bez rizika a vedlejších účinků. Čistá bílá magie, ve které láska skvěle funguje, pokud tomu klient je nakloněný a věří.

Co pokud je ve vztahu někdo třetí, cítí působení rituálu i on, nebo se týká čistě jen páru, i když třeba prochází vztahovou krizí?

Jednoznačně to třetí osoba pozná, vycítí, zavnímá, změny, výkyvy, nejistotu a pochyby v nejistou společné budoucnosti a náhlou nerozhodnost partnera.

Stalo se vám, že si někdo nechal udělat rituál na dva partnery, ve chvíli nějaké partnerské krize, nebo rovnou poznáte, složení páru, pro který to má smysl?

Jistě, hned po otočení karet poznám, s kým má tážající se osoba být. Z mého pohledu a praxe je zbytečné dělat rituály na dva partnery. Je to o životní volbě, křížovce a zkouškách. Jakmile se klient/ka rozhodne, tak poté vztah posilujeme a pracujeme na něm intenzivně, než dojdeme k požadovanému výsledku. Často v komplikovanějších-karmických vztazích je potřeba rituály opakovat.

Vím, že teď v covidu se jen těžko určuje časový horizont, ovlivňuje tato doma i rituály, nebo máte zkušenost, že výsledek je i teď stejný?

V rituálech časová osa nehraje tak velkou roli jako ve výkladech z karet, jedná se spíše a počet bloků které je podstatné dostat pod kontrolu, jediné tehdy dostanu povolení vztah přitahovat, posouvat a pracovat na něm. Výsledek je vždy stejný.

Stalo se vám, že se s přičiněním rituálu vztah obnovil, v budoucnosti ale stejně nefungoval? Nebo rituál svede k sobě jen lidi, kteří k sobě patří?

Díky rituálům se vztah vždy obnoví, vykvete, partneři komunikují, dokáží spolu trávit čas, sexuálně žít, fungovat jako dřív, ale pokud vztah není osudový, životní, tak ani rituál ho nedokáže udržet. Na to ale klienty před začátkem spolupráce upozorňuji. Rozhodnutí je na nich. V případě že k sobě dva lidé patří, dá se rituál používat i preventivně pro dobré dlouhodobé fungování.

Moc děkuji
Iva Nováková

si vytyčit také to, v které dny budeme cvičit. To z toho důvodu, že pokud není plán, není ani jeho porušení. Abychom se dobře chápali, člověk si řekne, že bude cvičit 3x týdně, ale ne ve které dny. V pondělí se nám nechce, v úterý to přesuneme na středu, ve středu tedy půjdeme a pak už ne, protože se blíží víkend. Většinou se pak stává to, že lidé přestanou cvičit úplně. Samozřejmě i s plánem se může stát, že nám to někdy v určení dne pro cvičení nevychází. Můžete to ale snadno nahradit například procházkou v přírodě s vaším domácím mazlíčkem nebo prací na zahrádce. Každý pohyb se počítá, byť by měl člověk jen chodit pěšky do schodů, místo používání výtahů.

A VÝSLEDEK?

Výsledkem života v pohybu je nejen hezká postava, ale také dobrá nálada. Je všeobecně prokázáno, že lidé, kteří žijí aktivním životem jsou více v pohodě, šťastnější a lépe snášejí stresové situace. Během fyzické aktivity se do těla uvolňují tzv. hormony štěstí, endorfiny, které podporují právě onu zmiňovanou psychickou kondici a psychické zdraví. Pokud tedy máte sklony k depresím, je toho na vás moc nebo se necítíte ve své kůži, zkuste se začít hýbat. Procházka do přírody pomůže vždy, uklidní mysl a pocuchané nervy. Také se vám bude lépe usínat poté, co se trochu „vyvětráte“.

PÉČE O SVŮJ VZHLED

Ačkoliv to může znít povrchně, říká se, že člověk vypadá tak, jak se uvnitř cítí. Samozřejmě to není vždycky pravdou. Neupravený člověk se může cítit šťastně a v pohodě, a naopak dokonale upravený může za perfektním vzhledem skrývat starosti a trable. Avšak i tak stále platí, že pokud si na sebe najdeme chvíli času a dopřáváme si tu vlastní péči o sebe samé, pak se cítíme lépe. N nejen dámy si mohou jedenkrát týdně udělat čas na pleťovou masku nebo peeling. Také to, když se oblékáme hezky, trochu se upravíme nebo si koupíme něco pěkného na sebe, přispívá k psychické pohodě. K lepší náladě může pomoci také návštěva kadeřnického salonu, pedikúry, manikúry nebo kosmetiky.

PÉČE O SVÉ NITRO

Pravidlem číslo jedna je zde laskavost. Buďte k sobě laskaví a shovívaví jako k vlastním dětem nebo ke starším příbuzným. Mějte pro sebe pochopení, lásku a „otevřenou náruč“. Častokrát jsme totiž sami sobě největšími kritiky a užíváme se někdy i celé týdny



tím, co jsme měli udělat nebo říct jinak. Mnozí si vyčítají maličkosti a jsou na sebe přísnější než celé jejich okolí. To nám však neprospěje. Je potřeba si uvědomit, že čas nelze vrátit ani zastavit. Pokud se člověku něco nepovede, je dobré se s tím smířit, přijmout ten fakt a případně přemýšlet nad tím, jak to příště udělat lépe. Tento vnitřní klid a mír je velice důležitý v boji proti depresím. Zde vše začíná i končí.

MĚJTE SE RÁDI A HRAJTE SI

Velmi užitečnou metodou je být věčně mlád. Nechejte své vnitřní dítě, aby se radovalo. Užívejte si každý okamžik a radujte se z maličkostí. Ani v dospělosti není trapné či nevhodné, aby se člověk uměl přirozeně bavit a smát se. Lehnete si někdy jen tak do trávy, zaskákejte si s dětmi na trampolíně, zahřejte si společenské deskové hry. To vše povzbudí vaši psychiku. Také se vyhněte zadržování emocí. I bolest se musí prožít, jinak si vás jednou najde. Pokud se vám tedy chce někdy plakat nebo křičet, klidně plačte a křičte. Neznamená to vylévat si zlost na druhých. Znamená to nedusit v sobě pocity, které právě prožíváme. Tělu jen prospěje, když se někdy vypláče, a uvidíte, že jakmile se tato bouřka přežene, vždy vysvitne paprsek světla.

UMĚNÍ „DĚLAT SI TO HEZČÍ“

Kromě toho existují také knihy, dokumentární inspirující filmy, horká vana, wellness, sauna a další aktivity, které nám dělají dobře a zahánějí depresi. Je na každém, jakou činnost si vybere. Co máte rádi, co vás umí pohladit na duši? Jsou to svíčky, zachumlání se do deky a šálek horkého čaje? Nebo si raději napustíte vanu s pěnou a kapkou esenciálního oleje na uvolnění mysli? A co takhle sednout si večer ke krabu se sklenkou dobrého vína nebo si přečíst zajímavou knihu? Dejte sami sobě čas a prostor pro odpočinek a vězte, že pouhá doba spánku k tomu nestačí. Je potřeba umět tu a tam „vypnout“, udělat si radost, připravit si o víkendu velkolepou snídani na terasu či balkón a nikam nespěchat. Ten neustálý shon a koloběh života totiž nelze jen tak zastavit. Ale je jen na nás, kdy tomu pomůžeme a rozhodneme se, že si právě teď dopřejeme čas a prostor pro sebe samotné. Relaxovat nemusíte jen o samotě, někdy stačí jen pohodový den strávený s rodinou a přáteli. Důležité je však naslouchat svému já, svým potřebám a poslouchat také signály svého těla. Toto je asi nejúčinnější „lék“ na veškeré chmury – umění zastavit se a naslouchat sama sobě.

TIPY NA BOJ PROTI DEPRESI:

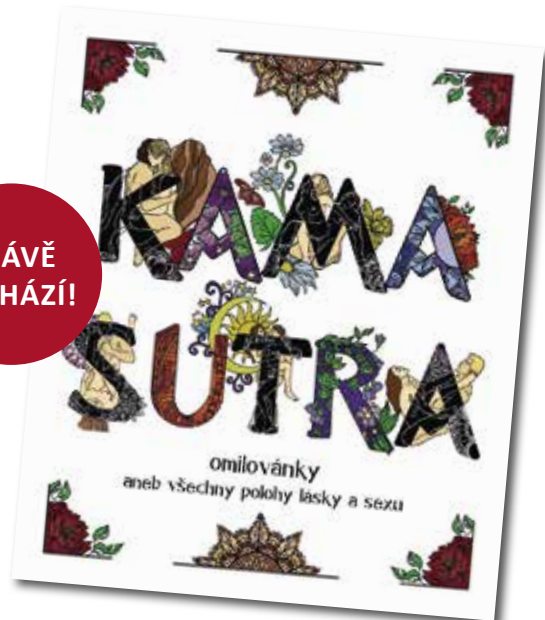
- ESENCIÁLNÍ OLEJE (do koupele i aroma lampy) – levandulový, citrusové vůně, vanilka...
- FILM – Chatrč, Rozhovory s Bohem, Tajemství...
- SPORTOVNÍ AKTIVITY – kolo, brusle, plavání, zumba, fitness, jóga, chůze v přírodě...
- S RODINOU – výlety do přírody, společné grilování, koupání u jezera, hraní deskových her, filmový večer, táborák se zpíváním a vyprávěním strašidelných historek...
- PÉČE O SEBE – peeling, pleťová maska, návštěva estetiky, nákup nového oblečení nebo pěkného spodního prádla...
- CHVÍLE O SAMOTĚ – v zahradě či přírodě, čtení oblíbených knih, meditace, horká vana, vychutnání si oblíbeného čaje nebo vína, masáže...
- KNIHY – Sedm ztracených tajemství úspěchu, Pět jazyků lásky, Inspirace Baťa, Mnich, který prodal své Ferrari...

KAMA SUTRA OMILOVÁNKY PRO DOSPĚLÉ.

Omilovánky jsou něco mezi knihou lásky a omalovánkami pro dospělé a navazují na své dva předchůdce DickObraz (omalovánky penisů) a PichObraz (omalovánky vagín a vulv).



PRÁVĚ
VYCHÁZÍ!



Najdete na omilovanky.cz

MILUJTE SE A... MALUJTE SI!

Zepředu, zezadu, na autě, v lese... Tyhle omalovánky pro dospělé se nejmenují Omilovánky jen tak. Nejenže vám poskytnou zábavu, ale také se možná stanou inspirací pro páry. Vyobrazují totiž všechny polohy lásky a sexu - klasické, ale i peprnější, při kterých možná zčervenáte a také ty, které dají zabrat i zkušeným jogínkám. Stejně jako v kamasútře! Sprosté omalovánky mají rovnou 40 stran. A ano, inspiraci tady najdou nejen hetero páry. Omilovánky jsou prude moderní, takže v nich najdete sex a mazlení milenců stejného pohlaví.

INZERCE

 **allegra**[®]
...usmívejte se, prosím!

Komplexní řada doplňků stravy
allegra[®] pro zlepšení
Vaší nálady a odstranění
Vašeho stresu



WOYKOFF[®]

WOYKOFF, a.s., Hauptova 594, 156 00 Praha 5 Zbraslav
info@woykoff.com, www.woykoff.com

OMLAZENÍ VLASTNÍ KRVÍ:

JEDINEČNÁ PLAZMATERAPIE

MOŽNÁ VÁM TO ZNÍ JAKO NĚJAKÁ VĚTA ZE SÁGY VAMPÝRŮ, OVŠEM OMLAZENÍ VLASTNÍ KRVÍ SKUTEČNĚ EXISTUJE. PLAZMATERAPIE PLETI, PŘESNĚJI PLAZMALIFTING JE JEDINEČNÁ PROCEDURA, PŘI NÍŽ VYUŽÍVÁTE SVÉ VLASTNÍ ZDROJE - KONKRÉTNĚ SVOJI KREV A Z NÍ EXTRAHOVANOU KREVNÍ PLAZMU.



VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... efekt a účinek plazmy je znám již nějakou dobu, i když se prvotně netýkal krásy a pleti? Zcela poprvé byla plazma využita v medicíně, konkrétně ve stomatologii někdy v roce 1997.

A protože je krevní plazma složkou velmi bohatou na růstové faktory, využili ji tehdy lékaři jako mocného pomocníka k zahuštění kostní tkáně, jež se hojila po aplikaci zubních implantátů. Následně byla plazma využívána i jinde v lékařství, v chirurgii a kožním lékařství, obzvláště v souvislosti se špatně se hojícími ranami, nebo i ve sportovní medicíně k hojení úrazů a námahových zranění, ale i k jejich regeneraci.

ZAMÍŘILA I DO ESTETICKÉ MEDICÍNY

Pak již nebylo daleko k tomu, aby se plazma objevila i v estetické medicíně a dermatologii. Což nastalo roku 2006 díky japonským lékařům. Tudiž to není tak úplně novinka, i když samozřejmě nějakou dobu ještě trvalo, než se dostala do našich „luhů a hájů“ v Česku.

A pak ještě nějaký čas uběhl, než se dostala do povědomí veřejnosti. Suma sumárum, je to vlastně mladá procedura, které propadlo mnoho celebrit nejen ve světě, ale i u nás.

A proč byste se nemohli cítit krásnější a mladší i vy, dámy a pánové? Ano, není to překlep, i pánové si plazmalifting pomalu, ale jistě oblíbili.

KDYŽ SE ŘEKNE PLAZMATERAPIE

Plazmalifting je mimořádně účinná procedura, která má podobu ambulantního a miniinvazivního zákroku na pleť obličeje, krku a dekoltu. Není to nic hrozného ani bolestivého. Metoda využívá přirozené účinky plazmy, které jsou silně regenerační a omlazující.

Plazma totiž využívá růstových faktorů, které obsahují krevní destičky. Tyto růstové faktory se při extrakci uvolní z krve do plazmy. Jedná se tudíž de facto o samoléčbu vaší vlastní plazmou, extrahovanou z vaší krve. Díky těmto faktorům se plazmaterapie stává jedinečnou a zcela bezpečnou procedurou.

A JAK TO CELÉ PROBÍHÁ?

Základem je výběr centra estetické medicíny a objednání ke konzultaci s lékařem. Ten na základě vašeho vyšetření a zdravotního stavu rozhodne, jestli jste vhodným kandidátem na plazmaterapii. Pokud ano, domluvíte si termín zákroku

Je libo krásnou tvář díky krvi? Víte, co je plazmalifting alias plazmaterapie a proč je tak oblíbená u mnohých celebrit? A znáte původ této procedury a jak to celé bylo?



a obdržíte veškeré potřebné informace k němu.

PŘIJDETE A ZA HODINKU ODCHÁZÍTE

Plazmaterapie probíhá ambulantně a vy po jejím absolvování odcházíte domů. Zárok trvá zhruba půl hodiny až hodinu. Před samotným zákrokem vám odeberou 10 až 20 ml krve (to je odvislé od rozsahu ošetřované oblasti) a z této odebrané krve se ve speciální centrifuze odstředí krevní plazma.

Plazma se vám poté jemně a šetrně tenkou jehličkou aplikuje do kůže ve vytyčené ošetřované oblasti. Lze ji před samotnou aplikací smíchat s kyselinou hyaluronovou, která efekt plazmy ještě podpoří a znásobí. Směs kyseliny hyaluronové s plazmou je ideální ke zjemnění a „zmizíkování“ vrásek.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

...pokud jste citlivější na bolest, a i jemné jehličky by vám vadily, můžete požádat před procedurou o aplikaci lokálního anestetika na pokožku, a to ve formě znečítlivujícího krému?

PROČ ŘÍCI PLAZMATERPII ANO?

- léčíte se vlastními zdroji z vašeho těla
- krevní plazma mimo vody obsahuje užitečné látky (bílkoviny, minerály, enzymy a látky podporující vyšší tvorbu kolagenu v buňkách)
- díky plazmaterapii si eliminujete a zjemníte drobné vrásky na požadovaných partiích
- plazmaterapií vyřešíte omlazení obličeje, krku, dekoltu i rukou
- můžete díky plazmaliftingu vyřešit i kruhy pod očima
- po proceduře a zhojení vpichů jehliček bude vaše pleť projasněná, svěží a rozzářená
- kůže se po zákroku rychle a dobře zregeneruje
- díky obsahu výživných látek v plazmě dostanete silný koktejl k výživě i ochraně pleti
- tím pádem bude vaše pokožka pevnější, pružnější a také odolnější vůči vnějším vlivům
- získáte o několik let mladší pleť a značně zmírníte její stárnutí
- plazma pokožku krásně zvláční a není od věci, že ji lépe ochrání proti UV záření
- je efektivní i u řešení jizviček po akné, jizev po úrazu, po operacích nebo u ošetření strií
- a v neposlední řadě je skvělým tahákem na samotnou regeneraci kůže poškozenou přílišným sluněním

PROČ JE DENTÁLNÍ HYGIENA TAK POPULÁRNÍ?

Pamatujte, že i vaše zuby stárnou a potřebují tu nejlepší péči! Řadu starostí o bílé perličky vám ušetří specialisté na dentální hygienu.

DÉLE ZDRAVÉ ZUBY

Pokud vám bude někdo tvrdit, že dentální hygiena je jen kosmetická a zkrášlovací procedura, nevěřte mu! Účelem dentální hygieny je předcházet zubnímu kazu, zánětům dásní i parodontóze. Prevenci před onemocněním dutiny ústní je tak nejenom včasná návštěva zubního lékaře, ale i pravidelná dentální hygiena. Tu si sice musí platit každý sám, ale například Oborová zdravotní pojišťovna (OZP) na ni svým pojištěncům přispívá až 2 000 korun ročně.

PREVENTIVNÍ CHARAKTER

Kromě toho, že pravidelná profesionální dentální hygiena odstraní zubní kámen a pigmentové skvrny na zubech, pomůže předcházet i zánětu dásní. Tím trpí až devadesát procent populace. Jestli jste „dentálku“ ještě nikdy neabsolvovali, pak vězte, že je zcela zbytečné se obávat. První návštěva trvá přibližně 60 minut, ale vždy záleží na konkrétním stavu chrupu a dásní.

RADY A SLUŽBY PROFESIONÁLŮ

Důležitou součástí profesionální dentální hygieny je i podrobná instruktáž správné techniky čištění chrupu v domácím prostředí. Při prevenci zubního kazu, který vzniká v důsledku působení bakterií přirozeně se vyskytujících v dutině ústní, má totiž

významnou roli i správný výběr zubního kartáčku, používání mezizubních kartáčků, dentální nitě i ústní vody. A pokud si zakoupíte dentální pomůcky u lékaře či v lékárně, u OZP si je můžete nechat proplatit prostřednictvím chytré online aplikace VITAKARTA.

UŽITEČNÁ REKAPITULACE

Dobří dentální hygienisté vám vyčistí chrup a pomohou vám uspořádat myšlenky a informace o tom, jak důležitě je o zdraví přemýšlet komplexně. Bude je zajímat, zda kouříte, kolik kávy nebo čaje si denně dopřáváte, zda pije červené víno, kyselé nápoje nebo jíte častěji kořeněná jídla. Určitě nepominou otázky na léky, které užíváte, neboť i léčiva mají účinky na dutinu ústní.

CHCETE I VY ČERPAT ZAJÍMAVÉ PŘÍSPĚVKY NA DENTÁLNÍ HYGIENU?

Stačí jen vyplnit online přihlášku na www.chcidoozp.cz, kterou můžete podepsat bezpečně a snadno i prostřednictvím služby BankID SIGN. ČAS MÁTE DO KONCE ZÁŘÍ.

OZP
OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ
POJIŠŤOVNA



207

WWW.CHCIDOOZP.CZ

INZERCE



IMPRESS

Odpovědí může být objev doktora Ignarra odhalující tajemství správné činnosti organismu, za který dostal před 20 lety Nobelovu cenu. Svým dvacetiletým usilovným výzkumem potvrdil, že pokud tělo nedostává správnou skladbu určitých prvků, vyskytujících se převážně v rostlinách v syrovém stavu, nedokáže organismus dlouhodobě zajistit správné fungující procesy a dochází k jeho postupné degeneraci.

Zjistil, že pružnost a komfortní fungování těla z velké části zajišťuje správná součinnost konkrétních aminokyselin a vitaminů, díky které si tělo vytváří jedinečný antioxidant – oxid dusnatý. Zázračná molekula – oxid dusnatý (NO) je pro naše zdraví cenný právě pro svou schopnost chránit a zprůchodňovat tepny a žíly a udržovat normální krevní tlak. Dokáže výrazně zlepšit kardiovaskulární funkce a pozitivně ovlivňuje mnoho dalších nemocí a potíží bez ohledu na věk nebo fyzický stav.

www.ondrejvobchudek.cz

☎ 776 397 843



Proč tělo ztrácí **PRUŽNOST**, kterou má zmlada?

A proč má tolik lidí **VYSOKÝ TLAK?**



KDYŽ SE ŘEKNE **ALERGIE, ATOPICKÝ EKZÉM, ČI POTRAVINOVÁ INTOLERANCE...**

KAŽDÁ NEMOC LIDSKÉHO TĚLA DÁ ORGANISMU ZABRAT. NĚKTERÁ MÉNĚ A JINÁ VÍCE. POKUD JE TO NĚJAKÁ KRÁTKODOBÁ VĚC JAKO NACHLAZENÍ, CHŘIPKA NEBO ANGÍNA, DÁ SE TO SKOUSNOUT, I KDYŽ S OBTÍŽEMI. OVŠEM NEMOCI, KTERÉ NÁS PROVÁZEJÍ DELŠÍ DOBU, NEBO NĚKDY CELÝ ŽIVOT, UMÍ BÝT HODNĚ NEPŘÍJEMNÉ A ZPŮSOBOVAT V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ NĚKDY AŽ ABSURDNÍ PROBLÉMY.



K takovým nemocem bezesporu patří alergie, atopický ekzém a potravinová intolerance. Dokáží jejich nositeli házet často, ne-li denně „klacky pod nohy“ při těch nejobyčejnějších činnostech, které znáte.

ALERGIE JE, KDYŽ...

Víte, co je vlastně alergie? Je to nadměrná reakce imunitního systému těla na látky, které jsou jinak zcela neškodné. Dá se říci, že při alergii se imunitní systém ve vašem těle tak trochu zblázní. Jinak nelze nazvat zcela nepřiměřenou reakci obranyschopnosti organismu na pyly, roztoče, srst zvířat nebo plísň. Odborně je alergie definována jako nesprávná aktivace protilátek ze skupiny imunoglobulinu E (IgE), vznikající vlivem daného alergenu. Alergii můžete i zdědit geneticky, ale také můžete alergií onemocnět, aniž by ji někdo v rodině měl.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

...alergie je považována za novodobou nemoc a jakousi daň době, která souvisí se zvyšujícím se znečištěním prostředí, využíváním chemikálií, pesticidů, toxinů, ale i se zvyšujícím se globálním oteplováním? Kdysi totiž lidé takové problémy neměli, a když ano, tak ojediněle.

PŘÍZNAKY ALERGIE

Alergie má početnou skupinu různých příznaků, přičemž příznak, který máte vy, jiný alergik mít nemusí. Jaké to jsou?

- alergická rýma čili zduření nosní sliznice a vzniklý zánět horních cest dýchacích
- zánět spojivek způsobující svědění, slzení a otoky očí
- alergické astma, jež je zúžením průdušnice a de facto zánětem dolních cest dýchacích a jeho spouštěčem je velmi často alergická rýma
- zalehlé uši a bolesti uší s horším slyšením

- kopřivka, ekzém nebo jiná kožní reakce
- někteří trpí i bolestmi hlavy

DŮSLEDEK ALERGIE

Alergie jako taková má větší či menší dopad na kvalitu života, ovlivňuje i kvalitu spánku a odpočinku, častou dušnost a vede k vysokým absencím dětí ve škole, studentů na studiu a dospělých v práci. Problém s velkým P tkví v tom, že závažnost alergie časem i věkem stoupá, přičemž ji můžete „obdržet“ v jakémkoli věku. Někdo ji má od dětství, jiný ji dostane až ve středním nebo seniorském věku. Z alergie na jeden alergen se stávají alergie na vícečetné alergen.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

...slovo alergie vytvořili lékaři Clemens von Pirquet a Béla Schick v roce 1906? Vychází z řeckých slov allos (jiný nebo změněný stav) a ergon (práce, reakce, reaktivita). A věda, která zkoumá alergie, je alergologie čili má stejný název jako ordinace lékařů, kam s alergií chodíte.

JAK S ALERGIÍ ZATOČIT?

Klíč k eliminaci alergie je v jakémsi „přeprogramování“ vašeho vlastního imunitního systému. To se děje pomocí léků a léčby imunoterapie alergie. Takováto imunoterapie léčí základní příčiny alergie a alergického astmatu pomocí opakovaného podávání určitého množství alergenů během určeného času. Tím se pomáhá přeprogramovat imunitní systém tak, aby se lépe vyrovnával s problémovými alergeny.

Dále následují režimová opatření dle typu alergenu jako je

- v těhotenství nekouřit, aby pak počaté dítě nebylo alergik
- řešení prostředí, v němž žijete a eliminace prachu, roztočů, hmyzu i pylu; k tomu skvěle poslouží antibakteriální vysavače, nejlépe ještě s desinfekční lampou



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

raycop



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

www.raycop.cz

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

INZERCE

FOR BEAUTY

COSMETICS & HAIR & NAILS & FOOT

7.-8. 10. 2022

PVA EXPO PRAHA v Letňanech

www.veletrhkosmetiky.cz

HLAVNÍ PARTNER

MAKE-UP
INSTITUTE
PRAGUE

PARTNER



ZÁŠTITA



MÍSTO KONÁNÍ



ORGANIZÁTOR



OFICIÁLNÍ VOZY



Bára
Poláková
MAKE-UP
INSTITUTE
PRAGUE

- u roztočů například využívat bariérové textilie a podložky na matrace, antialergické potahy (nanovláknno, se stříbrem, s aloe vera) nebo hypoalergenní polštáře a přikrývky
- u prachu eliminovat v bydlení koberec (nahradit těmi ze dřevin jako bambusové předložky, vinylem či plovoučkou, které lze lehce stírat a udržovat), závěsy a záclonovinu (nahradit netextilními roletami, žaluziemi, slunečními foliemi do oken), vypustit ubrusy, dečky a plyšové dekorace (nahradit prostráním proutěným a z bambusu, otíratelnými a dobře udržovatelnými dekoracemi ze skla, porcelánu, kovu atp.)
- u pylové alergie je nutností sledování klimatu a preventivní opatření v sezóně pylů, k tomu u nás existuje pylová informační služba (PIS) vycházející z obsahu pylů (fenologie) i jiných biologických markantů v ovzduší
- nastavit si lze v rámci PIS a pylového zpravodaje týdenní zaslání e-mailových či SMS zpráv o výskytu pylů v ovzduší
- jako alergik s alergií na pyly můžete v období zvýšené koncentrace využít i roušku nebo respirátor, jejich využití je běžné v některých státech světa
- u alergie na zvířecí srst nepřicházet příliš do styku s danými zvířaty, nechovat je doma, a v případě kratšího kontaktu s nimi si pak omýt ruce, a očistit (vyprat) oděv od chlupů a také se vyhýbat domácnostem s danou chovanou zvířetí doma (scházet se jinde a venku)
- u alergií na bodnutí hmyzem je dobré preventivně používat repelenty a ochranou kosmetiku odpuzující hmyz, případně nosit (pokud není příliš horko) do přírody ideálně spíše dlouhý rukáv i nohavice

ATOPICKÝ EKZÉM

Atopický ekzém alias atopická dermatitida je chronické závažné onemocnění kůže se silnou svědivostí. Zánět kůže při atopickém ekzému bývá často alergického původu. Provází nás většinou po celý život, přičemž se v něm střídají etapy klidové a etapy tzv. vzplanutí atopického ekzému. Je to problém napříč generacemi, můžete jím onemocnět jak v dětství, tak i v dospělosti. Vznik nemoci souvisí se sníženou odolností lipidové kožní bariéry proti alergenům a dráždivým látkám, spojenou s nižší hydratací pokožky a tím její vyšší suchostí.

PŘÍZNAKY ATOPICKÉHO EKZÉMU

Atopický ekzém se projevuje různorodě

- vysoce suchou a podrážděnou pokožkou
- zhrublou i barevně odlišnou částí kůže
- vznikem puchýřků a zanícených pupínků
- otoky a mokváním kůže
- šupinatěním pokožky s odlupováním a strupy

To vše většinou v ohybech končetin, na obličeji, krku a hrudi.

*Atopický ekzém
– vznik nemoci je
spojen se sníženou
odolností lipidové
kožní bariéry
proti alergenům
a dráždivým
látkám, spojenou
s nižší hydratací
pokožky a tím její
vyšší suchostí.*

CO JE PŘÍČINOU ATOPICKÉHO EKZÉMU?

Mohou to být dědičné geny, poškození kůže, oslabená imunita, ale i vliv životního prostředí, stres nebo infekce. Celkovou podobu atopického ekzému markantně zhoršují alergeny (srst, roztoči, pyl, plísňe, mikrobi, viry, bakterie) a dráždivé látky – chemie, dezinfekce, prací prostředky, kouř, některé druhy textilií (vlna, kožešina, umělá vlákna) i kosmetiky (mýdlo, tonika). Nedobře působí i přílišné horko nebo chlad, pození i slunce.

U žen středního věku může být rozvoj atopického ekzému spojen s hormonálními změnami a menopauzou.

VÍTE ŽE...

...existují tři formy atopického ekzému, odlišné dle síly této nemoci? První je lehká forma, druhá střední forma a třetí je těžká forma atopického ekzému.

LÉČBA ATOPICKÉHO EKZÉMU

Typ léčby se odvíjí od toho, kterou formou atopického ekzému trpíte. Při léčení mírných forem lékař volí tzv. emolienca.

To jsou tzv. dermatologika, sloužící k ochraně kůže a léčbě kožních onemocnění. Jedná se o látky, které hydratují kůži při jejím nadměrném vysoušení okolními podmínkami nebo onemocněním kůže. U středně závažných forem atopického ekzému vám lékař k emolienca přidá slabé lokální kortikosteroidy. Těžkou formu ekzému pak lékař řeší pomocí emolienca, silných lokálních kortikosteroidů, dále lokálními inhibitory kalcineurinu, vlhkými obklady, fototerapií a další systémovou léčbou.

JAKÉ JSOU TEDY MOŽNOSTI LÉČENÍ?

- **Emolienca** – zvlhčující a obnovující léčebná dermatologika ve formě gelu, mléka, spreje nebo krému
- **Kortikosteroidy** – místně podávané látky k rychlé obnově a léčbě, které lze použít jen krátkodobě; po zlepšení stavu se nahrazují jinými léčivy ke zklidnění ekzému
- **Inhibitory kalcineurinu** – jsou to imunosupresiva (potlačují funkci imunitního systému), která snižují svědění, rozsah i sílu ekzému a zánět v něm využívají se na akutní i chronické projevy ekzému
- **Ichtamol** – krémy a pasty s touto složkou slouží k doléčení zánětu, jsou protizánětlivé, protisvědivé a regenerují pokožku
- **Antihistaminika** – pomáhají ke zklidnění a uvolnění kůže, potlačení svědění a alergických reakcí ekzému
- **Fototerapie** – je ideálním doprovodným způsobem léčby při střední a těžké formě atopického ekzému; k fototerapii se využívá úzkopásmové UVB a UVA1
- **Lázeňská léčba a olejové koupele** – pomáhá všem formám atopického ekzému doléčit a zregenerovat pokožku; vhodné jsou sirovodíkové minerální koupele, jež jsou antiseptické a protizánětlivé, také olejové koupele, které pokožku promašťují a vytváří jí něco jako ochranný film proti vysoušení



TRIODERM®

Zdraví, péče, ochrana

PĚNA NA VELMI SUCHOU POKOŽKU

Pro ošetření velmi suché, citlivé a strupovité pokožky. Doplnková péče při lupénce nebo atopické dermatitidě.

Přináší úlevu a zklidnění, zjemňuje a zvláčňuje pokožku.



PRO VELMI SUCHOU POKOŽKU



Aplikace pomocí lehké pěny



K ošetření celého těla



Obsahuje přírodní oleje



Vhodné pro děti od 3 let



Vhodné i pro diabetiky



Na lokty, chodidla, paty



Bez alergenů

K zakoupení v každé dobré lékárně a e-shopech.

www.trioderm.cz

NEZAPOMEŇTE NA CHYTROU HOUBU

Výborným pomocníkem v boji proti atopickému ekzému může být i chytrá houba. *Pythium oligandrum*, běžně označované jako Chytrá houba, vám může velmi pomoci. Přestože původně byla houba využívána se zcela jiným záměrem, objevují se další a další varianty použití při léčbě častých zdravotních obtíží. *Pythium oligandrum* se živí výhradně jinými plísněmi a houbami, a tak i v těle člověka dokáže velmi efektivně vyhladit své nepřátele.

Houba náleží biologicky mezi mykoparazitické řasovky, běžně se vyskytuje v půdě. Ničí mnoho druhů hub včetně svých relativně blízkých příbuzných. Na začátku 20. století byla popsána Charlesem Drechslerem. V České republice se později jejímu zkoumání věnoval D. Veselý, oceňována bývá dvojice českých znalců M. Suchánek a R. Klimeš.

S obsahem Chytré houby můžete dnes zakoupit masti, ampule, prášek, ústní vody, olej nebo přísadu do koupele.

Vzhledem k tomu, že houba má protizánětlivé účinky, hodí se při léčbě atopického ekzému nebo lupénky.

JAK LZE VYŘEŠIT ATOPICKÝ EKZÉM?

Nepodceňujte řešení atopického ekzému, protože vám od něj pomůže jen včasná léčba a dodržování režimových opatření v běžném životě. Pokud se léčba zanedbá, již se dá jen udržovat stabilita daného stavu a nezhoršovat jej. Vyléčit již ne.

JAKÁ REŽIMOVÁ OPATŘENÍ SI ATOPICKÝ EKZÉM ŽADÁ?

- důsledné dodržování léčby doporučené dermatologem s léčivými od něj
- úprava životosprávy – vhodné textilie (bavlna, len, hedvábí, bambusové vlákno, vlákna se stříbrem), vhodná kosmetika (senzitivní a pro atopiky) i jemné mycí prostředky bez syntetických látek
- vyvarování se přílišnému horku, slunění, nebo naopak chladu
- úprava jídelníčku – omezit bílou mouku, bílý cukr, bílé pečivo, eliminovat potraviny s éčky a trvanlivé konzervy, pokrmy připravovat bez silného a pálivého koření, strava by měla být šetrná a nedráždivá, lehce stravitelná, dietní maso jako drůbež a ryby, dostatek ovoce a zeleniny ve vařené a dušené formě

MÁTE POTRAVINOVOU INTOLERANCI? VÍTEJTE V KLUBU!

Potravinová intolerance je de facto nezvyklá odezva vašeho organismu na některé potraviny. Znamená to, že je vaše tělo nepřijímá tak, jak jsou, a reaguje obtížemi, které si mnohdy nedokážete vysvětlit a s potravinami vůbec spojit. Až jako poslední vás pak napadne potravinová intolerance. Projevuje se u každého jinak a příznaky, které má jeden člověk, druhý vůbec nemusí mít a zase má jiné.

JAKÉ PŘÍZNAKY MŮŽETE MÍT?

- bolesti hlavy nebo migrény
- nadýmání a zvýšená plynatost
- únavnost a slabost
- kožní vyrážky
- respirační potíže
- nevolnosti a zvracení
- bolest břicha a průjemy
- hlasité škrundání v břiše
- hubnutí
- chudokrevnost
- poruchy růstu u dětí

CO JE PŘÍČINOU POTRAVINOVÉ INTOLERANCE?

Příčinou intolerance je metabolická porucha a nedostatek enzymu ke štěpení určitých látek z potravin. Tyto enzymy jsou v procesu trávení velmi důležité a bez nich (nebo s jejich malým počtem) nastává problém. Vznikají nepříjemné obtíže v dutině břišní – bolesti, kručení, průjemy a s ním spojené narušení každodenního rytmu života. Když se pak k tomu ještě přidá stres, je vymalováno.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

...nejčastější intolerance jsou nesnášenlivost laktózy a jiného cukru, nesnášenlivost lepku v obilovinách, histaminová intolerance a nesnášenlivost určitého druhu ovoce, masa, ořechů?

JAK ZJISTIT INTOLERANCI?

Na místě je návštěva praktického lékaře a realizace základních krevních testů. Test potravinových intolerancí skýtá rozlišení a určení protilátek imunoglobulinů třídy G (IgG). Test lze provést i vlasovou analýzou (vlasové testy lze koupit často volně v lékárně). Pokud chcete širší testování (na více potravin a intolerancí), lze se buď domluvit s praktickým lékařem, co hradí či nehradí zdravotní pojišťovna, a provést zvolené (většinou je to intolerance lepku, laktózy). Případně se obrátit na některé nestátní zařízení, jež se na tyto další a placené testy specializuje. Takto je možno otestovat protilátky IgC na cca dvě stovky potravin.

JAK LÉČIT POTRAVINOVOU INTOLERANCI?

Jediným možným řešením je vyhnout se tomu, nač intoleranci zjistíte a máte. Jinak vás obtíže budou provázet stále dokola. Po vyřazení rizikových potravin dochází k značnému zlepšení zdravotního stavu i každodenního rytmu a koloběhu života. Někdy je možno intolerantní potraviny nahradit jinými, které vaše tělo toleruje (chléb bez lepku, sójová a kozí mléka) jindy však nikoli. Bohužel se s tím musí člověk smířit a nastavit si režimová opatření tak, aby mohl žít co nejkvalitněji.

Potravinová alergie se projevuje u každého jinak a příznaky, které má jeden člověk, druhý vůbec nemusí mít a zase má jiné.



ZASTAVTE SVĚDĚNÍ PŘI LUPÉNCE A ATOPICKÉM EKZÉMU

Lupénka není současným civilizačním onemocněním, jelikož nás trápí již od starověku. Hlavní důvod, proč psoriáza u některých lidí vzniká, není znám, ale jsou známy vlivy prostředí, autoimunity, dědičnosti nebo zdravotní faktory a životní návyky, které mohou projevy zhoršit. Svě hraje i roční období.

Český výzkum nabízí patentovanou technologii s mikroorganismem *Pythium oligandrum*. Enzymy, které při svém působení produkuje, zklidňují podrážděnou pokožku a dávají možnost nevyzrálým kožním buňkám dozrát a předčasně se nešupinatit.

Na drobná ložiska se používá mast Biogama, kdy většinou během tří dnů dojde ke zklidnění pokožky. Pro větší ložiska nebo ložiska ve vlasové části je lepší přípravek Biodelta používaný ve formě koupelí nebo zábalů.

Atopický ekzém na rozdíl od lupénky je podmíněn sníženou ochranou bariérou pokožky a neurohumorální dysbalancí (nevyvážený vztah k nervovému systému i k hormonům), která může vyvolávat silné svědivé projevy. Pak pokožka neadekvátně reaguje i na alergeny z prostředí. Pro posílení obranyschopnosti pokožky produkuje *Pythium oligandrum* enzymy obsažené v přípravku Pythie Biogama jemná mast, který zklidňuje projevy svědění a promašťuje pokožku. Při koupelích je možné použít do vody přípravek Pythie Biogama olejová koupel.

Proč se český výzkum zaměřil na mikroorganismus *Pythium oligandrum*?

Pythium oligandrum je mikroskopický upír. Vytváří vlákna, která vysávají původce mykóz, a také produkuje enzymy k jejich rychlejšímu rozkladu. Tím narušuje symbiózu s jinými škodlivými organismy jako například přemnoženými nebo patogenními bakteriemi a zmenšuje zánět." Upřesňuje mikrobiolog Pardubické nemocnice Karel Mencl.

Využití mikroorganismu *Pythium oligandrum* takzvané chytré houby je široké. Řada Biodeur je vhodná pro nehty a nohy náchylné k plísním. Pro úpravu fyziologické mikroflory poškozené pokožky je přípravek Biomycosin, kde bylo pozorováno rozbouřování biofilmu u nehojících se ran. Přípravky s „chytrou houbou“ *Pythium oligandrum* nezatěžují lidský organismus ani u osob s narušenou imunitou, dětí, diabetiků, či při graviditě.



Přípravky s Chytrou houbou - *Pythium oligandrum* dostanete ve své lékárně.
www.pythium.eu www.chytrahouba.cz
Infolinka 728 814 202

Výrobce: Bio Agens Research and Development – BARD, s.r.o.

STARÁME SE O ZDRAVÍ SVÝCH OČÍ

AŽ 80 PROCENT INFORMACÍ, KTERÉ NÁŠ MOZEK PŘIJÍMÁ, VNÍMÁME ZRAKEM. Z TOHO JE TEDY HNED PATRNÉ, ŽE PRÁVĚ OČI PATŘÍ MEZI NEJDŮLEŽITĚJŠÍ ORGÁNY V NAŠEM TĚLE. STEJNĚ JAKO ZBYTEK TĚLA SE ALE BĚHEM DNE NEUSTÁLE NAMÁHAJÍ A PŘIROZENĚ STÁRNOU, TAKŽE BYCHOM O NĚ MĚLI PEČOVAT PO CELÝ ŽIVOT, ABY BYLY STÁLE V CO NEJLEPŠÍ KONDICI.



MRKEV VÁS ÚDAJNĚ ZBAVÍ DIOPTRIÍ

To, že budete moci odložit brýle, pokud budete jíst mrkev na kila, je jedním z nejrozšířenějších mýtů. Ve skutečnosti nemá konzumace karotky na dioptrické vady žádný prokázaný vliv. Na druhou stranu ale díky vysokému množství betakarotenu přispívá k výživě sítnice a pomáhá chránit citlivý povrch oka. To napomáhá tomu, že oko lépe vnímá zrakové vjemy a dokáže rozlišovat mezi světlem a tmou. Není to ale pouze mrkev, kde betakaroten najdete. Bohaté jsou na něj i další potraviny, a to jak rostlinné, tak živočišné – hojně je obsažen třeba v játrech, rybím tuku, špenátu nebo zelí a mezi jeho zdroje patří rovněž mléčné výrobky.

LUTEIN A ZEAXANTIN PRO OSTŘÍŽÍ ZRAK

Nejen betakaroten je důležitý pro náš zrak. Pozitivní vliv na stav očí totiž má i mnoho dalších látek, mezi něž se řadí lutein či zeaxantin. Pokud jich chcete mít dostatek, pravidelně sahejte po vejcích a rybách, jako je treska, sardinka či losos, které jsou navíc bohaté také na nenasycené mastné kyseliny. I ty totiž úzce ovlivňují stav zraku. Lutein a zeaxantin nicméně můžete čerpat i z rostlinných zdrojů, ať už z kukuřice, borůvek, česneku, nebo třeba oříšků a semínek.

JAK JE TO S TĚMI BORŮVKAMI

Váleční letci za druhé světové války údajně jedli borůvkový džem, aby za šera lépe viděli. Je na tom něco pravdy? Tentokrát vás potěšíme, protože se oproti mrkvi nejedná o žádnou fámy. Borůvky jsou totiž, stejně jako brusinky, výborným zdrojem antioxidantů, a zejména anthokyanů, které regenerují sítnici, potlačují únavu očí a také zlepšují ostrost vidění. Není tedy vůbec od věci si v létě zajít do lesa a udělat si na zimu menší zásobu mražených tmavomodrých bobulek.

VITAMINY C A E JSOU NUTNOST

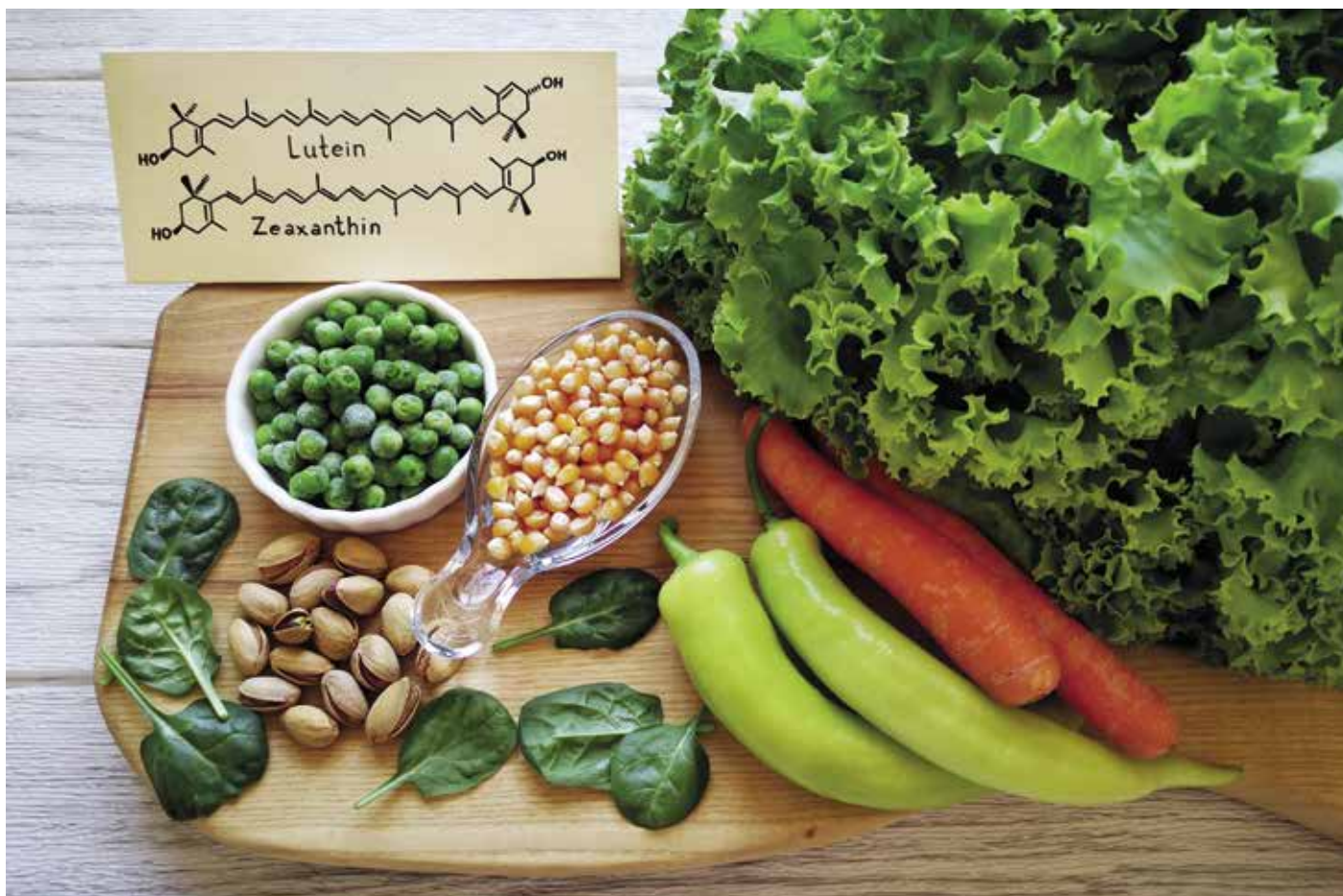
Antioxidanty, mezi něž patří právě vitaminy C a E, jsou nesmírně důležité pro celý náš organismus. Uplatňují se v očních tektutinách a jsou obsaženy v slzném filmu, který omývá a chrání nejen rohovku, ale i sítnici. Vitamin E navíc sehrává svou důležitou roli i v prevenci šedého zákalu, a tak by (nejen) z tohoto důvodu neměly ve vašem jídelníčku chybět obilné klíčky, tmavé listová zelenina či ořechy. Na vitamin C jsou pak bohaté třeba plody šípku a rakytníku spolu s acerolou, kiwi a nejrůznějšími citrusy.

KONDICI OČI OVLIVŇUJÍ I ZINEK A HOŘČÍK

Už se vám někdy stalo, že jste zničehonic měly pocit suchých očí a při mrkání jste cítili diskomfort? Právě to může mít na svědomí hořčík, protože je nezbytný k produkci slz. Abyste tedy nemusely hledat kapky, které oči zvlhčí, zaměřte se ve stravě na celozrnné výrobky, ořechy, čokoládu nebo banány. Celozrnné obiloviny jsou navíc i báječným zdrojem zinku, který dále najdete v masě či luštěninách. Stejně jako hořčík přispívá ke kvalitě zraku a jeho nedostatek může vést k poškození sítnice, a tím i ke zhoršenému vidění.

NA CIGARETY JE LEPŠÍ ZAPOMENOUT

O tom, jak cigarety škodí zdraví, už jste jistě slyšeli mnoho a mnoho pouček. Co ale není tolik známo je to, že kouření může vést ke vzniku různých očních chorob, mezi které patří katarakta, věkem podmíněná makulární degenerace a glaukom. Navíc už jen samotný tabákový kouř, který vdechují nejen kuřáci, ale i jejich okolí, značně zhoršuje projevy u syndromu suchého oka. A náš zrak užívání tabáku ovlivňuje i nepřímo, protože zvyšuje



NEPODCEŇUJTE

MĚŘENÍ



ZRAKU

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

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

Zkušení odborníci z GrandOptical vám nejen změří zrak, ale také doporučí to nejlepší řešení přesně na míru pro vás. Při nákupu brýlí máte navíc měření zdarma.

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

GRAND OPTICAL

Pomáháme Vám vidět lépe

riziko kardiovaskulárních onemocnění, jež mají určitý vliv i na zdraví očí.

ÚNAVU OČI NENÍ RADNO PODCENIT

V dnešní době tráví většina z nás pracovní dobu za počítačem. A když k tomu přičtete fakt, že ve volném čase zíráme do mobilu a večer koukáme na televizi, obrazovat máme za celý ten den dost a dost. Zkuste si proto osvojit pravidlo „20-20-20“. Při práci u počítače každých 20 minut pozvedněte svůj zrak k nějakému předmětu, který je od vás vzdálen přibližně šest metrů (neboli 20 stop) a dívejte se na něj po dobu 20 vteřin. Trápí-li vás ale únava očí po delší dobu, nebo se dokonce neobejdete bez kapek, je třeba zpozornit.

KDYŽ SLZ NENÍ DOSTATEK

I když zrovna nemáčíte papírové kapesníčky u romantického filmu, produkují vaše oči slzy. Děje se tak zcela automaticky, na základě přirozených reflexů při mrkání. Stručně řečeno pak slzy tvoří na povrchu oka takzvaný slzní film, jehož hlavním úkolem je především zvlhčování rohovky, což je důležité k tomu, abychom správně viděli. Občas se ale stane, že oko neprodukuje tolik slz, kolik je potřeba, a objevují se pocity pálení, zarudnutí očí nebo problémy se zaostřením. Mluvíme pak o již zmíněném syndromu suchého oka, který z dlouhodobého hlediska může vést dokonce i k bolestem hlavy. Pomohou sice kapky z lékárny, ale důležité jsou i speciální cviky, a zejména úprava návyků (omezení času stráveného u obrazovky).

CVIČENÍ K BYSTRÉMU ZRAKU

Nemusí vás hned trápit nedostatečná produkce slz. Tyto speciální cviky vašim očím prospějí i jako prevence. Každý z nich provádějte vždy desetkrát, a než přejdete k dalšímu, udělejte si 5–10 vteřin pauzu. První cvik je zcela jednoduchý – stačí desetkrát zamrkat. Dalším krokem je dívat se směrem nahoru a poté dolů. Třetí cvik spočívá v podívání se doprava a doleva. Následně se dívejte do úhlopříčky zprava nahoře směrem vlevo dolů. V dalším kroku směr změňte na opačnou úhlopříčku. Při sedmém cviku kroužte očima doprava, následně doleva, a úplně nakonec opět desetkrát zamrkejte.

JAK VYBRAT TY SPRÁVNÉ BRÝLE

Na trhu je k dostání přešel různých tvarů a velikostí obrouček, takže vybrat ty pravé brýle může být tak trochu oříšek. Stačí se ale při nákupu v optice řídit tvarem svého obličej, a rázem si výběr značně usnadníte. Pokud máte kulatější obličej, vyhněte se kulatým obroučkám, a naopak volte nějaké užší a hranaté, případně si vyberte model brýlí bez spodních obrouček. Oblé až kulaté brýle ve stylu lenonek budou

naopak slušet hranatému obličej, protože pomohou opticky zjemnit jeho ostře řezané rysy.

V případě, že máte širší čelo a lícni kosti, a bradu naopak užší (mluvíme o srdcovém obličej), pak vám jako ulité padnou pilotky, a to ideálně takové, které mají navíc velmi tenké obroučky. Pokud byste naopak zvolili obroučky příliš velké, váš obličej by zbytečně působil drobně. No a konečně se dostáváme k oválnému, mírně protáhlému obličej. Pokud jste i vy jeho majiteli, pak si můžete pískat – slušet vám totiž budou v podstatě jakékoliv brýle bez ohledu na tvar, velikost či styl obrouček.

HODIT SE VÁM MŮŽE I POLARIZACE

Zajímavou funkcí skel, kterou kromě řidičů ocení třeba i milovníci vodních sportů, je takzvaná polarizace. Díky polarizačním filtru jsou totiž skla schopna výrazně eliminovat odlesky, které vznikají nejen na hladině přehrady, ale i na vozovce, a to po dešti za slunného dne. K očím se pak dostanou pouze světelné vlny (paprsky) jedné roviny, takže nedojde k oslnění.

SKLO, PLAST NEBO KOV

Co se týče materiálů, z nichž jsou skla vyrobena, můžete se dnes zcela běžně setkat s plastem či kovem. Dříve se tradovalo, že neposkytují tak kvalitní ochranu jako pravé sklo, nicméně jde o fámy. Plastová, potažmo i kovová skla s sebou naopak přináší mnoho výhod – jsou lehčí, odolnější, a navíc i bezpečnější. Pokud navíc budete mít plastové i obroučky, získáte velmi lehké brýle, které na nose ani neucítíte. A to při celodenním nošení rozhodně oceníte.



RETINOL BIOAKTIVNÍ SÉRUM

POKROČILÁ PŘÍRODNÍ PÉČE
PROTI STÁRNUTÍ PLETI

- zmírnění vrásek až o 57 % *
- sjednocení tónu až o 33 % *
- 100 % žen potvrdilo pocit zlepšení vzhledu pleti

NOVINKA



* Na základě klinické studie





5 TIPŮ, JAK PO LÉTĚ OŽIVIT PLEŤ A VLASY POŠKOZENÉ SLUNCEM

SLUNEČNÍ PAPRSKY JSOU PRO NÁS NEPOSTRADATELNÉ, A NAVZDORY VÝSTRAHÁM LÉKAŘŮ JSME SI JISTĚ VŠICHNI ZASE OPALOVALI... I KDYŽ, KROMĚ TOHO, ŽE NÁM TATO ZÁŘÍCÍ HVĚZDA ZLEPŠUJE NÁLADU, DODÁVÁ VITAMÍN D A BRONZOVOU PLEŤ, MÁ POTENCIÁL VÁŽNĚ POŠKODIT NAŠI POKOŽKU - ZEJMÉNA, POKUD SE DOSTATEČNĚ NECHRÁNÍME.

ČÍM SLUNCE ŠKODÍ NAŠÍ POKOŽCE?

Slunce vydává škodlivé ultrafialové světlo – hlavní viník slunečních popálenin. Zatímco ležení na slunci a chytání bronzu je docela uklidňující, dlouhodobé vystavování se ultrafialovým paprskům nám může přidávat roky. Výzkumy totiž naznačují, že UV záření má na svědomí 80 procent příčin stárnutí kůže.

JAKÉ JSOU PROJEVY KŮŽE POŠKOZENÉ SLUNCEM?

VRÁSKY

V době, kdy se na kůži objeví spálená místa, již došlo k napáchání škody. UV paprsky rozkládají kolagen a elastin, dva proteiny, které udržují pokožku hladkou. Nadměrná expozice také poškozují DNA kožních buněk, což postupně vede k fyzickým změnám, jako jsou vrásky.

PIGMENTOVÉ SKVRNY

Kožní buňky produkují chemikálii zvanou melanin, kterou se chrání před škodlivými účinky slunce. Přílišné slunění může způsobit, že se melanin „shlukne“ dohromady, což má za následek ploché hnědé nebo černé flíčky (známé jako pigmentové skvrny nebo stařecké skvrny).

SUCHÁ KŮŽE

Dává to dokonalý smysl: slunce zbraňuje pokožku přirozené vlhkosti a hy-

dratace. Nadměrné vystavení slunci zanechá pokožku vyprahlou, matnou a šupinatou.

AKTINICKÁ KERATÓZA

Nadměrná expozice na slunci může vést k tvorbě hrubých, suchých či šupinatých plošek na kůži, známých jako aktinická keratóza. Pokud se aktinická keratóza neléčí, může se stát něčím mnohem závažnějším, než jen vadou na kráse – téměř 10 procent případů má za následek rakovinu kůže.

JAK MÍT I PO LÉTĚ MLADISTVĚ VYPADAJÍCÍ PLEŤ?

Pokud během léta podceníme péči o svou pleť, je možné, že se nevyhneme zarudnutí a podráždění pokožky, nebo dokonce jejímu spálení. Výrobky s ochranným faktorem bychom měli používat na denní bázi. Pokud jsme se dostatečně nechránili, stává se, že po létě v zrcadle objevíme kromě suché a hrubší pleti také nechtěné vrásky navíc, pigmentové skvrny nebo nová znaménka.

*Nadměrné
vystavení slunci
zanechá pokožku
vyprahlou, matnou
a šupinatou.*

1. CO POMÁHÁ NA VRÁSKY

A PIGMENTOVÉ SKVRNY?

Někomu stačí hydratační sérum, krém, kosmetické ošetření, případně aplikace mezoterapie. Odstraňování pigmentových skvrn je však dlouhodobou záležitostí. Efektivním ošetřením je chemický peeling, fotorejuvenace či frakční laser.



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 preferují pro sebe to nejlepší.

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 NEZESTÁRNI.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.



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.

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.



NEZESTÁRNI.CZ
Živý kolagen nové generace

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



Při vzniku nových buněk se kůže starých buněk zbavuje a ty se postupně odlupují. Aplikováním peelingu můžeme tomuto procesu pomoci a odumřelé buňky odstranit.

2. ZÁKLADEM PODZIMNÍ PÉČE JE PEELING

Pleť krásně oživí důkladný peeling, který odstraní odumřelou pokožku. Vrchní vrstva pokožky, epidermis, podléhá neustálému obnovování buněk přibližně každých 28 dnů. Při vzniku nových buněk se kůže starých buněk zbavuje a ty se postupně odlupují. Aplikováním peelingu můžeme tomuto procesu pomoci a odumřelé buňky odstranit. Peeling nanášíte dle potřeby na obličej, dekolt a celé tělo. Pokožku peelingem jemně promasírujte a následně umyjte vodou. Po peelingu pleť hydratujte a vyživte, protože právě v tuto chvíli je schopná přijmout množství výživných látek.

3. HYDRATACE VRÁTÍ PLETI LESK A PRUŽNOST

Pokud potřebujete opravdu intenzivní vzpruhu pro unavenou a dehydratovanou pokožku se známkami stárnutí, ideální jsou obličejová séra, která řeší více problémů najednou. Obvykle obsahují kyselinu hyaluronovou, která vytváří vrstvu propustnou pro vzduch, jež působí jako ochranná bariéra, a zabraňuje tak ztrátě vody a chrání pokožku před vnějšími škodlivinami. Neméně důležitý je samozřejmě kolagen. Přítomnost kolagenu je v pokožce nezbytná pro její pevnost, pružnost a optimální obsah vody (správné navlhčení kůže a soustavné ponoření

jejích buněk). Pokud chybí, tak je pokožka křehká, oslabená a méně odolná vůči negativním vlivům z okolního prostředí. V buňkách se při nedostatku kolagenu také vyskytuje málo vody. Pokud chcete sáhnout po opravdu kvalitním kolagenu, vždy se vyplatí vsadit na živý kolagen.

KOLAGEN A VLASY – JAK SPOLU SOUVISÍ?

Možná vás to nikdy nenapadlo, že vlasy, o které se s láskou tak staráte, jsou prakticky mrtvé buňky. V momentě, kdy vlas vyrostl z pokožky, stává se neživou tkání. Vlasovou tkáň tvoří primárně elastická bílkovina zvaná keratin. A to až 95% stavby vlasu. Zbytek tvoří aminokyseliny, minerály, stopové prvky, voda a melanin, který určuje výsledný odstín vlasů.

Od kvality a pevnosti keratinu se odvíjí celková kvalita vlasů. Vlasové folikuly, kterých máme na pokožce hlavy kolem sto tisíc, čerpají živiny do vlasů přes krevní vlásečnice z krevního oběhu. Dostatek živin znamená, že keratin tvořící vlas bude pevný a pravidelné struktury. Vlasy potřebují dostatek aminokyselin. Kolagen se skládá z 19 aminokyselin, kterými zásobuje pokožku, pohybový aparát a tím pádem i vlasy a nehty. Kolagen je pro tělo esenciální bílkovinou, jejíž primární funkcí je spojovat buňky a působit tedy jako "lepidlo". Říká se mu také "elixír mládí", protože je typický pro mladý organismus.

Inca Collagen®

Mořský kolagen | Doplněk stravy | 100% čistý bez přísad

KOLAGEN PRO ŽENY, KTERÝ OPRAVDU POMÁHÁ NA VLASY

- Zlepšuje elasticitu, lesk a odolnost vlasů
 - Podporuje růst nových vlasů
 - Zvyšuje hustotu vlasů
- Může pomoci zlepšit stav vlasů po porodu
- Může pomoci i při sezónním vypadávání vlasů
- Zajišťuje pružnost, hydrataci a elasticitu pleti
 - Podporuje růst nových vlasů a zvyšuje jejich kvalitu
- Vyživuje vlasy, zlepšuje jejich strukturu
- Regeneruje poškozené vlasové folikuly, čímž napomáhá obnovit růst vlasů
- Více jak 200 tisíc spokojených zákazníků



www.incacollagen.cz

 IncaCollagenCesko

 incacollagen.cz

 Inca Collagen official

Pružnost a zdravý vzhled pokožky, pohyblivé klouby, zdravé chrupavky v těle, které dobře zvládají fyzickou zátěž – to vše má na svědomí kolagen. Má to však jeden háček.

Dostatek vlastního kolagenu si tělo vyrábí jen do určitého věku. Později už jeho produkce klesá, a to poměrně rychle. Podle výzkumů, po 25. roce života se zásadním způsobem snižuje tvorba vlastního kolagenu o 1 až 1,5% kolagenu ročně. Z toho se dá jednoduše vypočítat, že už kolem čtyřicítky můžeme mít kolagenu nedostatek. Projevy takového nedostatku mohou být různé, ať už jde o projevy opotřebenosti pohybového aparátu, stárnutí pokožky v podobě vzniku vrásek, suché pokožky, výskytu pigmentových skvrn, ale trpět mohou i nehty, které se častěji lámou a vlasy, které více vypadávají, řídnou, případně se štěpí a zhoršuje se jejich celková kvalita.

Co s tím? Také podle odborníků je jedním z řešení doplňování kolagenu zvenčí, v podobě výživových doplňků.

Pokud má kůže dostatek kolagenu, i vlasy a nehty jsou v dobré kondici.

Jak ale najít ten nejlepší kolagen na užívání, aby měl takové účinky? Toto je poměrně přetřásané téma, protože na trhu je více výrobců a produktů s kolagenem. Laický uživatel si tedy musí problematiku nastudovat, aby se nenechal překvapit marketingem a investoval své peníze do skutečné kvality, která viditelně účinkuje nejen na vlasy, ale na celé tělo.

Základním předpokladem pro skutečně kvalitní kolagen je:

- aby byl biologicky dostupný, tedy co nejvíce podobný lidskému kolagenu
- aby byl čistý, ničím neochucený a bez aditiv a konzervantů, které ho zbytečně degradují
- aby byl vyroben z kvalitních vstupních surovin

Všechny tyto podmínky splňuje bioaktivní mořský kolagen.

Velkým hitem a zároveň vítaným pomocníkem jsou vitální houby. Přírodní kosmetika pečuje o pleť a dělá ještě něco navíc – rostlinné výtažky mnohdy vyživují, léčí, zkrášlují – zkrátka přenášejí své vzácné vlastnosti do přípravku, který je obsahuje. Tak

je tomu také v případě vitálních hub. Některé houby totiž snižují melanin a pomáhají rozjasnit pleť. Ta po létě navíc potřebuje dodat hydrataci. Hydratovaná pokožka rovná se krásná pokožka. Jistě to dobře znáte – suchá kůže má sklony k iritaci, ztrácí jas i pružnost. Kromě tolik důležité hydratace zevnitř (pitný režim) je dobré najít i pomocníky v kosmetickém světě, kteří se postarají o zachování hydratace působením na povrchu pleti. Některé houby obsahují polysacharid, který přitahuje vlhkost podobně jako kyselina hyaluronová. Jsou jimi například Cordyceps nebo Maitake, houby, které nenechají strádat ani velmi suchou pleť.

4. JAK ZREGENEROVAT SLUNCEM A CHLOREM POŠKOZENÉ VLASY?

Po létě bývají vlasy suché, lámavé a bez lesku. Pokud vám navíc začaly více vypadávat, je na čase poskytnout jim správnou péči, aby se obnovila jejich rovnováha. Vhodným způsobem, jak zastavit vypadávání a opět mít hedvábnou kštici, je například aktivace kmenových buněk ve vlasových folikulech. Na trhu jsou již dostupná séra, která dokážou kmenové buňky aktivovat.

5. TĚLOVÝ OLEJ, KTERÝ SE NELEPÍ? EXISTUJE!

Nejen vlasy a obličej, ale i tělo si zaslouží po létě trochu rozmazlování. Vyzkoušejte nový rituál – každý večer po sprše si na ještě vlhkou pokožku naneste přírodní olejíček. Ten na jejím povrchu vytvoří ochranný film, přes který nepropustí vlhkost dovnitř do pokožky a naopak, vlhkost z vnitřní strany pokožky neunikne ven. Když olejíček nanese na vlhkou pokožku, zůstane zdravá a hydratovaná. Vyzkoušejte třeba panenský, za studena lisovaný přírodní arganový olej. Toto „tekuté marocké zlato“ má silné regenerační, léčebné, antibakteriální a protizánětlivé účinky. Dokáže mimo jiné urychlit hojení ran, zjemnit jizvy, zklidnit záněty a projevy ekzémů, akné a psoriázy, ale také zpomaluje stárnutí kůže a navrácí jí její pružnost. A navíc se rychle vstřebává a nezanechává na pokožce pocit mastnoty.



Balneo Peat™

COSMETIC

Rašelinová koupel
COOL FLORAL
/ jasmín a frézie

Vychutnejte si
v pohodlí domova
Rašelinové a bylinné koupele

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

www.balneopeat.cz

INZERCE

BIOAQUANOL
INTENSIVE

PROTI PADÁNÍ VLASŮ +
AKTIVACE RŮSTU VLASŮ

KOSMETICKÉ PŘÍPRAVKY



WWW.SILVITA.CZ



PREBIOTIKA A PROBIOTIKA: CO JSOU ZAČ A KDE JE HLEDAT?



MOŽNÁ JSTE JIŽ SLYŠELI O PREBIOTICÍCH A PROBIOTICÍCH. OBOJÍ HRAJE DŮLEŽITOU ROLI PŘI PÉČI O NAŠE ZAŽÍVÁNÍ, PŘEDEVŠÍM CO SE TÝČE STŘEVNÍCH MIKROORGANISMŮ. JAKÝ JE MEZI NIMI ROZDÍL A K ČEMU JE VŮBEC POTŘEBUJEME?

Probiotika jsou prospěšné bakterie, které přispívají ke zdravému zažívání. Žijí ve střevech a pomáhají nám zpracovávat látky, s nimiž by si naše tělo jinak neporadilo. Prebiotika pak slouží jako potrava pro tyto bakterie.

PREBIOTIKA

Ačkoli lidské tělo jako takové postrádá schopnost strávit určité druhy sacharidů a vlákniny, které najdeme v rozličných potravinách včetně ovoce, zeleniny, luštěnin a celozrnných výrobků, mikroorganismy v našich střevech to dokážou díky procesu zvanému fermentace. Probiotika podporují růst těchto mikroorganismů a mají proto nedočinitelné přínosy pro naše zdraví.

Vlákninu dělíme na dva základní druhy – rozpustnou a nerozpustnou. Je to právě rozpustná vláknina, která je považována za prebiotikum. Názosloví je však poněkud matoucí, tato vláknina se totiž v tekutině nerozpouští, ale spíše bobtná. Díky tomu činí jídlo více sytým a zároveň podporuje zdravý růst střevních mikroorganismů. Rozpustnou vlákninu najdeme například v ovsu, ječmeni či luštěninách.

PŘÍNOSY PREBIOTIK

Prebiotika jsou potravou probiotik, působí ale i v jiných orgánech lidského těla. Rozpustná vláknina nejenže lépe zasýtí, ale také zpomaluje vstřebávání cukru do krevního řečiště, což u zdravého člověka pomáhá udržovat vyrovnanou hladinu cukru v krvi v průběhu celého dne. Přispívá rovněž k normální hladině cholesterolu.

PREBIOTIKA MAJÍ I DALŠÍ ZDRAVOTNÍ BENEFITY:

- Mohou zvyšovat vstřebávání vápníku.
- Mohou pomoci při některých trávicích obtížích.
- Při zpracování bakteriemi uvolňují látky prospěšné pro trávicí trakt, pokožku a imunitu.



Prebiotická vláknina se nachází především v rostlinné stravě.

Nejrozšířenějšími zdroji probiotik jsou kysané mléčné produkty jako jogurty, kefíry a některé zrající sýry.



KDE PREBIOTIKA NAJDEME?

Prebiotická vláknina se nachází především v rostlinné stravě. Obsahují ji banány, cibule, česnek, pórek, chřest, rajčata, švestky, jablka, ořišky, sójové boby a celozrnné pečivo. Dostatečný příjem vlákniny i jiných důležitých látek si nejlépe zajistíte konzumací pestré a vyvážené stravy s dostatkem ovoce a zeleniny.

PROBIOTIKA

Slovo probiotikum pochází z řečtiny a dalo by se přeložit jako „podporující život“. Tento název si probiotika bezpochyby zaslouží. Jedná se o prospěšné bakterie žijící v lidské trávicí soustavě, které ji pomáhají udržovat v chodu. Příjem probiotik přispívá k udržování rovnováhy ve střevní mikroflóře, a podporuje tak zdravé zažívání.

Ačkoli myšlenka pojídání bakterií nemusí na první pohled vypadat lákavě, nejspíš je často konzumujete, aniž byste o tom věděli. Probiotika se totiž nacházejí v mnoha fermentovaných (kvašených) potravinách. Fermentace je proces, při němž bakterie přeměňují cukry a další sacharidy na kyseliny. Proto mají kvašené potraviny onu typickou kyselou chuť.

PŘÍNOSY PROBIOTIK?

Ve střevech žije mnoho různých typů bakterií a zdraví trávicího traktu závisí na jejich rovnováze. Dnešní typický jídelníček plný cukru a průmyslově zpracovaných potravin však podporuje růst pouze určitého typu bakterií, což může vést k nadýmání i jiným trávicím potížím. Strava bohatá na probiotika naopak pomáhá udržovat mikroflóru v rovnováze. Konzumací kvašených potravin je skvělým způsobem, jak můžete svému tělu dodávat probiotika přirozenou cestou. Přínosy probiotik pro zažívání jsou obecně známy. Neustále se však rozrůstá i seznam dalších benefitů těchto prospěšných bakterií. Probiotika podporují fungování imunitního systému, snižují hladinu



GYNTIMA

- ✓ Přírodní péče, která nedá infekci šanci
- ✓ Podpora léčby vaginálních výtoků
- ✓ Přirozená rovnováha pochvy
- ✓ Komplexní intimní hygiena



Zdravá
přitažlivá

s přírodní péčí Gyntima

 **FYTOFONTANA**
www.gyntima.info

Žádejte ve své lékárně

cholesterolu v krvi a poslední zjištění naznačují, že by mohla hrát roli v prevenci rakoviny, regulaci krevního tlaku a udržování dobré nálady.

KDE PROBIOTIKA NAJDEME?

Nejrozšířenějšími zdroji probiotik jsou kysané mléčné produkty jako jogurty, kefíry a některé zrající sýry. Není náhoda, že jednou z nejběžnějších bakterií v lidských střevech je *Lactobacillus acidophilus*, která se nachází právě v jogurtu.

MEZI DALŠÍ PŘÍRODNÍ ZDROJE PROBIOTIK PATŘÍ:



- Fermentovaná zelenina jako nakládané okurky, olivy, kimčchi a kysané zelí. Pozor však na konzervy, v nichž byly bakterie zahubeny zahříváním. Probiotika se nacházejí pouze v chlazených produktech.
- Fermentované sójové výrobky jako miso a tempeh.
- Alternativy jogurtu. Pokud dáváte přednost například veganským alternativám, neznamená to, že se musíte vzdát probiotik. Hledejte výrobky, na nichž je uvedeno, že obsahují živé kultury.
- Kombucha.
- Potraviny s přidanými probiotiky jako některé cereálie či proteinové tyčinky.

JAKÁ UŽÍVAT PROBIOTIKA

Probiotika se přirozeně nachází např. v jogurtech, kefíru, kysaném zelí, kysané zelenině, mateřském mléce a v prebiotických doplňcích stravy:

- Pro udržení imunity u dospělých se hodí probiotické tobolky
- Antibiotickou léčbu, která narušuje střevní mikroflóru, se hodí kompenzovat podáváním laktobacilů
- Při speciálních dietách, které nedovolují konzumovat určité přirozené složky potravy, se hodí probiotické kaše. Na trhu jsou nutričně vyvážené kaše pro podporu organismu. Probio kaše jsou jedinečné svým nutričně vyváženým složením s přidávkem 6 probiotických kmenů v množství 5 miliard na porci. Je ideální, pokud dále obsahují inulin, prebiotickou vlákninu, která je velmi

Pravděpodobný mechanismus účinku probiotik je v posílení imunitní funkce a v přímé inhibici patogenu. Probiotika mohou mít význam při zařazení do stravy zdravých lidí za účelem prevence onemocnění a udržování zdraví.

důležitá jako živný substrát pro růst probiotických kultur obsažených v kaši.

- Ženy ocení probiotické čípky, které vyrovnávají narušenou vaginální mikroflóru. Vaginální čípky se doporučují používat dlouhodobě jako součást pravidelné péče o zdravé prostředí pochvy.

PREBIOTICKÉ A PROBIOTICKÉ DOPLŇKY STRAVY

Na trhu najdeme velké množství prebiotických i probiotických doplňků stravy. Spousta z nás si však láme hlavu nad tím, zda mají vůbec smysl a jak bychom je případně měli užívat. Obrátili jsme se proto na výživovou expertku Susan Bowerman, která nám zodpověděla několik nejčastějších otázek, jež lidé ohledně podobných doplňků kladou:

PROČ BYCHOM MĚLI O PREBIOTICKÝCH A PROBIOTICKÝCH DOPLŇCÍCH STRAVY UVAŽOVAT?

Doporučený denní příjem vlákniny u dospělého člověka se pohybuje okolo 30 gramů. Složení dnešních potravin i hektický životní styl však přispívají k tomu, že mnoho lidí tohoto příjmu nedosahuje. Pokud navíc pravidelně nekonzumujete kvašenou zeleninu nebo kysané mléčné výrobky, dost možná nepřijímáte ani dost probiotik. V takovém případě vám tedy mohou doplňky stravy pomoci.

JAK DLOUHO TRVÁ, NEŽ SE ÚČINKY DOPLŇKŮ PROJEVÍ?

V případě doplňků stravy obsahujících vlákninu se zlepšení dostavuje v řádu dní. U probiotik záleží na kmenu, kvalitě doplňku i dávce. Obecně ale může trvat i týdny nebo měsíce, než pocítíte účinek.

JAK ČASTO A V JAKÉM MNOŽSTVÍ BYCHOM MĚLI TYTO DOPLŇKY STRAVY POUŽÍVAT?

Doplňky by se samozřejmě měly užívat v souladu s instrukcemi na obalu nebo v příbalovém letáku. V případě vlákniny je ale lepší začít nejprve s menším množstvím a dávku postupně zvyšovat až na doporučenou úroveň. Jde o to, aby se naše zažívání dokázalo této změně snadněji přizpůsobit.

Kdy je pro konzumaci prebiotik a probiotik nejlepší doba? Nejdůležitější je pravidelnost. Nejlépe proto uděláte, když si vyberete denní dobu, kdy si na doplňky vždy vzpomenete. U prebiotik na tom, kdy je berete, vůbec nezáleží. V případě probiotik se pak doporučuje konzumace nalačno. Prázdný žaludek totiž produkuje méně trávících šťáv, a bakterie tak snáze doputují až do střev.

NEVADÍ, ŽE BEREME PREBIOTIKA A PROBIOTIKA ZÁROVEN?

Pokud chcete užívat oba druhy doplňků stravy, můžete si jejich konzumaci rozvrhnout podle sebe, ale není důvod, proč si je nevzít najednou. Prebiotika jsou koneckonců potravou pro probiotika. Zda budete užívat jen prebiotika či probiotika, nebo obojí naráz a jak si užívání v průběhu dne rozvrhnete, tedy záleží jen na vás.



Lázně Jeseník
Foto: Tomáš Neuwirth.



svatý sedláček

Konopí z Jeseníků

www.svatysedlacek.cz

Konopí je naše vášeň. Jsme rodinná firma s velkými zkušenostmi i srdcem. Pěstujeme ekologicky a udržitelně. Všechny naše výrobky testujeme na sobě.



CBD kapky pro zklidnění, uvolnění a na celou řadu obtíží.
S příchutěmi i bez v balení 10 ml a 30ml...



...a spoustu dalších produktů z konopí.

...konopná kosmetika pro uvolnění i pro krásu.
S obsahem CBD...

Sleva 5% pro registrované.





KONOPI JAKO LÉK

KONOPI – PRO NĚKOHO TABU A ZAKÁZANÁ ROSTLINA, PRO NĚKOHO LÉK. AČKOLIV V NAŠÍ ZEMI NENÍ LEGÁLNÍ BĚŽNĚ UŽÍVAT KONOPI, POUZE DLE PŘEDPISŮ, JE DOBRÉ VĚDĚT, ŽE MŮŽE TAKÉ POMÁHAT. KONOPI BLAHODÁRNĚ ÚČINKUJE NA RŮZNÉ ZDRAVOTNÍ POTÍŽE A DOKÁŽE POMOCI TAKÉ V PÉČI O PLEŤ A NÁŠ VZHLED. POJĎME SE SPOLEČNĚ PONOŘIT DO TAJEMSTVÍ TÉTO ZELENÉ ROSTLINKY.



ZÁKLADNÍ INFORMACE O KONOPÍ

Konopí neboli Cannabis se řadí do rodu jednoletých bylin z čeledi konopitých. Její historie zasahuje celá tisíciletí zpět, kdy se tato rostlinka začala pěstovat jako jedna z nejstarších hospodářských plodin. Využívána byla a je hojně – jako potravina, nápoj, zdroj oleje, papíru, vláken nebo také jako stavební materiál. Zároveň se jedná o porost, který zabraňuje erozi půdy. Dále se konopí užívalo jako topivo. Jedná se také o surovinu používanou k výrobě rozložitelných plastů. Kromě toho slouží jako přírodní „lék“ pro různé zdravotní problémy a je hojně využíváno v kosmetickém průmyslu pro výrobu nejrůznějších krémů a mastí.

Historie konopí je tak velmi bohatá a lidé si této rostlinky a jejích účinků velmi cenili. Teprve až s příchodem 20. století bylo konopí označeno za nebezpečnou rostlinu a v mnoha zemích zakázáno. Existují však státy, kde je konopí legální. Pro základní rozdělení rozlišujeme dva druhy konopí – konopí seté (*Cannabis sativa*) a konopí indické (*Cannabis indica*). Tyto dva druhy jsou zdrojem takzvaného léčebného konopí. Jedná se o psychoaktivní rostliny, které obsahují kanabinoidy. Ty jsou potřebné k zapojení endokanabinoidního systému. Tento systém pak zastává funkci udržovat v těle dynamickou rovnováhu, kterou známe jako homeostázu. Ten organismus, který je v rovnováze, může regenerovat a zbavovat se zdravotních problémů. Tak bychom mohli laicky popsat léčivý účinek konopí.

LÉČILO SE VŽDY...

Ačkoliv je konopí častokrát označováno za drogu, rostliny z rodu konopí byly vždy hojně používány v léčitelství a k terapeutickým účelům. Po celá tisíciletí si lidé řešili své zdravotní problémy pomocí této rostlinky. Ještě předtím, než nastala tzv. konopná prohibice, která z velké části přetrvává.

Před více než dvěma tisíci lety začali konopí používat staří Číňané. A jak již víme, z tradiční čínské medicíny se máme stále ještě co učit. Následně se v polovině 20. století rozšířila tato rostlina také do povědomí jiných států a používala se k léčení migrén, melancholie, hysterie, různých bolestí, ale také revmatizmu, bolesti žaludku nebo nechutenství. Konopí je stále rostlinou, které i v dnešní době zkoumají různé laboratoře, a vědci spekulují o jejich účincích. To, že ale má také léčebný vliv, bylo již dávno potvrzeno. Společnost, politika, ale i občané se za celá ta tisíciletí shodli možná jen na tom, že konopí má blahodárny vliv pro různé zdravotní problémy, ale není ani zcela neškodnou rostlinou pro společnost kvůli svým psychotropním složkám.



Ačkoliv je konopí častokrát označováno za drogu, rostliny z rodu konopí byly vždy hojně používány k léčitelství a terapeutickým účelům.

KANABINOIDY – CO TO JE?

Kanabinoidy jsou právě tím obsahem, kterým se konopí liší od jiných bylin. Nachází se jich v něm desítky až stovky. Mezi ty nejznámější řadíme THC (tetrahydrokanabinol), CBD (kanabidiol), CBG (kanabigerol) a CBC (kanabichromen). THC je pak považováno za ústřední psychotropní složku konopí. Právě THC je také hlavním problémem této rostliny a důvodem, proč v roce 1961 došlo k celosvětovému zákazu pěstování konopí, který byl dán Jednotnou úmluvou OSN o omamných látkách. To způsobilo, že postupně docházelo k vyšlechtění různých odrůd

konopí setého se sníženým obsahem THC. V 80. letech pak bylo povoleno pěstování konopí s obsahem THC do 0,2% pro průmyslové nebo technické konopí. A tak vznikl pojem „technické konopí“. Pokud se však jedná o humánní medicínu, zde se používají odrůdy, které mají vyšší obsah THC, častokrát označovány jako marihuana. Pokud jde o léčitelství, kvůli psychogenním účinkům je léčba pouze na předpis, a množství pacientů je tak eliminováno na minimum. Kanabinoidy však mají mnohé prokázané pozitivní účinky na lidský organismus a zdraví, včetně zmiňovaného THC.

Zajímavost...

V České republice se konopí nepěstovalo přibližně po dobu 40 let. Jeho pěstování se obnovilo až v roce 1996. To, které odrůdy je povoleno pěstovat, upravuje Zákon č. 167/1998 Sb., o návykových látkách.

CO PŘINESLY VÝZKUMY?

Pokud se ptáte, k čemu je tedy konopí dobré, pojďme si to přehledně sepsat. Níže uvedené body popisují souhrnné informace, které již za dobu všech výzkumů byly potvrzeny.

KANABINOIDY...

- endokanabinoidový systém zajišťuje rovnováhu funkcí našeho těla tzv. homeostázi
- potlačují volné radikály
- zpomalují proces stárnutí
- chrání před spálením a rakovinou kůže díky CB1 receptorům v pokožce
- zvyšují aktivitu přední části mozku a také vědomí
- pomáhají proti únavě
- nacházejí se uvnitř bílých krvinek (CB2 receptory) – ty bojují proti zánětlivým procesům

Obohacenými omega 3 oleji s konopím k imunitě a vyrovnanosti



www.rybitukylysi.cz

Sleva 10 % s kódem NOMOILS

INZERCE

ProdejBylin.cz

Zabýváme prodejem sušených monokomponentních bylin farmaceutické kvality, jejich částí a produktů. Nabízíme přes 300 bylin, od tradičních léčivých bylin a koření až po cizokrajné byliny určené pro likérnictví a kosmetický průmysl.

NABÍZÍME NAPŘÍKLAD:

Acai plod
Andělíka čínská kořen
Arnika květ
Bрусinka list
Damiána nať
Divizna květ
Dobromysl nať
Dubová kůra
Echinacea kořen
Eleuterokok kořen
Eukalypt list
Ginko list
Heřmánek květ

Hloh list s květem
Chmel šišťice
Jaterník nať
Jestřábina nať
Jetel květ
Jitrocel list
Kontryhel nať
Kostival kořen
Kotvičník nať
Kozlík kořen
Kurkuma kořen
Lékořice kořen
Len semeno

Levandule květ
Lichořeřišnice semeno
Lípa květ
Maca kořen
Maliník list
Maral kořen
Máta nať
Mateřídouška nať
Meduňka nať
Měsíček květ
Ostropestřec plod
Ostružina list
Pelyněk nať

Přeslička nať
Puškovec oddenek
Rozrazil nať
Schizandra plod
Skořice kůra
Sléz květ
Třezalka nať
Zeměžluč nať
Zázvor oddenek
Ženšen kořen

a přes 200 dalších bylin

- chrání srdce před arytmií
- zabíjejí mozkové buňky, tzv. gliomy, což jsou buňky mozkových nádorů
- působí proti křečím
- povzbuzují mysl
- pozitivně působí proti depresi
- pomáhají s nespavostí
- zmírňují účinky stresu a vypětí
- ulevují při onemocnění jater
- pomáhají při svědění pokožky
- snižují úzkost
- pomáhají od nechutenství a podporují chuť k jídlu
- napomáhají od třesu
- mají pozitivní vliv na revmatismus
- pomáhají od bolestí

JAK SE KONOPÍ UŽÍVÁ?

Konopí lze užívat hned několika způsoby – orálním podáním, skrze kůži nebo také inhalací. Orálním podáním se rozumí různé tinktury, oleje, potraviny z konopí nebo nápoje, dále doplňky stravy a vitamíny s obsahem kanabinoidů. Ty však mohou být absorbovány také kůží, stejně jako tomu je u jiných léčivých látek. Tím se rozumí aplikace různých krémů, mastí, balzámů nebo také náplastí. A posledním způsobem je pak asi světu neznámější inhalace, kdy se jedná o tzv. kouření marihuany. Zároveň jde asi také o nejoblíbenější způsob užívání konopí. Kromě kouření lze použít pro inhalaci konopí také vaporizér, což je přístroj, který přesně nastaví teplotu spalování, jež odpařuje kanabinoidy. Díky tomu nedochází k tak velkému vzniku nečistot a škodlivých látek, jako u klasického kouření. V případě, že byste léčebné konopí dostali na předpis od lékaře, určitě pro vás zvolí také vhodný způsob jeho užívání.

NOVÝ TREND – CBD KAPKY

Možná jste již slyšeli o CBD kapkách nebo také o CBD oleji. Jedná se o celkem nový trend, jak si legálně dopřát léčivé účinky konopí. Přitom stačí jen pár kapek tohoto olejíčku, které si dáte pod jazyk nebo do pití. CBD neobsahuje THC, proto se nemusíte bát psychotropních látek a jiných účinků, které by změnily stav vaší mysli.

CBD dokáže ovlivnit mozkové buňky a zmírnit neurologická onemocnění. Skvělé výsledky mají CBD oleje jako doplněk u léčby roztroušené sklerózy, Alzheimerovy nebo Parkinsonovy nemoci či epilepsie. Známe jsou také analgetické účinky CBD – mírní bolest, proto se používá například u pacientů s artrózou.

Zde naleznete report Světové zdravotnické organizace (WHO), s jakými problémy vám CBD kapky mohou pomoci:

- ADHD u dětí
- akné, ekzémy, lupénka
- agresivita



- Alzheimerova choroba
- astma
- autismus
- Crohnova choroba
- cukrovka
- deprese a úzkosti
- epilepsie
- glaukom (zelený zákal)
- harmonizace těla
- chronické bolesti
- imunita
- menstruační bolesti
- migrény
- nespavost
- neuroblastom
- Parkinsonova choroba
- rakovina
- roztroušená skleróza
- Tourettův syndrom
- schizofrenie
- skleróza
- stres a stresové situace
- sport – regenerace, zvýšení výkonu, bystrost
- záněty
- zvýšení pracovního výkonu

CBD OLEJÍČEK A UŽÍVÁNÍ LÉKŮ

Pokud se s něčím léčíte, je samozřejmostí vše konzultovat s lékařem. Avšak dle výzkumů nebyla u většiny léků zjištěna žádná interakce spolu s CBD olejem.

JAK CBD UŽÍVAT?

Většinou se jedná o to, co vás trápí. Dle toho se upraví vhodné množství CBD kapek. U CBD totiž neplatí čím více, tím lépe. Účinky těchto kapek můžete pocítit i po malém množství. Například při menstruačních bolestech stačí nakapat pár kapek pod jazyk a do chvíle se vám uleví. Většího efektu samozřejmě dosáhnete při jejich pravidelném užívání. Mnohdy zdraví lidé reagují tak, že žádné účinky nepocítují až do chvíle, kdy si například uvědomí, že se méně rozčilují a jsou klidnější v situacích, kdy by se jindy už dávno naštváli. Pokud si budete dávat CBD olej po ránu, pak se vaše mysl „rozjasní“ a budete také bystřejší. Během dne naopak zvládnete

klidněji a elegantněji zvládat stresové a vypjaté situace, na večer pak před spaním pomáhají tělu i mysli uvolnit se a podpořit kvalitnější spánek.

Je jenom na vás tedy, zda bude konopí stále tím nevyzpytovaným TABU, nebo se odhodláte a vyzkoušíte jeho legální formu pomocí CBD oleje. Pokud vás trápí větší zdravotní problémy, je vždy vhodné vše konzultovat s lékařem. Možná nakonec dojde i k tomu, že vám léčebné konopí předepíše...

NECHTE SVOJE TĚLO A MYSL POCÍTIT SÍLU CBD.

Prvotřídní CBD oleje obsahují nejčistší extrakt posílený unikátní kombinací kanabinoidů, terpenů, fenolů, vitamínů a minerálů.



CBD STAR

PODZIM – ČAS NA POSÍLENÍ IMUNITY

KDY JINDY ZAČÍT POSILOVAT IMUNITY NEŽ V ČASE, KDY SE MĚNÍ ROČNÍ OBDOBÍ. TAKOVÁ ZMĚNA JE PRO TĚLO VŽDY NÁROČNÁ, AŽ UŽ SE JEDNÁ O PŘECHOD ZE STUDENÉHO OBDOBÍ NA TEPLÉ, NEBO JAKO TEĎ, Z TEPLÉHO LÉTA NA PŘICHÁZEJÍCÍ ZIMU. PODZIM JE PAK ZVLÁŠTĚ VELKORYSÝ K CHŘIPKOVÉMU OBDOBÍ, ŠÍŘENÍ BACILŮ A NACHLADNUTÍ. PROTO SE DNES PODÍVÁME NA TO, JAK POSÍLIT IMUNITU A NEPODDAT SE TOMUTO BACILOVÉMU OBDOBÍ.



DOPŘEJTE SI PŘÍSUN VITAMÍNŮ

Vitamíny jsou velmi důležitou složkou pro posílení imunity. Mají skvělé podpůrné účinky, ovlivňují funkce celého těla, ale také třeba krásu – pěkná vyhlazená pleť, kvalitní nehty, husté vlasy. Vitamíny najdeme přirozeně v potravě. Abychom však docílili toho, že budeme mít dostatečný přísun všech potřebných vitamínů, je vhodné si je pořídit v kapslích, rozpustných nápojích či v jiné formě. Pojďme se představit ty nejzákladnější a nejdůležitější vitamíny pro podporu imunity.

VITAMÍN A

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

B – KOMPLEX

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

VITAMÍN C

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

VITAMIN D

Děčko nám přirozeně dodává sluníčko, na podzim a v zimě je však vhodné tento vitamín užívat jako doplněk stravy. Má vliv na srdce a jeho funkci a blahodárně působí na náš nervový systém a svaly. Při jeho nedostatku vzniká náchylnost k sezónním nemocem, jako je chřipka.

VITAMIN E

Vitamin E je významným antioxidantem, který chrání tělo před toxiny. Účinně působí na detoxikační schopnost jater a je

prevencí pro onemocnění jater cirhózou. Působí také jako prevence srdečních příhod a onemocnění (infarkt, mrtvice apod.).

BLAHODÁRNÉ MINERÁLY

Lidské tělo obsahuje až 25 druhů minerálů. Je tedy více než zřejmé, že nám neuškodí, pokud je budeme užívat jako doplněk stravy spolu s vitamíny. Pokud chceme podpořit náš imunitní systém, je to opravdu správný krok vpřed ku zdraví. Mají velký vliv na funkci samotného imunitního systému, stavbu tělesných tkání a správné fungování metabolických pochodů.

ZINEK

Je zcela důležitý pro tvorbu a podporu imunitních buněk a imunitní systém samotný. Také zabraňuje vzniku infekcí.

VÁPNIK

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

MAGNEZIUM

Dokáže snížit pocit únavy a vyčerpání. Také významně podporuje nervovou činnost. Udržuje zdravý stav zubů a kostí a podporuje správnou funkci svalů.

SELEN

Jedná se o antioxidant chránící tělo před účinky volných radikálů. Jeho nedostatek zvyšuje riziko infarktu i cévních onemocnění a nepříznivě působí na kardiovaskulární systém.

PAMATUJTE NA SVÁ STŘEVA

Pamatujte hlavně na svá střeva a zdravou střevní mikroflóru. Je potřeba je udržovat v kondici, protože právě ve střevech sídlí velká část naší imunity. Dopřávejte si tedy zdravou a lehce zpracovatelnou stravu a hýbejte se. Správný poměr pohybu a vlákniny ve stravě má za následek také zdravé vyprazdňování



Nastartujte Vaši IMUNITU!

Vyzkoušejte pravý korejský červený ženšen.



SLEVA 10 %
v našem e-shopu
po zadání kódu **ZEN10**

www.korejsky-zensen.cz

aT Korea Agro-Fisheries & Food
Trade Corporation

2022 podporováno aT a korejským ministerstvem zemědělství

花 susi.cz

Produkty GINLAC můžete nyní
zakoupit i ochutnat v SUSI.CZ



Posiluje imunitu
a chrání před viry



Odbourává stres
a únavu



Zlepšuje paměť
a mozkovou činnost



Reguluje krevní tlak
a zlepšuje cirkulaci krve



Snižuje hladinu cukru
a cholesterolu v krvi



Zvyšuje potenci
a potlačuje nežádoucí
příznaky menopauzy

INZERCE

Immun44[®]

PRO NORMÁLNÍ FUNGOVÁNÍ IMUNITNÍHO SYSTÉMU

Immun44[®] byl vyvinut speciálně pro potřeby imunitního systému, a proto slibuje **okamžitý efekt** – má vliv na růst a množení virů. Obsahuje totiž **Plantovir[®]**, komplexní směs tzv. polyfenolů, a **PHYTO-PANMOL[®]** – **biologicky aktivní vitamíny** z přírodních zdrojů. Immun44 obsahuje i **výtažek ze skalní růže**, který se pro svůj antivirový potenciál používá již od dob antiky.

Doplněk stravy Immun44[®] je vhodný pro celou rodinu a seženete jej v lékárnách za přibližně 450 Kč ve formě kapslí nebo sirupu pro děti od 3 let.



Nyní speciální balení
IMMUN44 BOX
za zvýhodněnou cenu:
**Immun44 60 kapslí +
svačínový BOX +
omalovánka + pastelky.**



Doplněk stravy

se. A vyhýbejte se stresu. Věděli jste, že když jste ve stresu dlouhodobě, tak bakterie, které jsou přirozené a normální pro střevní mikroflóru, putují močovou trubici do močového měchýře? A tam už pro ně není přirozené prostředí, a proto způsobují zánět močového měchýře. Ano, až takový vliv má stres na naši imunitu a její správné fungování.

IMUNITNÍ POTRAVINOVÉ BOMBY

Pojďme se podívat také na potraviny, které jsou zdravé, a ještě k tomu chutné. Pokud neradi polykáte spousty prášků nebo jen preferujete přirozený způsob, jak do těla vpravit potřebné látky, pak byste měli velmi často konzumovat právě tyto vitamínové imunitní bomby, které našemu tělu i zdraví zaručeně prospějí.

ČERVENÁ ŘEPA

Červená řepa je zdrojem esenciálních živin. Obsahuje vitamín B9, mangan, draslík, vitamín C, železo a vlákninu. Zlepšuje krevní oběh, snižuje krevní tlak a podporuje výkonnost. Občas se stává, že jdete-li na malou či na velkou stranu, může to být zbarveno do červena. Nelekejte se, pouze se takto červenou řepou čistíte.

ZÁZVOR

Zázvor je léčebný zázrak při chřipce, ale také skvělá prevence a podpora naší imunity. Lze z něj pít čaje nebo ho zakomponovat do některého z pokrmů. Dokáže aktivovat oběhový systém v těle a snižuje hladinu cholesterolu v krvi. Tím je skvělým ochráncem před nákazou civilizačními chorobami.

BRUSINKY

Brusinky jsou nejnámější jako lék při potížích s močovým měchýřem. Působí protizánětlivě a jsou bohatým zdrojem pro vitamín C. Jsou považovány také za probiotikum pro zažívací trakt a dutinu ústní.

KAPUSTA

Kapusta je skvělým zdrojem vlákniny, která je tak důležitá pro správnou funkci střev. Dále obsahuje vitamín C, E, K a vitamíny skupiny B. Kapustou do těla doplníte také hořčík, draslík, vápník, kyselinu listovou, selen, železo a fosfor. Zdrojem mnoha karotenů je zejména kadeřavá kapusta.

CO SI DOPŘÁT, ABY IMUNITA BYLA...

PROBIOTIKA

Pokud je náš organismus napaden infekcí, je velmi důležité, aby správně fungovalo naše zažívání. Také proto se tlusté střevo považuje za nejdůležitější orgán imunitního systému. Téměř v 90 procentech souvisí poruchy imunity s nerovnováhou ve střevní mikroflóře. Probiotika jsou živé bakterie mléčného kvašení, například laktobacily a bifibakterie (obsahuje je třeba kefír). Tyto bakterie převyšují celkový počet všech buněk v našem těle a mají blahodárny vliv na střevní mikroflóru v tlustém střevě, starají se o trávící trakt a celkově zvyšují naši obranyschopnost. Zajišťují také optimální pH prostředí a fungování buněk pro imunitní systém, které se nacházejí v sliznici střeva. Je tedy potřeba udržovat svá střeva v rovnováze a starat se o jejich funkčnost.

BAKTERIÁLNÍ LYZÁTY

Lékaři je doporučují užívat, pokud trpíte na časté infekce cest dýchacích. Dokážou aktivovat imunitní systém, jelikož obsahují neaktivní částice bakterií. Přejde-li pak tělo do kontaktu s opravdovou bakterií, je okamžitě připraveno jí čelit.

HOMEOPATIKA

Ačkoliv se homeopatika řadí pod alternativní medicínu, často je s radostí doporučují také lékaři. Každý z nás nejspíš zná oblíbená homeopatika Oscilococcinum, která se běžně užívají během chřipkové sezóny. Homeopatika s sebou nenesou nežádoucí účinky, ačkoliv se jedná o silně zředění aktivní látky. Mohou se také konzumovat spolu s dalšími léky. Vždy se ale poraďte s lékařem či s někým, kdo se alternativní léčbou zabývá.

GLUKANY

Získávají se například z hlívy ústříčné a z buněčných stěn dalších hub. Skvěle podporují obranyschopnost a aktivují makrofágy, které v těle pohlcují cizorodé látky, viry, parazity, plísně a bakterie. Jsou silným antioxidantem proti volným radikálům a lze je užívat celoročně.

ŽENŠEN

Korejský ženšen – je znám především jako silný adaptogen, což znamená, že zvyšuje odolnost organismu proti stresovým situacím, které jsou vyvolány jak duševní, tak fyzickou zátěží. Ženšen se používá ke zvýšení energie, podporuje přirozenou obranyschopnost a náležitě hormonální funkce.

O ženšenu je známo, že působí jako přírodní antibiotikum a stimuluje funkci pěti důležitých orgánů: jsou to srdce, játra, ledviny, plíce a slezina. Má v sobě velké množství účinných látek, které pomáhají při zánětech i hojení ran. Pomáhá také při vysokém tlaku, ateroskleróze, nespavosti i neplodnosti. Používá se k prevenci stresu, při neurastenii či při cukrovce. Zlepšuje metabolismus a má dobrý vliv na paměť.

Krom toho se ženšen zasazuje o snížení hladiny cukru a cholesterolu, o lepší cirkulaci krve a tvorbu červených krvinek. A v neposlední řadě je to i vhodný prostředek pro muže, kteří mají problém s erekcí. Pomůže vám ale například i v případě kocoviny a nakopne vás do nového dne.

ZÁZRAČNÝ MED

O léčivých schopnostech medu není asi potřeba dlouze hovořit. Účinky medu na zdraví jsou opravdu všestranné. Obsahuje totiž všechny potřebné živiny, jako jsou bílkoviny, vláknina, cukry, různé vitamíny, minerály, enzymy a aminokyseliny. Je zde zastoupeno poměrně velké množství železa, vápníku, sodíku, draslíku, fosforu a zinku. Med je dobrým zdrojem vitamínu C a vitamínů skupiny A, B, E, H, K.

Draslík obsažený v medu pomáhá při chřipce a snižuje horečku, jelikož vyvolává pocení a usnadňuje vykašlávání hlenů. Med je proto skvělým pomocníkem při prevenci i při samotné léčbě širokého spektra nemocí. Působí protizánětlivě, posiluje oběhovou soustavu a srdce, brání onemocnění dýchacích cest a horečnatým onemocněním.

Speciální kapitolu tvoří med Manuka.

Med Manuka byl produkován včelami dovezenými ze starého kontinentu, v prvních desetiletích po příchodu Evropanů (na počátku 19. století) nepřitahoval pozornost z důvodu své specifické chuti. Teprve ve 30. letech minulého století, kdy bylo zpozorováno, že dobytek spásající lidmi odmítaný med není nemocný, začala se mu věnovat pozornost.

Jsou známy zprávy svědčící, že o jedinečných vlastnostech keře *Leptospermum scoparium* bylo známo na dlouhou dobu před výrobou prvního sudu medu Manuka.

Původní obyvatelé ostrovů – Maorové – a první osadníci měli ve zvyku žvýkání mladých výhonků keřů manuka a pití nápoje z jeho semen za účelem léčby úplavice a průjmů. Odvar z listů manuky pomáhal zmírnit příznaky infekce močových cest a snížit horečku. Naproti tomu odvar z kůry se používal ke zmírnění zácpy a koliky, otoku očí a pomáhal zmírnit účinky popálení. Používal se jako prostředek na uklidnění a na pomoc při usínání.

Bylo prokázáno, že methyglyoxal (MGO) je přirozeně se vyskytující sloučenina, díky které je med Manuka tak výjimečný. MGO vzniká v medu z Manuka nektaru. Během zrání medu se může obsah MGO zvýšit.

6 KLÍČŮ K IMUNITNÍ SPOKOJENOSTI

Je víc než zřejmé, že proto, abychom podpořili imunitní systém, je potřeba neustále něco užívat v podobě potravinových doplňků, tabletek a nápojů. Pokud však chceme podpořit imunitu také přirozeně, existují schůdná řešení.

1. SAUNOVÁNÍ A OTUŽOVÁNÍ SE



Pokud si přejete podpořit svůj imunitní systém a být odolnější vůči respiračním virózám, pak je saunování se a otužování tou správnou volbou. Právě střídání teplého a studeného prostředí je velkým benefitem pro naše tělo a tvoření té správné obranyschopnosti. Délka pobytu v sauně se doporučuje přibližně na dobu 7 až 15 minut s následným otužováním se, kdy lze celý proces až třikrát zopakovat. Vhodný interval je pak maximálně jedenkrát týdně. Pokud jste však vážně nemocní, užíváte léky nebo máte problémy s tlakem, měli byste před návštěvou sauny vše konzultovat s lékařem.

2. SPORTOVÁNÍ



Pravidelný pohyb podporuje naše zdraví a také odolnost vůči nemocem. Pokud nejsme v dobré fyzické kondici, pak nás různé bacily a viry dostanou snadněji. Pohybem se rozumí také pravidelnost. Pokud vynaložíme nějakou fyzickou aktivitu jednou za půl roku, bude bezúčelná. Chodte alespoň na pravidelné procházky nebo pěšky do schodů, na místo používání výtahu. Pokud chcete opravdu dbát o svou kondici, ale také zdraví, pak se doporučuje pravidelná fyzická aktivita nejméně 2–3krát týdně. Můžete chodit do fitness centra, ale pokud jej nemáte v lásce, je mnoho dalších způsobů, jak zařadit pohyb do našeho života. Například lekce jógy, bruslení, cyklistika, zumba nebo návštěva plaveckého bazénu. To vše se počítá.

3. ZDRAVÁ STRAVA

Stavební kámen našeho zdraví je to, co jíme. Ne nadarmo se takto jmenují také různé televizní pořady o hubnutí. Pokud si přejeme žít zdravým vitálním životem, pak musíme dbát také o to, co máme na talíři. Například doporučená denní dávka vitamínu C je 65–70 mg, což je vlastně jeden celý pomeranč. Jistě, v dnešní době je velmi těžké dostat do těla spolu s potravou všechny



vitamíny a minerály, ale pokud budeme zdravěji jíst, pak jistě ušetříme alespoň z poloviny za potravinové doplňky z lékáren. Navíc, není vůbec na škodu jíst zdravě a přitom i nadále podporovat své zdraví právě doplňkem stravy. Nebylo by nejspíš nejúčelnější, kdybychom pojídali všechny potravinové doplňky, vitamíny a minerály, ale jedli jenom fast foody a smažená tučná jídla. V životě je však nutné ve všem udržovat balanc. Proto si nemusíte dělat vrásky z toho, když si tu a tam dopřejete pizzu, nějaký dortík nebo čokoládu. Ve stravování platí, že 80% naší stravy by měla představovat zdravá a vyvážená jídla, a z 20% je pak prostor pro občasné menší zhrěšení. Zdravou stravou se rozumí vyvážená strava. Konzumujte ovoce a zeleninu, luštěniny, fermentované potraviny, kysané mléčné výrobky, vejce, sýry, semínka, libové kvalitní maso, ořechy a alespoň dvakrát do týdne rybu. Nezapomínejte také na antibakteriálně působící potraviny, které jsou vhodné nejen během chřipkového období – zázvor, cibule a česnek.

4. PITNÝ REŽIM

Kolikrát jste si už slíbili, že budete dodržovat pitný režim a kolikrát z toho sešlo? Bohužel, pitný režim je pěkný oříšek. Víme, že bychom průměrně měli vypít 1,5–3 litry vody, dle tělesné váhy a výšky člověka. Kolik litrů čisté neslazené vody však denně skutečně vypijete? Mezi pitný režim se totiž nepočítá káva. K té bychom měli vypít malou sklenici vody navíc, kterou nebudete počítat k dennímu pitnému režimu.



Dále se sem nezahrnuje alkohol ani slazené nápoje, džusy a minerálky. Bavíme se pouze o čisté vodě nebo neslazeném čaji. Z tohoto důvodu svádí boj s pitným režimem téměř každý. Dalším problémem je, že nemáme pocit žízně a potřebu se napít. Zkuste na sebe udělat menší trik. Položte si láhev s vodou na viditelné místo, třeba v kanceláři na stůl, a napijte se pokaždé, když vám na láhvi ustane zrak. Takto se naučíte častěji přijímat tekutiny a časem budete pocítovat i větší

pocit žízně. S tím souvisí i druhá stránka věci, a to je větší a častější potřeba docházet na malou stranu. To je však naprosto v pořádku, protože spolu s močí se z těla vyplavují škodlivé látky toxiny. A právě tímto způsobem podpoříme naši imunitu. Kromě toho na sobě můžete pozorovat více energie a rozzářenější pleť. Voda je doslova přírodní lék. Nezačínajte však ze dne na den pít z půl litru vody tři. Tím byste zatížili své ledviny a jen si ublížili. S pitným režimem se začíná postupně. Ostatně jako se všemi návyky, které si chceme dlouhodobě udržet.

5. SPÁNKOVÝ REŽIM

Žijeme v uspěchané době, která se ne a ne zastavit. Někdy snad ani na chvíli. Do noci se díváme na televizi, do svých počítačů a mobilních zařízení. Chodíme spát po půlnoci a vstáváme v pět ráno. A pak si vždy slibujeme, že další den si už opravdu odpočineme. Druhý extrémní znak dnešní doby je naproti tomu lenost. Život, kdy chodíme jen do práce a po práci odpadneme



Nejsilnější lipozomální vitamíny pro podporu imunity, boj proti chřipce a nachlazení



- bez GMO
- vyrobeno na Slovensku
- 100% zákaznická spokojenost
- až 20x vyšší vstřebatelnost než běžné doplňky stravy

Navštivte eshop www.purerituals.cz a využijte časově omezený **10% slevový kód** MOJEZDRAVI10.

Slevový kód

MOJEZDRAVI10

www.purerituals.cz

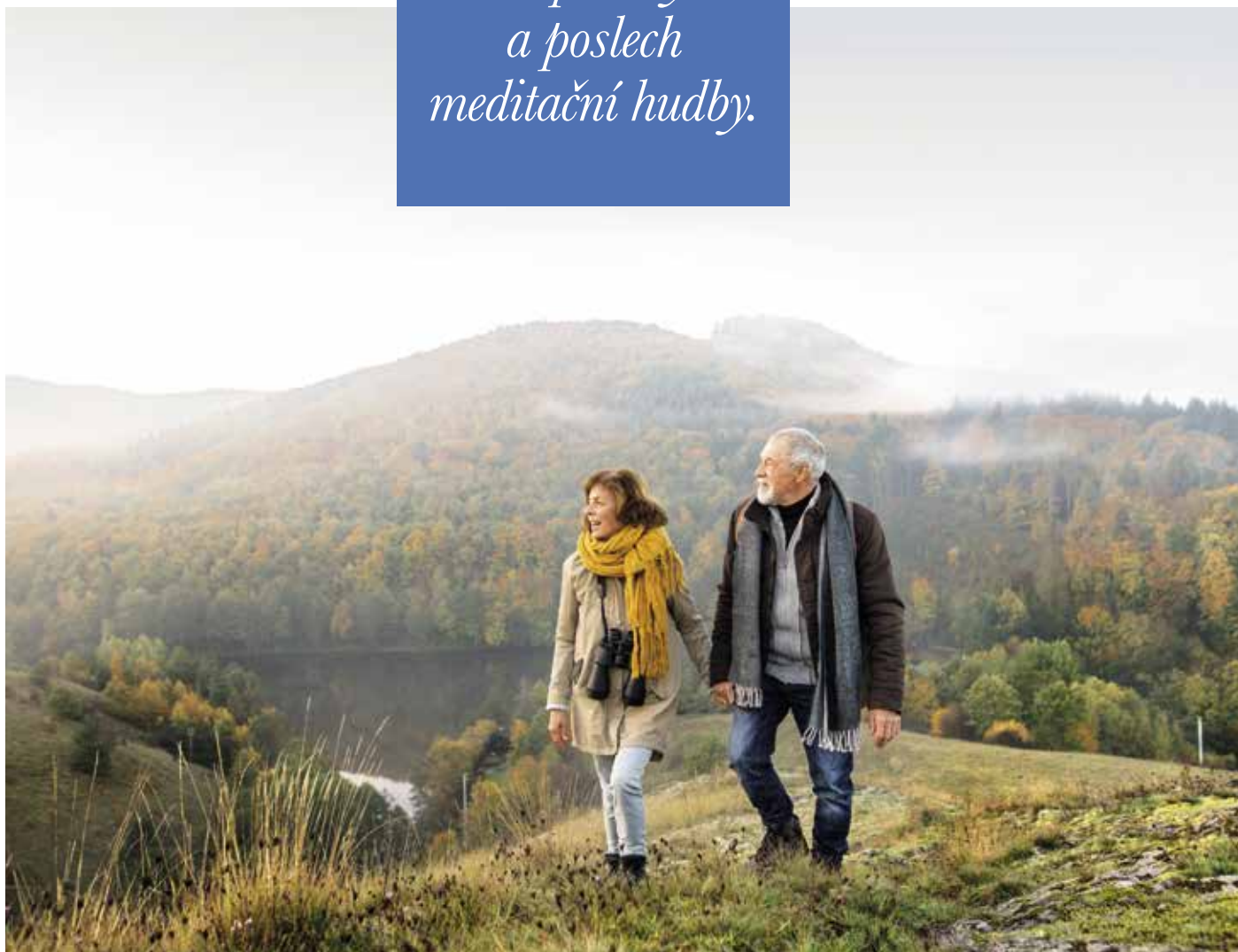
na gauč, nic neděláme, někdy pospáváme, jindy se přejídáme. A ačkoliv spíme hodně, jsme stále unavení.

Skončujte s těmito špatnými návyky, které nám doslova zkracují život, přidávají vrásky a ubírají energii. Doporučená doba spánku se pohybuje něco mezi 7–8 hodinami denně. Každý jsme však unikát, a proto, pokud vám stačí k úplnému vyspání 6 hodin, není to nutně špatně. Hlavní je opět pravidelnost. Měli bychom se snažit chodit spát vždy ve stejný čas. Poté se budeme v přibližně stejnou hodinu také budit, i když si zrovna nenastavíme budík. Říká se tomu vnitřní hodiny, které fungují skvěle například u novorozenců, kteří se v pravidelných intervalech budí na krmení. Tělo si samo řekne, kdy potřebuje spát a kdy ne. A naslouchat svému tělu je něco, co jsme každý z nás uměli a narodili jsme se s tím, následně jsme to zapomněli, abychom se to teď mohli znovu naučit. Tak proč to nezkusit třeba už dnes večer, kdy budete včas uléhat do postele a neponocovat?

At' už nás něco trápí, nebo jen myslíme na to, co všechno je potřeba udělat, zařídit a vykonat. Někdy je fajn i „jen tak nemyslet“.
Účinné jsou procházky do přírody a poslech meditační hudby.

6. DUŠEVNÍ HYGIENA

Duševní hygiena jednoduše znamená to, jak se staráme o svou psychiku. V dnešní uspěchané době si většina z nás nosí domů starosti z práce a naopak. Náš mozek je pod neustálým tlakem, kdy nepřetržitě na něco myslíme. Ať už nás něco trápí, nebo jen myslíme na to, co všechno je potřeba udělat, zařídit a vykonat. Někdy je fajn i „jen tak nemyslet“. Zkuste se naučit meditovat. Najděte si tiché místo o samotě a na pár chvil zavřete oči, zhluboka dýchejte. Účinné jsou taktéž procházky do přírody a poslech meditační hudby. Pomoci může také jen obyčejná knížka, vonné svíčky, koupel s kapkou esenciálního oleje nebo užívání CBD kapek. Blahodárné jsou také masáže, protože lidský dotek působí na mysl antistresově. Snažte se vždy, alespoň 1–2x do měsíce „duševně očistit“. Ať už si zvolíte jakoukoliv formu relaxu, zapomeňte u toho na starosti všedních dnů. Duševní hygiena obrovským způsobem přispívá k dobré obranyschopnosti těla. Je základním stavebním kamenem. Ostatně ne nadarmo se říká „ve zdravém těle zdravý duch“.



DEJTE **MODROU** RELAXACI

• INFRA SAUNY • FINSKÉ SAUNY • VÍŘIVKY • BAZÉNY • TRAMPOLÍNY



SLEVA 1 500 Kč
na infra sauny
Kód: **MXZ1500**

SLEVA 3 000 Kč
na finské sauny
Kód: **MXZ3000**

Platnost do 30. 11. 2022



a užijte si

WELLNESS V POHODLÍ DOMOVA



Posiluje **IMUNITU**



DETOXIKUJE tělo



Odbourává **STRES**

Produkty zakoupíte na www.marimex.cz,
v prodejně Libušská 221/264, Praha 4 a nebo v široké partnerské síti.
Chyby v tisku vyhrazeny. Všechny fotografie jsou pouze ilustrační.



MARIMEX
Moře zábavy

Text: Lucie Holásková, foto: Shutterstock.com, (zdroj receptů: <https://www.rohlik.cz/chef/>)





ZDRAVÉ PODZIMNÍ VAŘENÍ

RÁDI MLSÁTE, VAŘÍTE SPECIALITY NEBO SI PROSTĚ JEN CHCETE DODAT INSPIRACE, CO NA PODZIM VAŘIT? V TOM PŘÍPADĚ SE MŮŽETE NECHAT INSPIROVAT NAŠIMI RECEPTY, KTERÉ JSOU PRO PODZIMNÍ OBDOBÍ JAKO DĚLANÉ. NAJDETE ZDE MOTIVY NA ZDRAVÉ DEZERTY A POLÉVKY, KTERÉ V TOMTO ROČNÍM OBDOBÍ ZAHŘEJÍ, ALE TAKÉ HLAVNÍ CHODY S NÁDECHEM PŘICHÁZEJÍCÍ ZIMY. VŠICHNI TOTIŽ VÍME, ŽE V LÉTĚ NEBO NA JAŘE MÁME CHUŤ SPÍŠE NA LEHČÍ, OSVĚŽUJÍCÍ POKRMY, KDEŽTO BĚHEM PODZIMU A ZIMY SI DOPŘEJEME MENU, KTERÉ TAK NĚJAK ZAHŘEJE NA TĚLE I DUŠI. NE VŽDY SE VŠAK MUSÍ JEDNAT O TUČNÁ JÍDLA. PODÍVÁME SE TĚDY I NA TO, JAK VAŘIT TROCHU ZDRAVĚJI. STAČÍ TU A TAM NĚCO NAHRADIT.

1. ZDRAVÁ PODZIMNÍ SNÍDANĚ

Už vás nebaví snídat pokaždé to samé? Pak je čas vyzkoušet něco nového. Podzim přináší potřebu zdravější a vydatnější snídani, pro kterou se hodí například avokádo. Nebo se můžete nechat zahřát na těle i duši ovesnou kaší se špetkou skořice.

AVOKÁDOVÝ TOAST



SUROVINY

1 tvrdší avokádo, 1 lžička čerstvé máty, 50 g ředkviček, 30 g řapíkatého celeru, 20 g jarní cibulky, 2 plátky celozrnného chleba, 2 vejce, sůl, pepř

SUROVINY NA DOZDOBENÍ

Řeřicha

POSTUP

1. Avokádo zbavte slupky a pecky a nakrájejte ho na kostičky. Ředkvičky nakrájejte na plátky a řapíkatý celer na kostičky. Mátu nasekejte nahrubo a cibuli najemno. Následně všechny připravené suroviny smíchejte v misce. Směs dochuťte solí a pepřem. Misku se směsí dejte zatím do lednice.
2. Nakonec si připravte sázená vejce – stačí rozklepnout obě vajíčka na rozehřátou pánev a přiklopit pokličkou (nejlépe průhlednou) na zhruba 5 minut. Vejce pečte, dokud nebudou bílek zcela propečený. Žloutek propečte podle chuti – po 5 minutách pod pokličkou bude tekutý a zhruba po dalších 3 minutách by měl být zcela propečený, a vhodný tak i pro děti.
3. Připravte si 2 plátky celozrnného chleba, které opečte na pánvi anebo dejte na chvíli do toustovače.

TIP

Avokádový toast jsme před servírováním posypali hrstí čerstvé řeřichy.

2. PODZIMNÍ ZDRAVÉ MĚSÁNÍ – ANEB JAK NA DEZERT

Pokud patříte mezi milovníky sladkého a rádi mlsáte, pak budou následující recepty právě pro vás. V dnešní době, kdy je dostupných tolik náhražek, je možné připravit chutný dezert ve zdravější variantě. Ne vždy se úplně vyhneme cukru nebo nějakému sladidlu, avšak když tu a tam něco v klasických receptech vyměníme, pak může vzniknout zdravá varianta lahodného dezertu, který si bez výčitek rádi dopřejete.

ŠPALDOVÝ MEDOVNÍK

SUROVINY NA TĚSTO

220 g celozrnné špaldové mouky hladké (+ 30 g na pomoučení),

200 g ovesné mouky (mletých ovesných vloček), ½ balení kypřicího prášku do pečiva (6 g), ½ lžičky jedlé sody, 1 lžička perníkového koření, 50 g medu, 2 vejce velikosti M, 140 ml polotučného mléka

SUROVINY NA KRÉM

500 g polotučného tvarohu, 200 g smetanového sýru, 60 g medu, 1 lžička mleté skořice

SUROVINY NA DOZDOBENÍ

50 g vlašských ořechů

JEŠTĚ POTŘEBUJETE

Papír na pečení

POSTUP

1. Ve větší míse smíchejte mouku, vločky, kypřicí prášek, sodu a perníkové koření. Vše promíchejte a přidejte med, vejce a mléko. Rukama vypracujte kompaktní těsto a nechte na lince odležet cca 20 minut.
2. Mezitím si předehřejte troubu na 170 °C (na horký vzduch), připravte si plech a vyložte jej pečicím papírem.
3. Po odležení si pomoučete pracovní plochu a z těsta na ní vyválejte 6 stejně velkých kruhových plátů (o tloušťce cca 0,3 cm). Dejte je na plech, vložte do trouby a pečte 14–16 minut při 165–170 °C. Po vytažení z trouby je nechte vychladnout (cca 30–40 minut).
4. Zatímco pláty chladnou, připravte si krém a posypku: Do větší misky dejte tvaroh, smetanový sýr, med a skořici a vyšlehejte v jemný krém. Na posypku si nejemno namelte (nejlépe v mixéru nebo kuchyňském robotu) ořechy a jeden z již vychladlých plátů.
5. Poté začněte skládat medovník: Na talíř položte 1 z plátů a naneste na něj vrstvu krému. Postup opakujte, dokud pláty nedojdou a krém poté rozetřete po celém povrchu medovníku. Jakmile bude medovník takto připravený, dejte na něj posypku a uložte do lednice minimálně na 8 hodin, nejlépe přes noc.

MRKVOVÝ BEZLEPKOVÝ DORT

SUROVINY NA KORPUS

260 g mandlové mouky (mleté mandle), 1 lžička kypřicího prášku do pečiva, 1 lžička mleté skořice, 1 lžička mletého kardamomu (lze vynechat), 270 g mrkve (oloupané a nastrouhané najemno), 30 g strouhaného kokosu, 60 g vlašských ořechů (nasekaných nahrubo), 115 g kokosového oleje v tekutém stavu, 5 vajec velikosti M, 60 g třtinového cukru, 1 lžička vanilkového aroma, ½ lžičky soli

SUROVINY NA KRÉM

250 g mascarpone, 700 g tvarohu v alobalu, 60 g třtinového cukru

POSTUP

1. Troubu předehřejte na 175 °C.
2. V míse smíchejte mandlovou mouku, prášek do pečiva, skořici, kardamom a ½ lžičky soli.
3. V druhé míse smíchejte najemno nastrouhanou mrkev, strouhaný kokos, nahrubo nasekané vlašské ořechy a rozpuštěný kokosový olej.
4. Poté si připravte vaječnou směs. V míse vyšlehejte elektrickým šlehačem vejce, třtinový cukr a vanilkový extrakt – šlehejte tak dlouho, dokud směs alespoň 2x nezvětší svůj objem.
5. Obsah obou mís opatrně zašlehejte do vaječné směsi. Vzniklé těsto rozlijte do 2 forem na pečení (Ø 20 cm), vložte do předehřáté trouby a pečte 35–40 minut při 165–175 °C dozlatova.

BUDETE ŽASNOUT

136 stanic máte na 10 dní jen za 1 Kč!

Sledujte své oblíbené televizní pořady **kdekoli a kdykoli** máte chuť. Doma, na chatě nebo u moře a klidně **až 30 dní zpětně**. Navíc s balíčkem **HBO jako dárek**.



Bez závazku!

Zkuste Lepší.TV i s balíčkem HBO **na 10 dní jen za 1 Kč** a budete žasnout! Objednejte ještě dnes na www.lepši.tv

LEPŠÍ.TV

- Mezitím si připravte krém – v míse vyšlehejte mascarpone, tvaroh a třtinový cukr a vzniklý krém dejte do lednice.
- Upečené korpusy vyklopte z formy a nechte vychladnout na mřížce (alespoň 1 hodinu).
- Vychladlé korpusy spojte připraveným krémem. Poté krémem potřete také boky a vršek dortu.
- Hotový dort dejte alespoň na 15 minut do lednice a poté podávejte.

3. PODZIMNÍ POLÉVKY

Na podzim jsou polévky vhodnou variantou například večere. Někdo si je však rád dopřeje také během oběda spolu s hlavním menu. Podzim přímo vybízí k tomu, abychom v kuchyni experimentovali a zkusili trochu netradiční variantu polévek než jen kuřecí vývar. Na ten však také nezapomínejte v případě, že by se o vás pokoušelo nachlazení. Má blahodárné účinky.

DÝŇOVÁ POLÉVKA



SUROVINY

500 g neoloupané dužniny dýně, 80 g oloupané cibule, 20 g oloupaného zázvoru, 50 g olivového oleje, 50 g cukru krupice, 130 ml pomerančového džusu, 50 ml smetany – min. 31%, 1 lžička najemno nakrájené pažitky, 1 lžička citronové šťávy, 4–6 lžiček dýňového oleje, sůl

POSTUP

- Cibuli nakrájíme najemno, zázvor na plátky, dýni na kostky o hraně 2 cm.
- V kastrolu na středním ohni rozehejeme olej, přidáme cibuli a necháme ji za občasného zamíchání zpěnit. Přidáme zázvor, krátce ho orestujeme, přidáme cukr a pomalu mícháme, dokud cukr nezíská zlatou barvu.
- Přidáme nakrájenou dýni a 1 minutu mícháme. Přilijeme pomerančový džus, dobře promícháme, přivedeme k varu, stáhneme oheň lehce pod polovinu a necháme džus téměř vyvařit. Na dně kastrolu by měly zůstat zhruba 4 lžičky tekutiny.
- Přilijeme 1,1 l vody, promícháme, přivedeme k varu, stáhneme oheň na třetinu a vaříme 30 minut. Přidáme smetanu a citronovou šťávu, promícháme a necháme vařit 2 minuty. Poté polévku propasírujeme přes cedník a dle chuti osolíme.
- Na talíři pokapeme dýňovým olejem a posypeme nakrájenou pažitkou.

TIP

Do této polévky můžete použít máslovou dýni, dýni Hokkaido nebo jiný druh jedlé dýně. Místo vody můžete použít zeleninový vývar. Polévka bude mít výraznější chuť.

POLÉVKA Z PEČENÉHO LILKU

SUROVINY

4 lilky po 200 g, 80 g lískových ořechů, 70 g oloupané cibule, 20 g oloupaného česneku, 70 g oloupaných brambor (varný typ B), 100 ml olivového oleje, 500 ml polotučného mléka, 2 lžičky nahrubo nakrájené plocholisté petržele, 4–6 lžiček bílého jogurtu řeckého typu, pepř, sůl

POSTUP

- Troubu rozehejeme na 220 °C.
- Lilky potřeme 2 lžičkami oleje, vložíme je do rozehřáté trouby a pečeme 20 minut. Částečně zchladlé lilky podélně rozřízneme na poloviny, lžičí vyškrábneme dužninu do mísy a necháme ji vychladnout. Poté ji nakrájíme nahrubo.
- Teplotu v troubě snížíme na 160 °C, vložíme do ní lískové ořechy a pečeme je 15 minut. Poté je necháme vychladnout a nakrájíme rovněž nahrubo.
- Cibuli a česnek nakrájíme najemno. Brambory nakrájíme na kostky o hraně 1 cm.
- V kastrolu na středním ohni rozehejeme 2 lžičky oleje, přidáme cibuli a necháme ji zpěnit. Přihodíme česnek a brambory a restujeme za stálého míchání 2 minuty. Přidáme nakrájený lilek, osolíme, opepříme a promícháme.
- Přilijeme mléko a 500 ml vody, přivedeme k varu, stáhneme oheň pod polovinu a vaříme, dokud nejsou brambory měkké. Poté polévku vlijeme do mixéru a rozmixujeme ji dohladka. Během mixování přilijeme zbylý olivový olej. Polévku případně dochutíme solí.
- Na talíři polévku pokapeme olivovým olejem, posypeme nakrájenou petrželí a lískovými ořechy a doplníme lžičkou bílého jogurtu.

TIP

Pro přípravu polévky budete potřebovat mixér. Místo vody můžete použít zeleninový vývar. Polévka bude mít výraznější chuť.

4. ZDRAVÉ HLAVNÍ CHODY

Příchod podzimu ovlivňuje také naše chutě, kdy z potřeby svěžích a lehkých letních pokrmů přecházíme na „těžší“ jídla. Hlavní chod, tedy oběd nebo večere, však může být sytý, ale také zdravý. Na podzim můžeme hojně využívat například grilovanou zeleninu na místo přílohy.

PEČENÉ KRŮTÍ STEHNO S MRKVÍ A MRKVOVOU NATÍ

SUROVINY

1 kg krůtích stehen, 400 g mrkve s natí, 3 stroužky česneku, 1 lžička čerstvého rozmarýnu, 3 lžičky slunečnicového oleje, 100 g vlašských ořechů, sůl, pepř

POSTUP

- Troubu předehřejte 150 °C. Krůtu ze všech stran osolte, opepřete a vložte ji do zapékací mísy. Přidejte rozmarýn a 2 stroužky česneku nakrájené na plátky. Pomocí mašlovacíky maso potřete 1 lžičkou slunečnicového oleje. Zapékací mísu přiklopte pokličkou a dejte do předehřáté trouby. Krůtu pečte 55–65 minut (záleží na tloušťce stehen) při 150–160 °C.
- Mezitím si připravte mrkve: natí odkrojte a schovejte na později. Mrkve očistěte a podélně rozřízněte. Po uplynulé době odkryjte ze zapékací mísy pokličku, přidejte k masu rozkrojené mrkve a vraťte zpět do trouby. Teplotu zvyšte na 180–190 °C a maso s mrkví pečte bez pokličky 20 minut dozlatova.

3. Než se krůta s mrkví upeče, připravte si pesto z mrkvové natě. Ve výkonném mixéru rozmixujte mrkvovou natě se 2 lžícemi slunečnicového oleje, vlašskými ořechy, 1 lžící soli, ½ lžičky pepře a zbylým 1 stroužkem česneku. Pesto pak podávejte ke každé porci krůty s mrkví.

CUKETOVÉ BRAMBORÁKY S UZENÝM LOSOSEM



SUROVINY

500 g brambor (varný typ C), 500 g cukety (1 větší kus), 1 lžička sušené majoránky, 4 vejce, 1 stroužek česneku (utřený), 110 g jemně mletých ovesných vloček, 4 lžíce olivového oleje

SUROVINY NA DIP

500 g řeckého jogurtu (5 % tuku), 1 hrst čerstvého kopru, 400 g uzeného lososa, sůl, pepř

POSTUP

1. Brambory oloupejte, společně s cuketou omyjte a obě ingredience nastrouhejte na hrubém struhadle. Nudličky pak přemístěte do síta, síto položte do větší mísy a nechte okapat přebytečnou vodu. Vodu následně slijte a ve stejné míse smíchejte nastrouhané brambory a cuketu s majoránkou, vejci, utřeným česnekem a ovesnými vločkami.
2. V pánvi rozehejte olivový olej, z bramborového těsta tvořte placičky o velikosti dlaně a opékejte je v pánvi na mírném plameni – stačí 1,5 minuty z jedné a 1 minutu z druhé strany.
3. Stranou si připravte koprový dip: kopr nasekejte najemno a smíchejte ho s řeckým jogurtem, špetkou soli a špetkou pepře.
4. Hotové bramboráky podávejte s připraveným dipem a plátky uzeného lososa.

5. VEGETARIÁNSKÝ PODZIM

Čím dál více lidí se přiklání k vegetariánské stravě. Ať už je to z důvodu ochrany zvířat, nebo proto, že se s bezmasou stravou cítí lépe, zdravěji a „lehčeji“. Vyzkoušet ji může ale každý, ať už maso jíte, nebo ne. Jde o příjemnou změnu jídelníčku, a navíc zdravější variantu klasických receptů. Na podzim pak patří mezi favority zapékané pokrmy.

KARBANÁTKY Z ČERVENÉ ČOČKY

SUROVINY

300 g předvařené červené čočky, 100 g mrkve (oloupané a nastrouhané nahrubo), 2 lžičky sušené majoránky, 2 vejce velikosti M, 1 lžíce slunečnicového oleje, 1 stroužek česneku, 70 g žluté cibule (nakrájené nahrubo), 200 g celozrnné špaldové mouky hladké, 1 lžíce olivového oleje, sůl, pepř

SUROVINY K SERVÍROVÁNÍ

Dip ze zakysané smetany, vařené nebo pečené brambory

POSTUP

1. Nejprve si předehřejte troubu na 180–185 °C, připravte si plech a vyložte jej pečicím papírem.
2. Červenou čočku uvařte dle návodu na obalu. Poté ji scedte a zchlaďte pod studenou vodou.
3. Nyní si připravte větší misku, vložte do ní uvařenou čočku, přidejte majoránku, olej, sůl, pepř, česnek, mrkev, vejce a cibuli a vše pomocí tyčového mixéru rozmixujte dohladka. Jakmile bude směs rozmixovaná, přidejte mouku a vše promíchejte vařečkou.
4. Z hotového těsta vytvarujte karbanátky, dejte je na připravený plech a pečte 20–25 minut na 180–185 °C.
5. Po upečení podávejte.

TIP

Karbanátky můžete podávat samostatně, například s dipem ze zakysané smetany, nebo jako hlavní chod s vařeným nebo pečeným bramborem.

VEGETARIÁNSKÁ SMĚS S CIZRNOU A HLÍVOU ÚSTŘIČNOU

SUROVINY

240 g sterilované cizrny (scezené), 100 g hlívy ústřičné, 150 g čerstvých hnědých žampionů (lze použít i bílé), 400 g krájených rajčat z konzervy, 1 lžíce olivového oleje, 100 g bílé cibule (nakrájené najemno), 50 g najemno nakrájených sušených merunek (můžete vynechat), 1 lžička mletého římského kmínu, sůl, pepř

SUROVINY NA PŘÍLOHU

Celozrnný kuskus

SUROVINY K SERVÍROVÁNÍ

Čerstvý koriandr, limeta

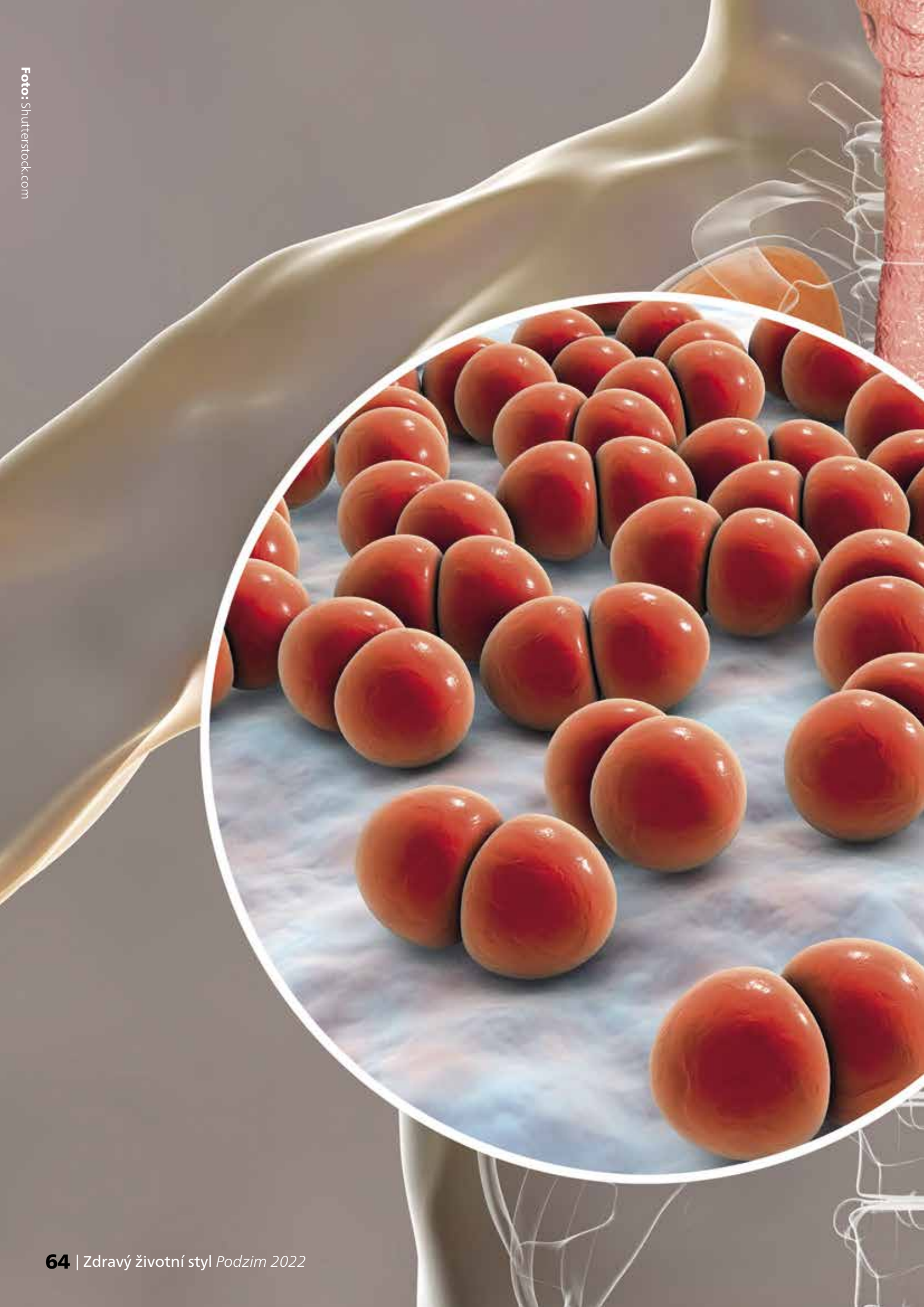
POSTUP

1. Na středním plameni rozpalte pánev s lžící olivového oleje
2. Následně vložte do pánve cibuli a restujte 2 minuty na středním plameni. Mezitím si na menší kousky nakrájejte houby. Jakmile bude cibule orestovaná, houby přidejte do pánve a restujte další 3–4 minuty na středním plameni.
3. Poté scedte cizrnu a společně s rajčaty, merunkami, římským kmínem, solí a pepřem ji přidejte k orestovaným houbám. Následně snižte plamen na mírný stupeň, pánev přiklopte pokličkou a vše duste 8–10 minut.

TIP

Směs můžete podávat buď samostatně, nebo s celozrnným kuskusem. Jednotlivé porce můžete ozdobit nahrubo natrhaným čerstvým koriandrem a měsíčkem limetky.

Věříme, že jsme přinesli značnou dávku podzimní inspirace, co podávat na stůl v tomto ročním období. Ať už vyzkoušíte dezert, polévku, nebo nějaký pokrm ze sezónní zeleniny, nechte si chutnat. Podzim tak razíme v heslu: zdravě, hravě a chutně.





PNEUMOKOKOVÁ ONEMOCNĚNÍ

JSOU ZÁKEŘNÁ. KOHO NEJVÍCE OHROŽUJÍ?

PNEUMOKOK NEBO LI STREPTOCOCCUS PNEUMONIAE JE KULOVITÁ BAKTERIE, KTERÁ MŮŽE ZPŮSOBIT ZÁVAŽNÁ ONEMOCNĚNÍ, JAKO JE ZÁPAL PLIC, ZÁNĚT MOZKOVÝCH BLAN ČI OTRAVU KRVE. ČASTO JE TĚŽ PŮVODCEM ZÁNĚTU STŘEDNÍHO UCHA, KTERÝ POSTIHUJE NEJČASTĚJI KOJENCE, BATOLATA A DĚTI DO TŘÍ LET VĚKU. KTERÉ SKUPINY LIDÍ JSOU PNEUMOKOKY OHROŽENY NEJVÍCE? A JE VŮBEC MOŽNÉ INFEKCÍM PŘEDCHÁZET?

Pneumokoky jsou bakterie, které jsou běžně přítomny v ústech i celém nosohltanu zdravých dětí i dospělých, aniž by způsobovaly zdravotní obtíže. Jestliže u jedince dojde, z nějakých důvodů, k porušení obraných mechanismů, které zabraňují proniknutí bakterií do prostor, které jsou za normálních okolností mikrobu prosté, např. dolní dýchací cesty, obličejové dutiny, oblast středního ucha, dojde v těchto místech k zánětu. Ten způsobí buď lokální nákazu, jako je zánět středního ucha, nebo bakterie pronikne i do krve a vyvolá závažné onemocnění, např. zápal plic či bakteriální zánět mozkových blan. Bakterie *Streptococcus pneumoniae* se šíří kapénkovou cestou – kašlem a kýchním – tímto způsobem může nosič nakazit i další osoby. Státní zdravotní ústav v Česku v roce 2018 zaznamenal 481 výskytů invazivního pneumokokového onemocnění, z nichž 84 vedlo k úmrtí pacienta. Onemocnění se nejvíce vyskytuje na podzim a v zimě, kdy v populaci stoupá počet virových onemocnění, která vedou k oslabení organismu. Ten se pak hůře brání pneumokokovým infekcím.

NA POZORU BY SE MĚLI MÍT DĚTI A SENIŘI

Pneumokoková infekce má zpravidla závažnější průběh u dětí do pěti let a seniorů nad 60 let. Potenciálně ohroženi jsou lidé s chronickými onemocněními, jako jsou choroby srdce, plic nebo diabetes, ale také pacienti na imunosupresivní léčbě nebo kuřáci. Pneumokokům obecně nahrává oslabená nebo nedostatečně vyvinutá obranyschopnost těla.

Zrádnost pneumokokové nákazy spočívá v tom, že prvotními příznaky může připomínat „obyčejnou“ chřipku. Pacient má zvýšenou teplotu, zimnici, kašle, zvrací nebo ho trápí bolest hlavy. Proto se nezřídka stává, že nemocný nebo jeho okolí mylně vyhodnotí, že se nejedná o vážné onemocnění, a bude se tak snažit vyležet s hrnkem čaje.

Pokud se ale za chřipkovými příznaky ukrývají pneumokoky, napadá onemocnění jednotlivé orgány, kde způsobuje závažné záněty. Postiženo může být středouší, plíce i mozek, v němž se může rozvinout nebezpečná pneumokoková meningitida neboli zánět mozkových blan. Bakterie, která se dostane do krevního řečiště, postupuje v organismu velmi rychle a nemocnému jde o čas.

V případě podezření na pneumokokové onemocnění je proto nezbytně nutné co nejdříve navštívit lékaře, který pacientovi nasadí vhodnou léčbu. Ta zpravidla spočívá v podávání analgetik na tlumení bolesti a antibiotik, která působí proti bakteriím. Včasná návštěva lékaře je opravdu klíčová, neboť v krajním případě může mít pneumokoková nákaza trvalé, nebo dokonce fatální následky.

JAK SE PŘED PNEUMOKOKY BRÁNIT?

Vzhledem k tomu, že se pneumokokové bakterie šíří vzduchem, je v podstatě nemožné se proti nim zcela chránit. Proto účinný způsob prevence představuje očkování. Vakcína v organismu aktivuje imunitní systém, aby si sám vytvořil tzv. paměťové buňky a potřebné protilátky, které zničí bakterie pneumokoků.





Neodneste si ho
z nákupu.

I v obchodě se
můžete nakazit
pneumokokem.

Pomozte snížit riziko onemocnění očkováním vakcínou Apexxnar od společnosti Pfizer.

Pneumokokový zápal plic je závažné bakteriální onemocnění, kterým **se můžete nakazit kdykoliv a kdekoliv**, protože pneumokoky se **snadno přenášejí kašlem a kýchním**. **Věk a některá chronická onemocnění**, jako například kardiovaskulární a respirační onemocnění či cukrovka, **zvyšují riziko nakažení pneumokokovým zápallem plic**.

Již jedna dávka vakcíny Apexxnar **přispívá ke dlouhodobé ochraně**. Potřeba přeočkování nebyla stanovena. Očkovat se můžete **během celého roku!** Požádejte svého lékaře o vakcínu proti pneumokokovým infekcím od společnosti Pfizer!

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



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

PP-PNR-CZE-0010

NEJÍST PEČIVO JEŠTĚ NEZNAMENÁ JÍST BEZLEPKOVĚ

NARAZILI JSTE VE SVÉM ŽIVOTĚ NA „NEPŘÍTELE“ JMÉNEM LEPEK? AŽ UŽ JSTE PŘÍZNIVEC MODERNÍCH VÝŽIVOVÝCH TRENDŮ, NEBO VÁS ZDRAVOTNÍ STAV DONUTIL DODRŽOVAT BEZLEPKOVOU DIETU, MÁME PRO VÁS PÁR TIPŮ, JAK TUTO ZMĚNU V JÍDELNÍČKU ZVLÁDNOUT. PORADÍME VÁM, JAK SI POCHUTNAT, ANIŽ BYSTE V OBCHODĚ NECHALI CELOU VÝPLATU.





MÓDNÍ HIT BEZ MOUKY A PEČIVA

Lepek z jídelníčku můžete vyřadit dobrovolně, jako symbol životního stylu, nebo se ho vzdát, protože si to váš zdravotní stav žádá. Někteří lidé považují tuto dietu za „detox“, a snaží se tak snížit váhu. Lehkou stravu bez pečiva, mouky, hutných omáček či těžkých zákusků si vesměs pochvalují. Údajně se cítí svěže, odpočatě a jednoduše štíhle. S bezlepkovou dietou jsou spojena například hvězdná jména, jako Gwyneth Paltrow, Victoria Beckham či Lady Gaga. Dopustit na ni nedá ani slavný tenista Novak Djokovic.

ŽIVOT BEZ LEPKU

Ovšem ti, kteří musí nedobrovolně proniknout pod slupku této zázračné hubnoucí diety, už tak veselí nebývají. Jsou to lidé, kterým lékaři potvrdí nesnášenlivost lepku, tedy onemocnění celiakie, či alergii na lepek. Jejich dieta pak nespočívá „jen“ ve vyloučení pečiva, ale jsou nuceni ze svého jídelníčku vyřadit všechny potraviny, které lepek obsahují. Tedy i ty potraviny, ve kterých bychom lepek na první pohled nehledali. „Lepek se nachází v obilném zrně (tj. pšenice, ječmen, žito, triticales, oves, atd.), ale najdeme ho také v cukrovinkách (dortech, dezertech, pudincích), masných výrobcích (uzeninách, paštikách), polévkách se zavářkou, polotovarech a rostlinných náhražkách masa, nebo i v majonézách a kečupech. Zapomenout nesmíme

ani na pivo, kde lepek najdeme také“, vyjmenovává nutriční terapeutka Mgr. Miroslava Matějková.

LÉČIVÝ JÍDELNÍČEK

Klasická medicína nesnášenlivost lepku vyřešit zatím neumí. Zmírnit příznaky, nebo je zcela odstranit, musíte sami. Dnes už není pravidlem, že potraviny bez lepku provětrají vaši peněženku. Ve specializované prodejně si bez obav můžete vybrat vhodné potraviny, zpravidla označené symbolem přeškrtnutého klasu. Zaměřte se na potraviny, které jsou přirozeně bezlepkové. K dispozici jich je celá řada, např. brambory, rýže, kukuřice, hrách, čočka, cizrna, sója, pohanka, jáhly, quinoa, amarant, teff, čirok a mnohé další.

Žádná omezení nepřináší ani konzumace ovoce, zeleniny, hub, bylin, masa, vajec, kávy, čaje a mléčných výrobků. „Klasickou mouku a výrobky z ní můžete nahradit potravinami ze zvláštních směsí muk, mezi oblíbené patří např. mouka pohanková. Na přípravu domácích dezertů se výborně hodí kukuřičné bezlepkové piškoty. Zahušťovat jídla můžete uvařenou bramborou nebo rozmixovanými fazolemi. Jako ozdobu do polévk zkusíte pohankové pukance“, radí nutriční terapeutka.

Vzrůstající trend jíst bezlepkově přináší také větší výběr v mnohých restauračních zařízeních. Současně se stále rozrůstá také nabídka na pultech obchodů a výrobci „glutenfree“ potravin vymýšlí receptury, kterými mohou oblíbené pochutiny z bílé



Bezlepkové produkty



topnatur®



Velký výběr bezlepkových produktů najdete na našem e-shopu:

www.topnatur.cz

mouky nahradit těmi bezlepkovými. Například již zmíněné bezlepkové piškoty z kukuřičné mouky, které jsou vhodné pro jakoukoli věkovou skupinu. Tato alternativa je ideální alternativou pro malé děti nebo svačinou do školy. Využijete je také při přípravě domácího sladkého pohoštění, třeba tiramisu.

10 TIPŮ DO BEZLEPKOVÉ KUCHYNĚ:

1. Snažte se omezit polotovary a zaměřte se na potraviny, které jsou přirozeně bezlepkové (např. brambory, rýže, kukuřice, hrách, čočka, cizrna...).
2. Čtěte obaly potravin – také v uzeninách může být lepek.
3. Zahušťovat jídla zkuste uvařenou bramborou nebo rozmixovanými fazolemi.
4. Zařadte do jídelníčku hodně zeleniny a ovoce.
5. Do jogurtu, polévky nebo do salátů zkuste pohankové puškance.
6. Na palačinky a dezerty použijte pohankovou mouku.
7. Dětem dejte na mlsání jemné kukuřičné bezlepkové piškoty, třeba z Kávovin.
8. Na letní grilování si připravte domácí kečup, majonézu či jogurtový dressing.
9. Nekupujte si polotovary, ale vařte ze základních surovin.
10. Budte ve střehu a sledujte nové trendy v bezlepkové dietě.

ALERGIE VERSUS CELIAKIE

Oba názvy mají společného nepřítele, kterým je lepek. Abychom poodkryli rozdíly v onemocnění, je nutné nahlédnout pod pokličku imunitního systému. Při konzumaci lepku je reakce organismu odlišná a u alergie je odezva zaměřená proti samotné rostlinné bílkovině. V případě celiakie imunitní systém napadá tenké střevo. Oba neduhy se projevují podobně, po požití lepku se cítíte na nic.

Alergie se projeví téměř okamžitě, například svěděním kůže, vyrážkou, bolestí v žaludku, průjmem či nadýmáním.

Celiakie je záladnější. Její příznaky mají podobný charakter, ale nástup potíží vyvolaných intolerancí může být až po několika hodinách či dnech. Nejedná se pouze

o nemoc dětského věku, její první příznaky se mohou objevit až v dospělosti. Celiakie si tak, díky své rozmanitosti symptomů a obtížnosti ji odhalit, vysloužila označení nemoc chameleon.

Na závěr si pojdme představit, jaké bezlepkové potraviny trh nabízí...

BEZLEPKOVÉ VARIANTY POTRAVIN

Zákaz lepku dnes neznamená žádný zásadní zvrat v jídelníčku. Obilné výrobky, na které jsme zvyklí, můžeme jíst nadále, pouze musejí být z bezlepkových surovin:

- bezlepkové mouky: kukuřičná, rýžová, amarantová, pohanková aj.
- bezlepkové chleby, housky, sušenky, piškoty, zákusky
- bezlepkové müsli
- bezlepková strouhanka
- bezlepkové těstoviny
- bezlepkové pivo a další

PŘIROZENĚ BEZLEPKOVÉ POTRAVINY

- brambory
- rýže
- pohanka
- amarant (laskavec)
- jáhly (vyloupané proso)
- quinoa
- veškeré ovoce
- veškerá zelenina
- veškeré houby
- veškeré maso (ne však uzeniny)
- veškeré luštěniny
- veškeré ořechy a olejnatá semínka
- vejce
- mléko a některé mléčné výrobky

Existují samozřejmě i bezlepkové varianty příkrmů pro nejmenší děti – kaše, masozeleninové směsi nebo ovocné přesnídávky



Přirozeně bezlepkové výrobky z Anglie

Kvalitní směsi bez obsahu deproteinovaného pšeničného škrobu, sóji a lupiny

Freee směsi na chléb a pečení



Samokypřící směs bez lepku

Vhodná pro šlehaná a kynutá litá těsta do formy (všestranné pečení, muffiny, dorty, babovky).

Složení: směs (ryže, brambor, tapioky, kukuřice a pohanky), kypřící přísady.



Směs bílá bez lepku

Vhodná pro všestranné pečení a vaření (zahušťování polévek a omáček, palačinky, cukroví – v kombinaci s chlebovou směsí bílou a jiné). Vhodná i pro kynutá těsta litá do formy.

Složení: směs (ryže, brambor, tapioky, kukuřice a pohanky).



Směs na tmavý chléb bez lepku

Kromě lahodného chleba též vhodná pro všestranné pečení (mazanec, makovec, kreky, vdolky na plechu aj). Skvělá v kombinaci s chlebovou směsí bílou. Vhodná i pro kynutá těsta litá do formy.

Složení: směs (ryže, brambor, pohanky a karubinu, vlákna z cukrové řepy), xanthanová guma.



Směs na světlý chléb bez lepku

Směs na bílý chléb, též vhodná pro vánoční cukroví, vánočku, pizzu, těstoviny a jiné.

Vhodná i pro kynutá těsta litá do formy.
Složení: směs (ryže, brambor, tapioky, kukuřice a pohanky), kypřící přísady.



Rýžová mouka bez lepku

Vhodná pro všestranné použití – pečení i vaření.
Složení: směs bílé a celozrnné rýže.



Rychlé makovky bez lepku

Ingredience:

250 g tvarohu (vanička) - 2 vejce - 5 lžíc cukru - špetka soli - vanilkový cukr - 250 g Freee Doves Farm Samokypřící směsi bílé bez lepku - trochu mléka na pomazání - mák na posypání

Postup:

Prošleháme vejce, cukr, vanilku a sůl spolu s tvarohem, přidáme mouku. Plech si vyložíme pečicím papírem a pomazeme olejem. Namočenými rukama tvoříme z těsta kuličky, které klademe na plech a posypeme mákem. Pečeme 12 minut na 190 °C. Poté pomazeme makovky mlékem a pečeme ještě dalších 5 minut.

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

V prodeji v síti Kaufland, Albert, Tesco, Globus, Billa, Lekarna.cz, Rohlik.cz, Kosik.cz, Grizly.cz

BAREFOOT?

RADOST Z CHŮZE...

BAREFOOT OBUV SE STÁVÁ DOSTUPNĚJŠÍ PRO VĚTŠÍ SPEKTRUM LIDÍ. PŘIBÝVÁ VÝROBCŮ, DESIGNŮ I PRODEJCŮ. PŘEDEVŠÍM NENÍ BAREFOOT UŽ JEN ZDRAVOTNĚ VHODNOU OBUVÍ, ALE ROVNĚŽ STYLOVOU. AŽ SE NA JEJÍ NÁKUP TEPRVE CHYSTÁTE, NEBO MÁTE BAREFOOT UŽ DOMA, MĚLI BYSTE VĚDĚT, JAK VYBRAT TU SPRÁVNOU BOTU A JAK V NÍ SPRÁVNĚ CHODIT. TEPRVE POTOM MŮŽETE ČERPAT MAXIMUM BENEFITŮ A UŽÍVAT SI UPŘÍMNOU RADOST Z CHŮZE.



ZAČNĚTE TEĎ...

Pokud přecházíte na barefoot, začněte v celoročním typu boty, tedy během jara nebo podzimu. Sandály a baleríny mají mnohem tenčí podrážku, proto nejsou vhodné jako první boty... Pokud začínáte, dbejte na styl chůze. Tedy především chodte pomaleji, dělejte kratší kroky, našlapujte na celou patu a nevtáčejte palec do strany, špičky by měly směřovat dopředu," říká zkušená pedikérka Mgr. Veronika Morstein Matulová.

Styl chození v barefoot obuvi by se neměl nijak výrazně lišit od chození v běžné obuvi. Noha by ale měla dopadat na zem s menším důrazem, protože zatímco běžná obuv nárazy tlumí, barefootová jen minimálně, nebo vůbec.

Také je dobré vnímat vše, co se vám tělo snaží říct. Pokud vás začne něco bolet, obraťte se na fyzioterapeuta. Většinou se jedná o špatný stereotyp chůze, který je ale možné pilovat a postupně měnit.

VYRAZTE DO PŘÍRODY

Ideální je začít barefootovou chůzí procvičovat v přírodě, kde je měkký povrch a spousta stimulů, ale nemusíte se bát barefoot poprvé about ani ve městě. Na městském povrchu je jen třeba dopřát si na chůzi více času. „Co rozhodně nedoporučuji, je vzít si zpočátku barefoot obuv na chození v obchodním centru, to je náročné i pro zkušené bosochodce. Také pozor na sport, běhání či sportování v barefoot obuvi si může dovořit bez újmy člověk, který dlouho trénoval bosou chůzí," dodává Mgr. Veronika Morstein.

CHŮZE PŘINESE ZÁŽITKY

Pokud se vám podaří poskytnout si dost času a naučíte se v barefootu pohodlně chodit, dostaví se radost.

„V barefoot zažíváte zcela jiný pocit při chůzi, a to má samozřejmě vliv i na samotný styl chůze. Po prvních krocích v barefoot obuvi budete stále překvapeni novými pocity z nejrůznějších povrchů. Dostaví se radost z chůze, protože je to vlastně masáž nohou. Chůze je obvykle měkčí, zpočátku pomalejší, našlapujete víc na celou patu, ne na její hranu, chůzi více vnímáte a prožíváte," říká Mgr. Veronika Morstein Matulová.

PRO KOHO SE BAREFOOT NEHODÍ

Opatrní musí být ti, co mají větší ortopedické problémy či výraznější potíže se zády a klouby. „Těm, co se potýkají se znatelnými problémy, doporučuji nejprve vyšetření fyzioterapeutem nebo podologem a případné navržení individuální stélky," říká Mgr. Veronika Morstein Matulová.

Také u lidí trpících neuropatií ve větším rozsahu je barefoot obuv nevhodná. Tito lidé mají znecitlivělá nervová zakončení především na ploskách nohou, a tak nemohou vnímat povrch, po kterém chodí. V barefoot obuvi by mohli zakopávat. Neuropatií velmi často trpí diabetici, kteří by měli dbát na to, aby jejich obuv a stélka snižovala plantární tlak, tedy je vhodnější speciální diabetická obuv.

BAREFOOT KROK PO KROKU

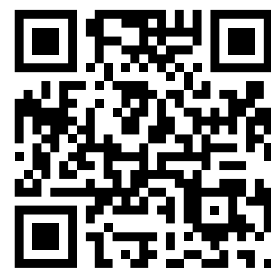
1. První nášlap na patu – zaměřte se na rovnoměrný došlap na celou plochu paty.
2. Špičky směřují dopředu – v případě, že špičky směřují spíše ven, jedná se pravděpodobně o nevhodně zafixovaný stereotyp chůze, který vede k deformaci nohou tzv. do písmene O. V opačné situaci, když se špičky vtáčejí dovnitř, jedná se o deformaci nohou do písmene X.



**Dopřejte svým
nohám volnost
v bosobotách!**



Vyberte si z **tisíců
párů** barefootových
bot od více než
70 značek skladem
na Bosonožce.



bosonožka

www.bosonozka.cz

3. Chodidlo se odvalí přes špičku – následně noha zem opouští.

JAK VYBRAT TY SPRÁVNÉ BOTY?

V dnešní době velmi často nakupujeme přes internet, což právě u obuvi není zrovna jednoduché. Obzvláště to platí u barefoot a kompromisních bot, které musí přesně padnout a neomezovat nohu v délce ani v šířce. Pokud si nejste jistí velikostí, máme pro vás stručný návod, jak změřit svou nohu nebo nohu vašeho dítěte, a vybrat tak tu správnou botu.

MĚŘENÍ NOHY

Aby boty přesně padly, budete potřebovat co nejpřesnější délku nohy od paty po nejdelsí prst a také šířku nohy. Doporučujeme měřit až odpoledne nebo večer, protože nohy mají tendenci v průběhu dne nabývat na objemu.

CO BUDETE POTŘEBOVAT?

- List papíru
- Tužku
- Pravítko
- Lepicí pásku
- Krabici

POSTUP

1. Pevně přilepte list papíru na zem nebo stůl.
2. Nakreslete linku na jednom kraji papíru.
3. Postavte krabici hranou přesně na nakreslenou linku a přilepte ji.
4. Stoupněte si nebo postavte dítě na list papíru tak, aby se pata přesně dotýkala krabice.
5. Dbejte na to, abyste na papíru stáli plnou vahou. Prsty tedy musí být natažené. U dětí si můžete pomoci tak, že jemně zatlačíte na jejich nárt.
6. Nakreslete linku tam, kde končí nejdelsí prst, a zároveň v nejširší části nohy. Nebo můžete celou nohu obkreslit.
7. Opakujte i s druhou nohou, protože délka i šířka každé nohy se může lišit.

NADMĚREK

Až budete mít nohu změřenou, je potřeba ještě k výsledné délce a šířce přičíst nadměrek. Nadměrek je prostor před prsty a po straně nohy, který je nezbytný pro práci nohy, u dětí i pro růst nohy. U délky se doporučuje nadměrek 0,7–1,2 cm, co se dětí týče, a 0,6–1 cm pro dospělé. U šířky je vhodné

BAREFOOT

- Barefoot obuv tzv. „bosoboty“, pojem pochází z anglických slov „bare“ a „foot“
- Fenomén reaguje na moderní obuv vyrobenou s nepřírodně tvarovanou špičkou, která potlačuje přirozený tvar lidského chodidla a brání přirozenému pohybu. Barefoot bota by se vždy měla přizpůsobit tvaru chodidla, nikdy naopak.
- Barefoot obuv je navržena tak, aby neomezovala chodidla v jejich přirozeném pohybu a umožnila jim pracovat pro ně nejpřírodněji, jako by byla naboso.
- Barefootová obuv je specifická
 - širokou špičkou a anatomicky přirozeným tvarem,
 - ultratenkou podrážkou pro vnímání povrchu, po němž se pohybujete,
 - nulovou podporou nožní klenby pro přirozenou funkci chodidel,
 - nulovým sklonem podrážky mezi špičkou a patou pro přirozený postoj,
 - maximální ohebností pro pohyb bez omezení.
- Boty podporují přirozenou práci chodidel a správně probíhající propriocepci, tedy zpětnou sensorickou vazbu mozku.
- Až 70% informací, které se do mozku dostanou, pochází z nervových zakončení na chodidlech. Ke správné funkci proprioceptorů přispívá ultratenká podrážka barefootových bot, která umožňuje co nejpřímější kontakt chodidel se zemí.
- Podrážka barefoot obuvi se pohybuje v tloušťce od 3 do 6 mm, což je hlavní rozdíl, který ji odlišuje od obuvi minimalistické. Tloušťka podrážky minimalistické je silnější o 4 až 7 mm. Minimalistická obuv také na rozdíl od barefoot disponuje podporou nožní klenby. Podrážka barefoot obuvi je i přes svou tloušťku pouhé 3 mm odolná proti oděru a propíchnutí.

přidat 0,2–0,5 cm z každé strany nohy. U každého se tato čísla mohou lišit. Také je důležité myslet na to, že například u zimních bot je potřeba větší nadměrek kvůli tlustším ponožkám. Přičtete tedy nadměrky k šířce a délce nohou a máte hotovo.

BOSÉ NOHY A DĚTI

Stejně jako si malé děti potřebují při poznávání světa vše osahat, přijímají podněty i s pomocí chodidel. Proto je důležité už v batolecím věku umožnit dětským nohám kontakt s různě tvarovanými povrchy, ať už naboso, nebo v capáčcích s tenkou podrážkou. Podporuje to správný vývoj jejich nohou i držení celého těla.

Jakmile se dítě začne poprvé samo pohybovat a snaží se napřímit, je pro něj důležité vnímat co nejlépe povrch, na kterém stojí. Ať už jde o koberec, dlaždice, nebo trávu a písek. Fyzioterapeut Martin Kasman pro-

to doporučuje co nejčastěji chůzi naboso, která podporuje zdravý vývoj dětského chodidla. „Dítě se nohou snaží o první tlak do podložky. Je velká výhoda, když dítě fungování svých nohou objevuje ještě bez opory jakýchkoli bot,“ říká fyzioterapeut.

Díky chůzi naboso dítě zlepšuje svou stabilitu, protože se učí podvědomě přizpůsobovat pohyb různým povrchům. Přitom zapojuje svaly a vazy v chodidle a také zpevňuje kotník. Děti chodí jistěji, méně padají a zlepšuje se jim celkové držení těla.

Pochopitelně, ne v každém prostředí může dítě bezstarostně běhat bez bot. Každý rodič si jistě uvědomuje, že není dobrý nápad nechat dítě chodit s bosýma nohama venku kolem ohně, po rozkvetlé louce s bzučícími včelami nebo po ostrém šterku. Ovšem chůze po jehličí, oblázcích nebo písku v přiměřeně teplém počasí je pro dětské nohy obohacujícím zážitkem. Dítě se navíc postupně naučí, jak se vyhnout rizikovým místům.

KDYŽ TO NEJDE BEZ BOT, VYZKOUŠEJTE BAREFOOT

Tam, kde se chodit bez bot nehodí nebo to není bezpečné, mohou být řešením barefoot boty. Jejich tvar nijak neutlačuje dětské chodidlo a flexibilní podrážka zajišťuje kontakt s povrchem. Zároveň poskytují nohám ochranu před poraněním. V barefoot botách se děti učí vnímat lépe pohyb svého těla, našlapovat lehce a na celé chodidlo. Uvědomují si také pohyb zad a rukou při chůzi a kráčeji vzpřímeně.

ADJUSTAČNÍ PONOŽKY®

ZRELAXUJÍ VAŠE NOHY



www.pro-nozky.cz, tel. +420 774 162 512, info@pro-nozky.cz

INZERCE

Kam se vlečou a co to vlastně nesou?

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

Obvyklá aktivita klíšťat je od března do listopadu (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 lymbské borelióze a klíšťové encefalitidě.

Než se vydáte do přírody použijte repelentní přípravky a vhodně se oblékněte.

Vhodné jsou dlouhé kalhoty, pevná a uzavřená obuv, ponožky natažené přes kotníky a v nich zastrčené kalhoty nebo natažené návleky, triko zastrčené do kalhot. Oděv by měl být světlý (klíště bude lépe vidět) a z hladkého materiálu (klíště po něm snadněji sklouzne).

Nelehejte si v přírodě do trávy a držte se pevných cest.

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

Nejčastěji se klíště přisaje v podkolenních jamkách, v podpaží, v tříselch 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, ponechte jeho zbytek v kůži a rovněž použijte dezinfekci.

Nakonec klíště zabalte do kousku papíru a spalte.

Sledujte místo přisátí i svůj zdravotní stav

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

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



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

Tato část letáku můžete odstránit 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



SPORTUJEME ZDRAVĚ

VE ZDRAVÉM TĚLE ZDRAVÝ DUCH. TOHLE SPOJENÍ SICE PLATÍ UŽ DLOUHÁ LÉTA, ALE ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL JE ZÁROVEŇ I ŽHAVÝM TRENDEM POSLEDNÍCH LET. ČÍM DÁL VÍCE LIDÍ ŘEŠÍ, JAK SE STARAT O SVÉ TĚLO A ŽÍT CO MOŽNÁ NEJZDRAVĚJI. ZÁKLADEM JE SAMOZŘEJMĚ ZDRAVÁ A SPRÁVNÁ STRAVA, VÝRAZNÉ OMEZENÍ NEBO ÚPLNÁ ELIMINACE KOUŘENÍ A PITÍ ALKOHOLU A SCHOPNOST DOPŘÁT SI KVALITNÍ A DLOUHÝ SPÁNEK. NEMÉNĚ DŮLEŽITOU, MOŽNÁ DOKONCE KLÍČOVOU POLOŽKOU VE ZDRAVÉM ŽIVOTNÍM STYLU JE VŠAK PRAVIDELNÝ A SPRÁVNÝ POHYB NEBO SPORTOVNÍ AKTIVITA.



Pohyb nám pomáhá odreagovat se, protáhnout se, snížit váhu nebo se poměřit s ostatními. Kromě všech těchto pozitivních účinků je však potřeba dát si pozor na nehody a zranění, které se nám u sportování mohou stát.

SPORTOVÁNÍ

Fyzická aktivita je taková aktivita, u které dochází k pohybu těla a energetickému výdeji. Díky tomu dochází k redukci váhy, formování postavy a potlačování civilizačních chorob v podobě obezity a dalších onemocnění, které na ni mohou navazovat (cukrovka, vysoký krevní tlak nebo onemocnění oběhového systému). Vhodně vybraná aktivita může odbourat psychické napětí, zlepšit náladu a doplnit energii. Aktivní pohyb je také přínosný pro naše zdraví a fyzickou kondici a v některých případech může pozitivně působit na nespavost.

Výhodou skupinového sportování pak může být navazování nových kontaktů a přátelství, případně utužování těch stávajících. Ve skupině se navíc můžeme navzájem motivovat, a dosahovat tak ještě lepších výsledků. S aktivitami, ve kterých nás někdo podporuje a motivuje, se navíc o to hůř končí, a pravděpodobně nám tak vydrží delší dobu. Radost z pohybu můžeme sdílet také s rodinou a udělat si například rodinný výlet s procházkou nebo jinou sportovní aktivitou. Spojíme tak příjemné s užitečným, strávíme čas se svými nejbližšími, zažijeme společné zážitky a uděláme také něco pro své zdraví.

NEPODCEŇUJTE PŘÍPRAVU

Ještě před samotným začátkem některé z náročnějších typů aktivity je dobré se protáhnout. Jelikož se dnešní společnost vyvinula do stavu, kdy většinu času sedíme (doprava autem nebo hromadnou dopravou místo chůze, práce v sedě na počítačích, pasivní odpočinek, sezení u televize a další), naše tělo není připraveno podávat výkony na lusknutí prstu. Protážením a nastartováním metabolismu, čehož mimochodem docílíme třeba jen několika poskoky na místě nebo krátkým proběhnutím se, by měl začínat každý sportovní výkon. Snížíme díky tomu možnost zranění svalů na minimum. Důležitým prvkem je také protažení po výkonu, čímž tělo utlumíme a aktivitu tím pomyslně uzavřeme.

ZAČÍNÁME!

Nejméně náročnou aktivitou, pokud se sportem úplně začínáme nebo se chceme dostat do formy po delším výpadku, je chůze. Ta je jednoduše dostupná pro každého z nás a není k ní potřeba žádné speciální vybavení. Pokud pak budeme postupně chodit více, určitě se hodí kvalitní boty, ale do úplných začátků postačí jen některé z tenisek z našeho aktuálního botníku. Procházkou navíc nemusíme ztratit žádný čas navíc. Pokud je naše práce v docházkové vzdálenosti od bydliště, můžeme zkusit auto nebo veřejnou hromadnou dopravu vyměnit za chůzi. Půlhodina chůze do práce a půlhodina chůze z práce je ideálním nástrojem k tomu, jak pomalu začít sportovat.

Poté můžeme přejít na moderní Nordic Walking, což je rychlá dynamická chůze s holemi. Tuto aktivitu je dobré provozovat dvakrát až třikrát týdně zhruba měsíc a déle. Vytvoříme si tím dobrý základ k odložení holí a přechodu na další krok. Tím bude střídavý běh s chůzí. Nemusí se hned jednat o velké vzdálenosti, v podstatě můžeme zůstat u stejných tras, které jsme zvládali při chůzi s holemi, jen si rozdělíme trať na menší úseky a budeme střídát běh s chůzí. Je velká pravděpodobnost, že za další měsíc už uběhneme trať celou. Další vývoj už je pak na nás, do světa běhu jsme už však bezpečně, celkem pohodlně a úspěšně vstoupili.

Nemusí jít jen o chůzi a běh, ale také při posilování nebo jiné formě cvičení je lepší cvičit méně, ale o to častěji. Ideální frekvence by měla být od dvou do čtyř dnů týdně podle toho, o jaký typ cvičení se jedná a jaké jsou naše cíle.

ENERGIE A PITNÝ REŽIM

Nezapomínejme ani na pořádné doplnění energie po cvičení a dodržování pitného režimu před aktivitou, během ní i po ní. Během každého dne bychom měli vypít 2 až 3 litry vody, s pohybovými aktivitami tohle množství úměrně roste. Nad rámec běžného množství tekutin bychom měli vypít zhruba půl litru vody za každou hodinu náročnější fyzické aktivity. To stejné platí také pro jídlo. Ideálním stavem pro cvičení je doba, kdy nemáme pocit hladu a zároveň nemáme plný žaludek. Z toho vychází, že ideální doba na cvičení je 2 až 3 hodiny po jídle. To by mělo obsahovat jak dostatek sacharidů, zdravých tuků a cukrů, tak dostatek bílkovin. Právě nedostatek bílkovin často bývá v našem jídelníčku běžný, a pokud to myslíme se cvičením vážně, měli bychom je do svého jídelníčku zařadit ve větším množství. Je rovněž vhodné pravidelně doplňovat různorodé vitamíny a minerály.

Podstatnou informací ohledně spalování je fakt, že tělo začíná odbourávat tuk (zjednodušeně řečeno tím i hubnout) až zhruba po 20 minutách tréninku při dosažení více než 60 % naší maximální tepové frekvence. Prvních 20 minut tělo čerpá jen ze sacharidů, a pokud jich máme v těle nedostatek, tak ze svalové hmoty, což je pochopitelně nechtěný stav. Mylná představa o hubnutí je co možná největší omezení tuků, cukrů a sacharidů, což je hlavně v případě sacharidů kontraproduktivní. Před sportovní aktivitou je potřeba mít v těle k jeho správnému fungování dostatek sacharidů a bílkovin. Po tréninku nebo sportovní aktivitě je pak nutné zejména bílkoviny řádně doplnit. Denní dávka bílkovin v gramech by měla odpovídat téměř dvojnásobku naší váhy v kilogramech. S cukry a sacharidy úzce souvisí také glykemický index potravin. Jeho hodnota vyjadřuje rychlost vstřebávání sacharidů z jídla do krve. Zjednodušeně řečeno, čím je glykemický index vyšší, tím dříve se dostaví zpět pocit hladu a chuť na sladké.

NEZAPOMEŇTE NA HOŘČÍK

Hořčík (magnesium) je jedním z nejdůležitějších kationtů v lidském těle a má významný vliv na správné fungování každé buňky v organismu. Ve skutečnosti se jedná o minerál, který ovlivňuje více než tři sta enzymatických reakcí v těle a mimo jiné je zodpovědný za svalové stahy srdce. Většina hořčíku je uložena v kostech a svalech. Hořčík pomáhá lidskému tělu správně a zdravě fungovat a je také velmi prospěšný v případě trvalého nebo náhlého zvýšeného psychického a fyzického stresu. Při sportu na něj rozhodně nemůžeme zapomenout. Hořčík, jako jednu ze základních mikroživin, získáváme především přirozenou cestou – potravou. Nachází se hlavně v listové zelenině, ořechách, celozrnné mouce, luštěninách a rybách. Průměrný příjem hořčíku by měl být 320 mg denně pro dospělého muže a 230 mg denně pro ženu. Hořčík hraje v těle důležitou roli, a to i z hlediska aktivního životního stylu a intenzivního sportu: hořčík má zásadní úlohu v kostech, buněčných membránách a chromozomech. V kostní tkáni je část hořčíku pevně vázána na minerál apatit, část je při deficitních stavech mobilizovatelná. Aktivní přenos iontů jako draslík a vápník přes buněčné membrány vyžaduje také hořčík. Díky své roli v systémech přenosu iontů působí hořčík na svaly, na vedení nervových vzruchů, na svalovou kontrakci a na normální srdeční

NEPÁLÍ / NEŠTÍPE

HemaCut®
SPRAY

SPREJ K HOJENÍ AKUTNÍCH PORANĚNÍ KŮŽE



Odřeniny



Řezné, sečné
a tržné rány



Popáleniny
I. a IIa stupně



Pooperační rány
a další poranění



obsah
15 ml = 115 dávek

HemaCut® SPRAY je inovativní zdravotnický prostředek ve formě spreje vyvinutý Ústavem makromolekulární chemie Akademie věd ČR.



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

rytmus. Nedostatek hořčiku se pak projevuje například depresí, apatií, třesem nebo svalovou slabostí.*

BEZPEČNOST PŘI SPORTU

Další z věcí, které se nevyplácí podcenit, je vlastní bezpečnost. Ať už provozujeme jakoukoliv aktivitu, nejdůležitější je vrátit se domů zdravý. Minimem, které pro sebe můžeme udělat, je nosit reflexní prvky. V České republice je to dokonce ze zákona povinné při pohybu mimo obec v místech bez veřejného osvětlení. Silně však doporučujeme nosit reflexní prvky i na osvětlených místech, protože jsou vidět několikanásobně lépe a na delší vzdálenost. Reflexní prvky na oblečení můžeme doplnit o reflexní náramky, na kole pak případně samolepky, odrazky nebo blikačky.

Kromě vizuálního zajištění naší ochrany je často žádoucí také zvuková signalizace nebo upozornění na hrozící nebezpečí. Zvonek na kolo je k tomu dlouhodobě známým a ideálním nástrojem, existují už však také malé zvonky do ruky pro jízdu na kolečkových bruslích nebo běh.

Zásadní pro naši bezpečnost je však nošení helmy u všech typů sportů, které to jen trochu umožňují, nebo dokonce vyžadují. Tam, kde je helma doporučena, nebo dokonce povinně nařízená, ji opravdu nosme. Poranění hlavy je nejvážnějším možným typem poranění při sportu a měli bychom mu za každou cenu předcházet.

KDYŽ UŽ TO NEVÝJDE

Navzdory všem bezpečnostním opatřením někdy přece jen může dojít k úrazu a je zapotřebí mít připravené prostředky, které vám v tu chvíli pomohou zranění ošetřit. Co je dobré mít po ruce?

Prostředky k ošetření poranění

Antiseptické a dekontaminační roztoky (Prontosan, Aqvixox, DebricEcasan, Actimaris, Octenilin, Betadine, Microdacyn): jsou pestrou skupinou, používanou před samotnou aplikací léčivého krytí nebo tam, kde je nutné provádět častější převazy několikrát denně. Jejich význam spočívá v použití krátce po úrazu a při komplikacích vývoje poranění, jako je stagnace nebo zhoršení vzhledu rány.

Hemostyptika (Traumacel dry, Traumacel Pulvis): slouží k zástavě krvácení. Po aplikaci se neodstraňují z rány, neboť se obvykle při reakci plně vstřebávají v závislosti na množství prosakující krve nebo sekrece z rány. Aplikují se až po dekontaminaci rány roztokem nebo alespoň pitnou vodou.

Antiseptické mřížky (Inadine, Physiotulle, Atrauman Ag, Bactigras, Xeroform, Cutimed sorbact, Actilite): představují základ při ošetření drobných úrazů. Jejich síťová struktura má za úkol snížit přilnavost k ráně a usnadnit snímání krytí z poranění.

Hydrokoloidy (Granuflex, Granuflexthin, Comfeel, Nu-dermpo 3): jsou materiály svým vzhledem imitující kůži. V kontextu s malými ránami představují ošetření bez nutné fixace, k přirozenému odloučení, odstranění krust a k použití v situaci, kdy rána jasně vykazuje dobré známky hojení, má minimální sekreci.

Terapeutická krytí ve sprejové formě (Argogen spray, Biospray): jsou praktickou pomůckou k rychlé aplikaci včetně použití na povrchová plošná poranění s minimální sekrecí.

Polymery se stříbrem (Mepilex Ag, Askina Calgitrol Ag): jsou v ošetření drobných poranění určitou nadstavbou a krytím, které má pro pacienta větší pohodlí, tj. lepší efekt, absorpci sekretu, zklidnění bolesti a dobré snímání. Vzhledem k ceně a typu materiálu jsou učený pro výměnu po dvou a více dnech.

Masti a pasty s antiseptickou látkou (Braunovidon, Betadine mast, Askina Calgitrol pasta): oproti již zmíněným mřížkám

nedochází k tak rychlému uvolnění antiseptické látky do rány a při zvýšené sekreci mohou ránu spíše macerovat.

Hydrogely (Flamigel, Hemagel, HemaCut, Biodress H gel): mají za úkol zvlhčit poranění, případně odstranit zbytky neživé tkáně, kterými jsou krusty nebo nekrózy. Často doplňují jiný (základní) materiál s tím, že hydrogel je aplikován na spodinu poranění a druhou vrstvu poskytují například antiseptické mřížky, mřížky bez aktivní látky, případně jiné terapeutické materiály. Účelem kombinace hydrogelu a dalšího materiálu je zabránit vsáknutí vodné zahuštěné látky do svého krytí. Pokud dojde k absorpci hydrogelu, pochopitelně se snižuje efekt jeho působení. Přesto někteří výrobci v určitých případech doporučují aplikaci hydrogelu v tenké vrstvě s cílem vytvoření vzhledu filmu na pokožce. V tomto případě se však nejedná o hydrataci rány. Hydrogely jsou výborným pomocníkem v hojení ran, ale opět (tak jako v případě mastí) se tato indikace týká nenáročných poranění s častým doplněním hydrogelu.

Kolageny (Biopad, Promogran, Suprasorb C): použití kolagenů v ošetření drobných poranění má uplatnění v situacích, kdy z různých důvodů je nutné hojení maximálně urychlit (dovolená, plánovaný operační zákrok, společenská událost a jiné). Kolageny se postupně podle množství sekrece uvolňují a vstřebávají do rány.

NAŠE DRUHÁ KŮŽE

Náš pocit z odvedeného výkonu dokáže výraznou měrou ovlivnit také (ne)správné oblečení. Špatně vybrané typy oblečení nebo bot nám mohou v extrémních případech spíše ubližovat než pomáhat k lepším výkonům. Při nesprávném výběru běžeckých bot může například docházet k nesprávnému zatížení chodidla, což může vést až ke svalovým dysbalancím. Je vhodné používat oblečení z funkčního materiálu a případně ho vrstvit podle potřeby a venkovní teploty. Udržíme tak své tělo v ideální provozní teplotě, nebude nám teplo ani zima a kvalitní prodyšné materiály budou odvádět pot pryč z těla.

Ideálně zvolené oblečení je takové, ve kterém je nám poté, co vyjdeme z domu, trochu zima. Během pohybu se totiž naše tělo zahřeje a začne potit. Rázem nám pak bude tak akorát, což je ideální také pro práci svalů. Jen v takovém případě nezapomínejme na to, že brzy po ukončení vychladneme. Ve zpoceném oblečení začíná být velmi brzy zima a dostavuje se diskomfort. Závěrečné protažení by tak mělo být prováděno ideálně doma, klidně až po převlečení do suchého, nebo alespoň v místech, kde nefouká. Předjdeme tak případnému nepříjemnému ofouknutí, prochlazení a onemocnění nebo v horším případě také zablokování zad či krku.

REGENERACE A MOTIVACE

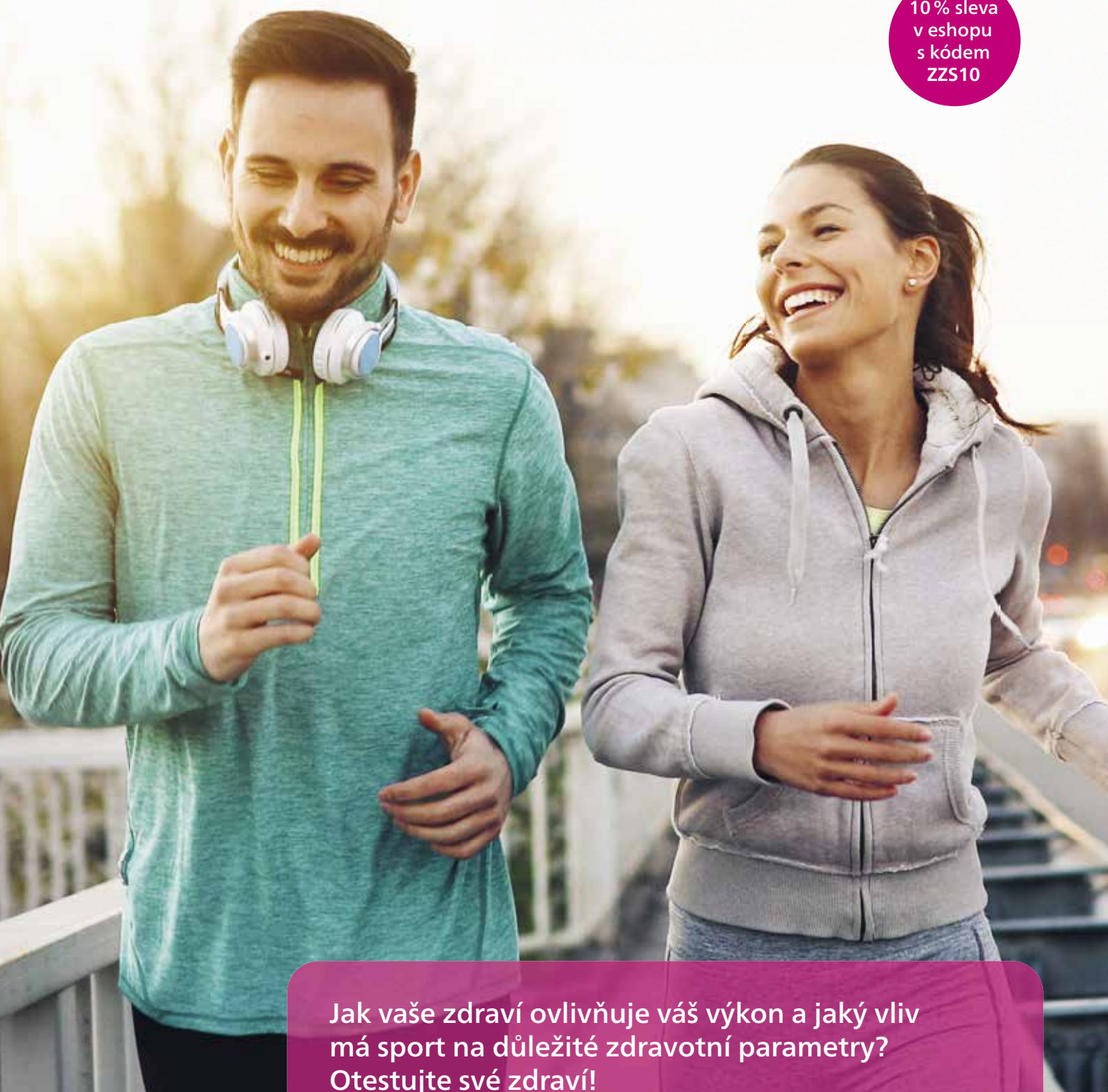
Tou možná nejpříjemnější věcí na sportu je to, že tělo po výkonu samozřejmě uvítá potřebnou regeneraci. Můžeme si tak po sportovní aktivitě dopřát masáž, saunu, plavání v bazénu nebo jiný typ regenerace a odpočinku, který nám vyhovuje, díky čemuž si odpočineme také psychicky, dopřejeme tělu zasloužený odpočinek a nachystáme ho na další aktivitu. Stane se z toho pomyslný kruh (správná strava, sportovní aktivita, kvalitní regenerace, správná strava, sportovní aktivita, ...), který dodržují také profesionální sportovci a který se blíží k ideálu duševního i fyzického zdraví. Je však důležité vnímat zejména signály svého těla, protože po krátké době už sami dobře poznáte, jestli je dnes tělo nastavené spíše na odpočinek, nebo na další pokusy o překonávání vlastních limitů. Každý nový začátek je těžký, ale ten se zdravým a pravidelným sportováním za to jednoznačně stojí!

Balíček preventivních
laboratorních vyšetření

EUCLABORATOŘE

Zdraví sportovce

10 % sleva
v eshopu
s kódem
ZZS10



Jak vaše zdraví ovlivňuje váš výkon a jaký vliv
má sport na důležité zdravotní parametry?
Otestujte své zdraví!

On-line konzultace výsledků s naším lékařem

Objednáte na euclaboratore.cz



PÉČE O ZUBY SE VŽDY VYPLATÍ

BOLEST ZUBU NÁM DOKÁŽE SPOLEHLIVĚ ZKAZIT DEN I DOBRÝ SPÁNEK A JEJÍM NEJVĚŠTÍM POZNÁVACÍM ZNAMENÍM JE, ŽE JAKMILE SE JEDNOU OBJEVÍ, NEJDE SE JÍ ZBAVIT. DŮLEŽITÉ PROTO JE SNAŽIT SE PREVENCÍ PŘEDEJÍT TĚTO BOLESTI.

JAK VZNIKÁ ZUBNÍ KAZ

I přes důslednou ústní hygienu se často stává, že se nám některé zubní plochy nedaří čistit tak efektivně, jak si myslíme. Kaz navíc může vzniknout také mezi zuby, kde není tolik nápadný. Při pravidelných prohlídkách zubař většinou stihne odhalit zubní kazy v počátečním stádiu, než se dostanou hlouběji, takže ošetření je poměrně rychlé, bezbolestné a zároveň ne tak finančně náročné, protože platíte za malou nebo středně velkou výplň. Bohužel z časových důvodů mnoho lidí preventivní prohlídky odkládá, a tím se dostávají kazy do hlubších vrstev zubu pod sklovinu, kde je zubovina a dřev. Potom už samozřejmě dochází k citlivosti zubů a je nezbytné poškozené tkáně odvrátit a chybějící část zubu nahradit větší výplní. U pokročilých stádií kazu dochází nezdědka ke komplikacím, jako je zánět dřevě zubu.

ČÍM DÉLE TRPÍTE, TÍM VÍCE ZAPLATÍTE

Na první pohled nelogická rovnice, která je ovšem krutou realitou. Zanedbaná prevence přináší bolest i vyšší cenu za ošetření. S rozsahem poškození zubu kazem stoupá i náročnost jeho ošetření, a tedy samozřejmě také cena. Zatímco pravidelné čištění zubů a používání fluoridových přípravků řádově vyjde na pár set korun měsíčně, kvalitní ošetření kořenových kanálků v případě zubů s více kořeny může vyjít na tisíce korun. Tam, kde je zub potřeba ještě opatřit korunkou, se celkové ošetření jednoho zubu pohybuje i kolem 25 000 Kč. V případě, že o zub přijdeme a je třeba jej nahradit implantátem, můžeme zaplatit kolem 35 000 Kč. Zubní kaz a následný zánět přitom není onemocnění, které se jednoho dne samo vyléčí nebo přejde – pokud dojde ke vzniku, stav se bude pouze zhoršovat, a při úplné ignoraci problému se stane pouze to, že se vám za velkých bolestí jednou zub definitivně rozpadne.

PREVENCE A VČASNÉ NÁVŠTĚVY JSOU NEJSNADNĚJŠÍ ŘEŠENÍ

Největším paradoxem všech velkých investic do stomatologických zákroků je fakt, že k nim vůbec nemusí dojít – na počátku všech zákroků totiž stojí vznik zubního kazu a záleží pouze na vašem rozhodnutí, do jakého stádia necháte tento stav zajít. Při pravidelné prevenci je téměř jisté, že se hluboký kaz vůbec nestihne vytvořit. V případě, kdy navštívíte zubaře už při prvním náznaku citlivosti, většinou na studené, může být zub ošetřen ještě ve fázi před vznikem zánětu, no a pokud už se objevuje stálá bolest, pak ani vše není ještě ztraceno a kvalitní ošetření kořenových kanálků tzv. endodontie dokáže zub zachránit před tím, než dojde ke zničení korunky nebo úplné extrakci. V dnešní době jsou již moderní metody používané ve stomatologii na takové úrovni, že dokáží průběh náročného endodontického ošetření nejen zefektivnit, ale poskytují zároveň vysokou záruku dlouhodobé úspěšnosti.

JAK DOCHÁZÍ KE KOMPLIKACÍM ZUBNÍHO KAZU?

- Zubní kaz je lokalizovaný patologický proces mikrobiálního původu postihující tvrdé zubní tkáně a patří mezi nejčastější onemocnění v dutině ústní.
- Na vzniku zubního kazu se podílí více faktorů. Rozhodující úlohu však sehrávají mikroorganismy obsažené v zubním povlaku a příjem stravy se zvýšeným podílem kvasitelných cukrů (sladké nápoje a sladkosti).
- Sklovině zubů také velmi škodí konzumace kyselých potravin a nápojů. Vznik kazu tedy ovlivňují stravovací návyky, ústní hygiena, vnímavá zubní tkáň, množství a kvalita slin, příjem fluoridů a také čas.

- Pokud příznivé podmínky pro tvorbu zubního kazu přetrvávají, demineralizační procesy pokračují, dochází postupně k rozpadu sklovin a kariézní proces proniká až do dentinu. Následkem neošetřeného zubního kazu dochází k jeho komplikacím.

JAK SI SPRÁVNĚ ČISTIT ZUBY

Jak už jsme si řekli, nejdůležitější je prevence. Od dob, kdy nás ve škole učili čistit si správně zuby, se leccos změnilo. Zamysleli jste se nad tím, zda si opravdu čistíme správně zuby a jaké jsou další neřesti, kterých se dopouštíme na naší dutině ústní? Je skutečně základem mechanika čištění a fungují bělicí pasty?

Mezi naprosté základy patří čištění zubů ráno a večer. Už naše maminky říkávaly: ráno pro krásu – večer pro zdraví. A platí to. Večer si s čištěním dejte největší práci. Čistěte si zuby večer po posledním jídle. Čištění zubů může mít také skvělý dopad, pokud chcete omezit večerní požívání u televize. Jakmile si vyčistíte zuby, už vás mlnsná honit nebude. Vedle pravidelného čištění jsou naprostým základem také zubní pomůcky. Zubní nit, mezizubní kartáčky a případně ústní voda. Základ, který nesmí chybět ve vaší koupelně. Stále ale platí, že klasický zubní kartáček je neúčinnějším nástrojem pro odstranění zubního plaku.

CHYBY PŘI ČIŠTĚNÍ ZUBŮ

1. čištění trvá příliš krátce
2. nečistíte vnitřní stranu zubů
3. používáte příliš tvrdý kartáček
4. na kartáček tlačíte
5. nečistíte jazyk
6. čistíte zuby bezprostředně po jídle
7. nepoužíváte mezizubní kartáčky a nitě
8. zbytečně utrácíte za speciální pasty

VÝBĚR KARTÁČKU

Na výběr kartáčku sází nejen výrobce, který se snaží vymyslet unikátní a designové provedení. Nicméně vedle popisku na etiketě byste se měli zaměřit na několik základních prvků, který by měl každý kartáček splňovat. To, zda si zvolíte elektrický, či ekologický ze dřeva, je čistě na vás, nicméně vždy by měl splňovat základní dentální prvky dle odborníků. Z hlediska velikosti hlavy samotného kartáčku je lepší menší hlavice, vlákna by měla být spíše měkčí, ne tvrdá. I přesto, že dříve byly designové trendy zastřížení kartáčku všelijaké, odborníci se shodují na ideálním rovném zastřížení vláken. Z hlediska výdrže se kartáček doporučuje měnit každé 3 měsíce. Vždy je lepší se ohledně výběru kartáčku poradit se svým zubním lékařem či dentálním hygienikem. Pro někoho je vhodnější tvrdší či jinak uzpůsobený kartáček, proto obecné pravidlo pro výběr zubních kartáčků neexistuje.

Vedle tohoto klasického kartáčku je novinkou v péči o ústní dutinu a zuby tzv. SOLO kartáček. Tedy kartáček s jedním svazkem štětín. Velice malý kartáček je speciálně navržený pro čištění každého zubu zvlášť. Velkým pozitivem tohoto typu kartáčku, jako doplněk ke klasickému, je čištění bez pasty. Tudíž nemusíte čistit pouze v koupelně.

Elektrický kartáček je sice na trhu již od 60. let, nicméně u nás se těší oblibě posledních 15 let.

VÝZNAMNÍ POMOCNÍCI

Klasický kartáček pro dokonalý a zdravý úsměv ale nestačí. Na trhu tak jsou pomocníci, které bychom měli všichni mít ve svých koupelnových skříňkách. Zlatými pomocníky jsou zubní nit a mezizubní kartáčky. Právě v mezizubních prostorech se tvoří 90 % problémů,



ZUBNÍMU KAZU

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



Prevence
zubního kazu

Léčba počínajícího
zubního kazu

Ošetření
citlivých zubů

1x TÝDNĚ
SNADNÁ
APLIKACE

Lék k použití v dutině ústní.

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

Elmex gelée dentální gel (25 g) je lék k použití v dutině ústní. Obsahuje léčivé látky: směs aminfluoridů a fluorid sodný. Čtěte pečlivě příbalovou informaci!
Těhotné a kojící ženy by měly použití přípravku vždy nejdříve konzultovat se svým lékařem.
* Zdroj: 2006 – Národní epidemiologická studie, Výzkumný ústav stomatologický, Praha

elmex

www.elmex-gelee.cz

ať už způsobené plakem, či jiným zánětem. Výběr mezizubních kartáčků je vždy na vašem stomatologovi, který doporučí velikost a měkkost kartáčku podle vašich individuálních proporcí zubů. Čistit mezizubní prostory bychom měli vždy jednou denně, a to před hlavním čištěním pomocí zubního kartáčku. Mezizubní prostory čistíme kartáčkem pod šikmým úhlem, jakmile zasuneme kartáček do mezery, lehce provedeme jemné pohyby, tak abychom vyčistili veškeré nečistoty a plak. Čistíme jak z přední strany, tak z vnitřní a v průběhu oplachujeme vodou.

Dalším pomocníkem za zdravým úsměvem je zubní nit. Jednoduchý způsob, jak efektivně vyčistit všechny mezizubní prostory. Uchopte nit mezi dva ukazováčky a jemně projíždějte mezi prostory zubů. I s nití musíte zacházet velice opatrně, abyste si nepoškodili dásně. Dnes se vyrábí zubní nitě s mentolovými příchutěmi či s obsaženými prvky, které chrání před kazem či umí vybělit i těžko vyčistitelná místa. Novinkou v oblasti zubních nití je tzv. expandující nit. Tato nit má uzpůsobená vlákna velice těsně u sebe, její objem je malý, avšak po zasunutí do mezizubních prostorů se objem nitě roztáhne a vyčistí tak všechny prostory.

Ústní voda patří k dalším doplňkům dentální hygieny. Často látky obsažené v ústní vodě napomáhají osvěžit dech, zničit bakterie v ústech a samozřejmě i zklidnit dásně po čištění. Ústní voda napomáhá snížit riziko vzniku zánětu dásní a zubního kamene. Vyzkoušet můžete například bylinné ústní vody či speciální bělicí ústní vody.

Pokud se zajímáte o novinky v oboru dentální hygieny, určitě vám neutekla informace o čím dál populárnější ústní sprše či tzv. irigátoru. Tyto sprchy účinně odstraňují zbytky jídla a plaku z mezizubních prostorů.

JAK VYBRAT ZUBNÍ PASTU

Říká se, že zubní pasta je jen doplněk k zubnímu kartáčku. Co se týče výběru, není nutné řídit se striktními pravidly. Důležité je, aby vám pasta vyhovovala, ať už chuťově, pěnivostí, či svěžestí. Samozřejmě vhodná zubní pasta, obsahující potřebné prvky, dopomůže například k léčbě citlivosti zubů či krvácení dásní. Pro silně citlivé zuby se doporučují pasty s vysokým obsahem fluoridů, které napomáhají k uzavírání citlivých kanálků. Pasty na zmírnění krvácení dásní zase obsahují více antibakteriálních složek jako chlorhexidine. Populární jsou také bělicí pasty či nejmodernější černé pasty s aktivním černým uhlím. Nicméně tyto pasty nebyly odborníky prokázány jako účinné ani jako závadné, proto toho zatím o jejich účinnosti moc nevíme.

Unikátní místo zaujímají bylinné zubní pasty. Záleží samozřejmě na jejich složení. Velmi dobře funguje na příklad kombinace řepíku, heřmánku, šalvěje a nátržníku, která působí hojivě. Pravidelné užívání pasty s těmito bylinami snižuje riziko výskytu zánětů, aftů, zubního kazu, krvácení dásní a dalších projevů paradentózy. Účinně ničí bakterie, ale zároveň vyrovnává přirozenou ústní mikroflóru.

Vybírat samozřejmě můžete pasty s fluoridem i bez, stejně tak pěnlivé i nepěnlivé.

Neméně důležitá je samozřejmě i ústní voda, kde vám bylinné složení také pomůže v boji proti zánětu a v péči o zdravé zuby.

Obecně lze pasty rozdělit na dvě skupiny: První z nich jsou terapeutické pasty. Ty obsahují nejvíce fluoridu (1800 do 2500 ppm F) a používají se jednou za týden. Druhý typ past jsou běžné každodenní pasty, též kosmetické, které mají obsah fluoridu nižší,



do 1500 ppm F. Dále se určuje kvalita zubní pasty pomocí tzv. míry abrazivity. Ta ukazuje, jak moc pasta obrušuje zuby. Nižší míra je vhodná po bělení zubů či pro citlivé zuby.

POJĎME SI VÍCE ŘÍCI O FLUORIDACI.

Fluoridace neboli aplikace fluoridů může mít různou podobu. I u nás v minulosti probíhala v takzvané systémové formě, kdy byl fluorid běžně přidáván do pitné vody. V současné době si však v péči o dutinu ústní získala oblibu především místní neboli lokální fluoridace. Jejím cílem je dostat do povrchových vrstev skloviny dostatečné množství látek, které přispívají k lepší odolnosti zubu proti kyselinám vytvářeným bakteriemi zubního plaku a zároveň zpomalují metabolismus a množení těchto bakterií.

KDYŽ DVA DĚLAJÍ TOTÉŽ, NENÍ TO TOTÉŽ

V zubních pastách se často používá například fluorid sodný, který patří do skupiny tzv. anorganických fluoridů. I ty mají bezesporu příznivý vliv na ochranu zubu proti kazu. Ještě o něco lepší vlastnosti jsou však připisovány tzv. organické formě (např. aminfluoridům), které mají vyšší přilnavost ke sliznici dutiny ústní a povrchu zubů. To prodlužuje dobu jejich působení v našich ústech.

A proti čemu že vlastně fluoridace zubů 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 octa, 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 NEVĚĎELI 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 zpracovávání 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. NENAHAZUJE 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.



Za prevencí a dentální hygienou do Schill Dental Clinic Praha.

Prevence je polovina úspěchu!

Na zdraví vašeho chrupu nám záleží. A myslíme si, že problémům je vždycky lépe předcházet. Pravidelné prevence, dentální hygiena a správná domácí péče jsou k zachování krásných, zdravých a funkčních zubů nezbytné.

Proč jít právě k nám?

- Postará se o vás tým **profesionálů**, kteří milují svoji práci.
- Ošetříme vás **bez bolesti** v **příjemném a moderním prostředí**.
- Ošetřujeme i v celkové **anestezii**.
- Léčíme vás podle **nejnovějších léčebných postupů** a s využitím **nejmodernějších nástrojů a technologií**.
- Naším **lékařům** poskytujeme **silné zázemí**, pravidelná školení a podporujeme je v **profesním růstu**. Abyste měli jistotu, že jste v dobrých rukou.


“V Schill Dental Clinic neustále hledáme inovativní možnosti, jak usnadnit život lékařům i pacientům. Zaměstnancům chceme poskytnout prostředí, kde mohou podávat nejlepší možné výkony. Pacientům pak místo, kde najdou tu nejlepší a nejkvalitnější léčebnou péči a službu.”

MUDr. Alexander Schill,
zakladatel a vedoucí lékař

Objednejte se na **prohlídku** a **dentální hygienu** včas. Prevence znamená, že problémy se zuby neodkládáte stranou. Když odhalíme problém v zárodku, můžeme ho rychle vyřešit a zuby zachráníme. A Vy ušetříte.

Najdete nás v blízkosti stanice **metra C, Pankrác**. Milevská 2095/5, 140 00 Praha 4
Jsme tu pro vás každý den **od pondělka do pátku mezi 8:00 a 20.00**.





NA POMOC NAŠIM KLOUBŮM: CO DĚLAT, ABY KLOUBY NEBOLELY?

BOLEST KLOUBŮ MŮŽE NĚKDY POTRÁPIT KAŽDÉHO BEZ ROZDÍLU VĚKU. NĚKDY JE TO JEN JEDNORÁZOVÉ PŘETÍŽENÍ, JINDY TATO BOLEST ZNAČÍ HLUBŠÍ A SLOŽITĚJŠÍ PROBLÉM. JAK KLOUBŮM POMOCI, ABY NÁS NEBOLELY?

Než se začneme zabírat kloubními problémy, řekněme si, co to vlastně klouby jsou. Klouby jsou pohyblivá spojení dvou a více kostí, jež lidské kostře a člověku samotnému umožňují pohyb. Kloub je složen z kloubní hlavice, kloubní jamky a kloubní dutiny, přičemž celý kloub je pak chráněn a obklopen kloubním pouzdrům.

CO MUŽE BÝT PŘÍČINOU BOLESTÍ KLOUBŮ?

Může to být infekce jako chřipka či jakákoli jiná viróza (mononukleóza, pásový opar, neštovice), také angína nebo borelióza a podobné nemoci.

Kloubům nepomáhá ani malá, nebo naopak nadměrná fyzická aktivita, tedy sportování a volnočasové aktivity jako turistika, jízda na kole a koloběžce atp. Zde platí, že všeho s mírou a také že méně je někdy více, ale zase moc málo je rovněž špatně.

Problémem je také jednostranná zátěž kloubů ve formě nesprávného držení těla či dlouhého sezení (hlavně při práci), nadváha, nebo dokonce obezita, nesprávná životospráva a nevhodný jídelníček.

K bolesti kloubů přispívají i přibývajících léta a stárnutí, neprospívají jim ani některé léky na různé zdravotní obtíže spojené s věkem či chronickými stavy organismu.

Samozřejmě lze přičíst příčinu problémů i genetice a dědičným dispozicím, protože každý člověk dostává při narození do vínku určitou genetickou výbavu danou jeho rodu a linií.

Suma sumárum toto vše má zásadní vliv na stav vašich kloubů a s ním spojeným nadměrným opotřebováním kloubů v důsledku úbytku kloubní chrupavky.

KLOUBNÍ CHRUPAVKA JE, KDYŽ...

Chrupavka je pojivová tkáň, která pokrývá kloubní hlavici. Je pružným spojením kostních tkání. Má tuhou, a přitom pružnou konzistenci, čímž napomáhá odbourat otřesy při pohybu.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

...v případě oslabení a opotřebovávání kloubní chrupavky postupem času dochází ke ztrátě její funkce ochrany kloubu před otřesy při pohybu? Ty už nedokáže chabá chrupavka odbourávat, přičemž se stále více a více ztrácí tlumící vrstva pružné chrupavky.

Povrchy kostí a kloubů se dostávají od blízkého kontaktu a tření. Z toho vznikají silné a chronické bolesti, objevuje se degenerativní charakter poškození kloubu, který časem přerůstá v revmatoidní artritidu a osteoartrózu.

CO JE ARTRITIDA?

Odborně je artritida nazývána revmatoidní artritidou latinsky arthritis rheumatica. Je to chronické onemocnění imunitního systému, jež se projevuje především v kloubech. Příčina tedy tkví v imunitním systému člověka, ale samotná příčina vzniku je stále zahalena tajemstvím. Artridou onemocní nejčastěji osoby mezi 30. a 50. rokem, ale není to vždy pravidlem. Onemocnět mohou i děti a senioři.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

...k artritidě jsou více disponované ženy než muži? A že ke vzniku revmatoidní artritidy jsou náchylnější více kuřáci než nekuřáci?

CO SE DĚJE V TĚLE PŘI ARTRITIDĚ?

V případě revmatoidní artritidy váš imunitní systém napadá sám sebe. Zkrátka produkuje protilátky proti buňkám vašeho těla, čímž je poškozují a vyvolává v nich následně chronický zánět. Ten může napadat nejen klouby a kosti, ale i okolní tkáň svalů a šlachy. Díky tomu všemu postupně dochází k poškození chrupavky jak u kloubů, tak u kostí pod ní. Nejvíce bývají při revmatoidní artritidě postiženy drobné klouby rukou a nohou, tedy prsty, kotníky a zápěstí.

PŘÍZNAKY ARTRITIDY

- bolesti a otoky kloubů
- nadměrná citlivost kloubů na dotek
- zčervenalé klouby a ruce
- tvorba revmatoidních uzlů (tvrdší tkáňové bouličky pod kůží)
- zvýšená únava a zvýšená teplota
- ranní ztuhlost kloubů delší než půl hodiny
- hubnutí

CO JE OSTEOARTRÓZA?

Osteoartróza patří mezi dlouhodobé a pozvolna se rozvíjející nemoci kloubů. Vzniká kvůli opotřebování kloubní chrupavky.

JAK SE PROJEVUJE OSTEOARTRÓZA?

- stále častější bolesti kloubů jak v klidu, tak v pohybu
- ranní kloubní ztuhlost
- otokem kloubů
- citlivostí na chlad
- silnou únavou a vyčerpáním
- Tyto obtíže jsou značně obzvláště na jaře a na podzim, a souvisí se změnami počasí a barometrického tlaku při nich. Obzvláště lidé s chronickým onemocněním kloubů to pociťují nejvíce.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

...takovou specialitku mezi nemocemi kloubů je dna? Protože vaši bolest kloubů nemusí způsobovat jen artritida a osteoartróza. Původcem může být i dna. Vniká tehdy, když má tělo zvýšenou hladinu kyseliny močové.

Krystalky kyseliny močové se rády ukládají v kloubech a tam tropí nepolechu – klouby silně bolí a zanítí se. Jediným řešením je navýšení pitného režimu, strava se sníženým obsahem purinu (vývary, zvěřina, luštěniny a vnitřnosti) a dostatek pohybu.

Když bolí klouby, je to nepříjemné a protivné trápení. Jak si pomoci, abyste se cítili lépe? Můžete si sami nějak pomoci? Co lze udělat pro lepší stav vašich kloubů?



JAK ŘEŠIT BOLEST KLOUBŮ?

Prevencí a režimovými opatřeními, jimiž lze proces v prvopočátku zvrátit a při průběhu nemoci též značně obtížím ulevit. Která režimová opatření to jsou?

- zdravý životní styl se správným jídelníčkem plným dostatkem živin ve stravě (bílkoviny, omega 3 mastné kyseliny, vitamíny, minerály a stopové prvky)
- udržovat si vhodnou hmotnost bez náběhu k obezitě, protože každý kilogram navíc nadměrně zatěžuje klouby i celý organismus
- přiměřená fyzická aktivita a pohyb, což podporuje látkovou výměnu a tvorbu zdravé chrupavky

PODPORUJTE KRÁSU POKOŽKY ZE VNITŘ A ZDRAVÍ KLOUBŮ SOUČASNĚ



TIENS GLOW COLLAGEN SHOT

Hydrolyzovaná forma mořského kolagenu s extraktem z ženšenu a medu Manuka. Podporuje zdraví a krásu pokožky, silné kosti a klouby, zabraňuje řídnutí a vypadávání vlasů.



TIENS FLEXI

Doplňek stravy s výtažkem z žampionu brazilského a kurkumy, bohatý na glukosamin, chondroitin a kyselinu hyaluronovou, které se zapojují do budování šlach, vazů, chrupavek a kloubních tekutin.

Klíčové složky pojivových tkání a pokožky s věkem ubývají. Dodávejte je a předcházejte potížím.

*100% přírodní ingredience
biologická dostupnost
aktivních látek*

EXKLUZIVNÍ
SLEVA
20%

UVEĎTE HESLO:
TIENS

Produkty TIENS jsou inspirovány 5000 lety tradiční čínské medicíny, preventivně chrání naše zdraví a podporují přirozený zdravý životní styl.

Více o produktech na www.tiens.cz, slevu uplatníte na tel. 724 175 888

TIENS

INZERCE



MAXX

*imální
síla*



SILVITA

- při sedavém zaměstnání udržovat správný sed, a především pravidelné přestávky s protahováním těla
- lze si pomoci i nasazením výživových preparátů typu kloubní výživy, která může zmírnit opotřebením kloubů, podpořit jejich regeneraci, a tím dát kloubům jakýsi support ideálně doplňky s kolagenem, MSM, tj. metylsulfonylmetanem, a vitamínem C)
- využít sílu bylinek – na klouby pomáhá kontryhel, kaštan, lopuch, z koření třeba skořice a kurkuma nebo obklady z březového listí či odvaru borového jehličí
- důležitý je i dostatek spánku, odpočinku a vyvarování se stresu, s čímž vám pomohu relaxační techniky, aromaterapie, meditace, jóga a bylinky (meduňka, majoránka, levandule, eukalyptus)
- prohřívejte si své klouby zahřívacími dekami, koupelí, bio lampou, gely či hřejivými náplastmi

NEZAPOMEŇTE NA KLOUBNÍ VÝŽIVU

Aby byly vaše klouby v pořádku, nesmíte zapomenout na kvalitní kloubní výživu. Jaké látky jsou důležité?

KYSELINA HYALURONOVÁ

Je velmi důležitou součástí synoviální tekutiny. Pokud je její koncentrace vysoká, o tom víc je chrupavka odolná a elastičtější.

Patří mezi hlavní součást synoviální tekutiny v kloubech. Čím vyšší koncentrace kyseliny hyaluronové v tekutině je, tím elastičtější a odolnější chrupavky máme.

GLUKOSAMIN

Jedná se o látku tělu vlastní, jelikož se běžně nachází v chrupavkách. Napomáhá tělu lubrikovat klouby, jelikož se podílí na vytváření synoviální tekutiny, a tlumit nárazy. Je důležitý pro syntézu některých bílkovin a tuků, hlavně pro proces utváření chrupavek. Díky glukosaminu se tak můžeme pohybovat bezbolestně. Je to velmi oblíbená složka pro kloubní výživu. Navíc má protizánětlivé účinky. Taktéž zmírňuje projevy osteoartrózy a artrózy. Jeho účinky se dostaví až po několika týdnech užívání (přibližně po 6 týdnech), ale dokáže zúžit kloubní šterbinu a zastavit úbytek chrupavky. V Evropě je registrovaný jako léčivá látka.

CHONDROITIN

Chondroitin sulfát je podobný glukosaminu a taktéž se využívá na léčbu osteoartrózy. Nalezneme ho v mezibuněčné hmotě chrupavek. Jeho dlouhodobé užívání zpomaluje proces degenerace kloubů.

Při kloubních degenerativních procesech se snižuje obsah chondroitinsulfátu v chrupavce působením specifických enzymů, které vedou k degeneraci chrupavky a následnému zhoršení funkce kloubu. To znamená, že při dlouhodobém užívání (alespoň 2 měsíce) má příznivé účinky proti bolesti a zánětu při artróze kloubů. Na rozdíl od analgetik a nesteroidních antiflogistik je tento účinek opožděný, projeví se až po 4–6 týdnech pravidelného užívání. Po vysazení však tento účinek obvykle přetrvává nějakou dobu. Proto je možné po 2–3 měsících užívání udělat další asi 2–3měsíční přestávku.

Chondroitin sulfát též zřejmě dokáže zastavit ztrátu kloubní chrupavky, ke které při artróze dochází.

OMEGA 3-MASTNÉ KYSELINY

Pokud trpíte nedostatkem omega-3 mastných kyselin, pak můžete trpět i bolestmi kloubů. Naleznete je také v potravě – mořské plody, ryby, ale i ořechy a semínka.

TROCHA AROMATERAPIE

Velkými pomocníky v bolestech kloubů jsou i bylinné oleje a masti. Arnikový olej má protizánětlivé a antiseptické účinky, přispívá k regeneraci, zmírňuje otoky, výrony, pohmožděnin a modřiny, podporuje granulaci (tvorbu nové tkáně). Bývá doporučován sportovcům pro svou schopnost prokrvovat a zahřívát svalovou tkáň před fyzickou námahou i po ní. Při pravidelné masáži může pomoci předcházet striím.

Čertův dráp nebo také čertův spár, anglicky Devil's claw – neboli harpagofyt ležatý (latinsky Harpagophytum procumbens) – získal své lidové názvy díky zahnutým útvarům na svých plodech. Sušené hlízy jsou obvykle nabízeny ve formě extraktu nebo jako hrubá sušená dř. Lépe použitelný je ve formě extraktu vzniklého uvolněním účinných látek macerací do lihu. Účinnými obsahovými látkami této rostliny jsou harpagosid, harpagid a prokumbid, flavonoidy, fenolové glykosidy, triterpeny a steroly.

Proč zvolit harpagofyt jako doplněk stravy? Pro podporu správné funkce pohybového aparátu, může být nápomocen v případě omezeného pohybu kloubů. Má antioxidační účinky – může sloužit jako podpora při zánětlivých stavech.

Třezalkový olej je pro své regenerační působení na tkáň vhodný pro obklady, pro masáže při bolestech svalů, k ošetření citlivé, zánětlivé pleti, užitečný pro podporu epitelizace pokožky.

KDY JE ČAS NA NÁVŠTĚVU LÉKAŘE?

Pokud vás obtíže trápí delší dobu i přes snahu a dodržování režimových opatření. Vždy, když se nic nelepší, cítíte se hůře a přidává se teplota. V těchto případech vždy zvažte návštěvu lékaře, který vás může vyšetřit a předepsat odpovídající léčbu ve formě léků, rehabilitací i lázní.

REŽIMOVÉ TIPY PRO VÁS

- Chodte denně či alespoň 3x týdně na procházky.
- Cvičte alespoň 1x týdně doma, ideálně balanční, posilovací a protahovací cvičení (využijte gymnastickou gumu, zdravotní míče různé velikosti).
- Můžete cvičení nahradit plaváním 1x týdně v bazénu, nebo jízdou na kole, vše velmi prospívá celému tělu potažmo kloubům.
- Při sedavé práci a činnostech se co 30 minut protahujte.
- Rozhýbat se dobře můžete i úklidem domácnosti, nebo podpořte své tělo a duši i poslechem hudby a tancem.
- Nechcete cvičit sami? Přidejte se do skupiny nějakého cvičení (pilates, jóga, TRX, fitness), poznáte nové lidi a zároveň prospějete svému tělu.
- Pijte denně čaj z lopuchu nebo kontryhelu, kořeňte si pokrmy kurkumou nebo skořicí.
- Naplánujte si každý víkend jeden aktivní den venku v přírodě, pobyt v zeleni dělá dobře tělu i psychice. Naopak dlouhé stání na jednom místě eliminujte. Nadměrně zatěžujte všechny klouby.
- Pobyt venku doplňte vhodným oblečením, vrstvěte je a využijte funkční kousky, noste kvalitní a padnoucí obuv.

Čím dříve začnete své tělo a s ním i klouby posilovat, tím lépe se vyrovná se životem, stárnutím a věkem i se zdravotními obtížemi, které vás mohou potkat.

Podpora pohybového aparátu s bylinami a rostlinnými silicemi



KOPAIVA
zlepšení
pohyblivosti



JALOVEC
podpora
lymfatického
systému



ZÁZVOR
působení
v hloubce tkání



PEPŘ
prohřátí
a prokrvení



KAŠTAN
podpora látkové
výměny



TŘEZALKA
intenzivní
regenerace

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

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

více na www.aromakh.cz



@AromaterapieKH



Text: Pavla Košík Jeliňková, **foto:** Shutterstock.com

ABY OČI NEBOLELY: **ALERGIE A SUCHÉ OKO**

ŘÍKÁ SE, ŽE OKO JE DO DUŠE OKNO. OVŠEM OČI JSOU NÁCHYLNÉ K MNOHA ZDRAVOTNÍM
OBTÍŽÍM, K NIMŽ PATŘÍ KROMĚ ZRAKOVÝCH VAD JAKO ASTIGMATISMUS, KRÁTKO
A DALEKOZRAKOST, ŠEDÝ A ZELENÝ ZÁKAL ROVNĚŽ ALERGIE A SYNDROM SUCHÉHO OKA.
A CO TEDY LZE UDĚLAT, ABY OČI NEBOLELY A NETRÁPILY JE ALERGIE ANI SUCHOST?

Oči jsou smyslovým orgánem, sídlem zraku, díky němuž vidíme. Vidět znamená reagovat okem na světlo a pohyb v něm. V očích jsou specializované světločivné buňky, kterým se říká tyčinky neboli čípkové. Ty obsahují oční pigmenty rodopsin a jodopsin a také spleť biochemických drah, které umožňují vznik nervového impulsu. Ten směřuje pomocí nervových buněk do mozku a mozek nám „dává pokyn“ že vidíme.

VĚDĚLI JSTE, ŽE....

...otoky očí i při alergii lehce zažehná okurka? Konkrétně okurkový obklad z koleček čerstvě ukrojené okurky na oči a pod oči? A že stejně dobře působí i čajové sáčky nebo lehce namražené lžičky?

OČNÍ ALERGIE

Alergie očí je sezónní nebo i celoroční alergický zánět spojivek. Ten vzniká zánětem oční blanky, kterou najdete po celé délce vnitřní strany víčka. Alergie může a nemusí být spojena sezónně se sennou rýmou a rovněž může a nemusí být spojena s vyšším výskytem pylů (na jaře) nebo plísní (na podzim). Většinou je důsledkem přímého kontaktu oka s prachem, pyly, spóry plísní a hub, zvířecími chlupy, nebo i složek kosmetických produktů při jejich zanesení do očí.

PROJEVY OČNÍ ALERGIE

Alergie očí se projevuje silným svěděním, markantním slzením, řezáním i pálením očí, pocitem cizího tělíska v očích, zarudlýma očima a otoky očí. Slzení je reakcí oka na potřebu vyplavení cizorodého tělesa z oka ven, pálení a řezání pro změnu způsobuje podráždění oka. Svědění a otoky jsou pak reakcí na různé alergeny. A zarudnutí je důsledkem toho všeho.

JAK SI MŮŽETE POMOCI SAMI?

Především omezte kontakt se všemi případnými alergeny (pyly, prach, spóry plísní a hub i dekorativní a oční kosmetikou). Můžete využít přírodní a doplňkovou léčbu, což znamená, že vyplachujete oči borovou vodou, kapete do očí antiseptické a hydratační oční kapky, zkusit můžete na noc i oční masti na bázi přírodních látek (např. s heřmánkem). Důležitý je dostatek vitamínu C, A, K a E, řady B, přidat lze i echinaceu, enzymovou a či beta glukanovou výživu.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

...oční kapky jsou pro nositele kontaktních čoček takřikajíc povinná výbava? Pomohou vám v případě řezání a podráždění oka, přičemž zamezí rozvoji dalších problémů s očima.

KDY SE VYDAT K LÉKAŘI?

Pokud jsou vaše oční obtíže delší než tři dny, je na místě navštívit očního nebo praktického lékaře. Jestli nosíte kontaktní čočky, tak je při alergických očích obtížích vynechejte

a raději volte brýle nebo dodržujte režimová opatření jako volbu jednodenních čoček před vícedenními bez ukládání do roztoku, kam lze zanést alergeny. Nezbytné je také prokapávání očí hydratačními kapkami i s nasazenými kontaktními čočkami. Jen tak předejdete zbytečným komplikacím spojeným s alergií očí.

JAK LÉČÍ OČNÍ ALERGIÍ LÉKAŘ?

Lékař vám předepíše léky na předpis v podobě lokálních (kapky a masti) i tabletových antihistaminik, která hodně uleví od alergických projevů. Někdy se léčí alergie očí i kombinací antihistaminik a vazokonstriktiv (léky k léčbě očních žilek). Při vysoce akutní alergii se lékař přikloní někdy ke krátkodobému podávání kortikosteroidů.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

...kontaktní čočky jsou de facto zábranou a ochranou oka před vniknutím alergenů do očí? A že mnohým jejich nositelům pomáhají v boji s alergiemi a ulehčují průběh alergií?

SUCHÉ OKO JE, KDYŽ...

Druhým nepříjemným projevem očí je tzv. suché oko alias syndrom suchého oka. Jedná se o onemocnění slz a povrchu oka, které trpí nadměrným vysušováním. V reálu máte v oku málo slz a jejich sníženou tvorbu. Slzy jsou velmi důležité, protože povrch oka nejen chrání před vnějším okolím, ale zároveň je čistí, zvlhčuje, a hodně tím pomáhá kvalitnímu vidění.

PŘÍZNAKY SUCHÉHO OKA

Kvůli syndromu suchého oka cítíte značný diskomfort, řezání i jemné pálení a máte často zhoršené vidění. Oči jsou citlivé na světlo a často unavené. Při neléčení suchosti očí může dojít i k narušení povrchu oka. Oči jsou jemným a důležitým smyslovým orgánem, který potřebuje péči a dobrou ochranu včetně slz. Když nejsou, něco je špatně.

PŘÍČINA SYNDROMU SUCHÉHO OKA

Příčinou očních obtíží spojenou s nadměrnou suchostí je mnoho. Někdy jsou to rodové dispozice, jindy nadměrné využívání mediální techniky – koukání do monitorů počítače, notebooku, mobilu a tabletu. V současné době způsobuje enormní problémy intenzivní používání smartphonů, tabletů, počítačů a podobných zařízení. Při práci u monitoru se vaše oči silně soustředí na malou plochu. Z důvodu zvýšeného soustředění oči mrkají podstatně méně, než je obvyklé. Právě kvůli tomu je slzná tekutina nedostatečně rozložena na povrchu oka a slzný film praská. To vede k typickým příznakům přetížených, unavených očí, jako je zarudnutí, pálení nebo otoky očních víček, tzv. syndromu kancelářského oka. Zvlhčující oční kapky pomohou vašim očím být opět fit.



Alergie očí se projevuje silným svěděním, markantním slzením, řezáním i pálením očí, pocitem cizího tělíska v očích, zarudlýma očima a otoky očí.

Účinná ochrana očí proti alergenům

Oční kapky

Vividrin[®] ectoin[®]

Prevence a léčba alergického
zánětu spojivek přirozenou cestou

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

Zdravotnický prostředek.
Pečlivě čtěte návod k použití.



Ideální pro děti i dospělé



www.vividrin.cz

VIVCZ208-0113

mnout
mhouřit
zavírat



otevřít
zklidnit
rozzářit

BAUSCH + LOMB

Hyal-Drop[®] multi

PŘIROZENÁ A ÚČINNÁ
POMOC PRO VAŠE OČI

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



www.sucheoko.cz

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

ART-CZ208-0101



Na základě určení stádia syndromu suchého oka vybere lékař vhodné oční kapky.

Obtíže jsou často spojeny i s hormonálními změnami v organismu, cukrovkou, nemocí štítné žlázy nebo virovými onemocněními. Také souvisí s nošením kontaktních čoček, pobytem v místech s klimatizací a topením, se smogem a kouřem z cigaret. Menší produkce je spojena i s vyšším věkem, přičemž senioři na suchost oka trpí nejvíce.

Souvislost s nemocemi má syndrom suchého oka ještě v užívání různých léků, jež prvoplánově s očima nesouvisí, ale suchost očí je průvodním jevem. Jsou to léky na vysoký krevní tlak, deprese a úzkost i léky na alergie. Častým projevem suchého oka je též oční zákrok, laserová operace, narušení slzného filmu a snížená produkce lipidů a s tím spojené lipidové vrstvy oka.

CO S TÍM?

Při obtížích je dobré navštívit očního lékaře a nechat se vyšetřit na syndrom suchosti oka. Prvotní je tzv. Schirmerův test za pomoci malého proužku filtračního papíru, zasunutého pod víčko. Po určitém časovém intervalu se hodnotí kvalita vodní vrstvy oka a tvorba slz.

LÉKAŘ VÁM MŮŽE DIAGNOSTIKOVAT 4 RŮZNÁ STÁDIA SUCHÉHO OKA

- I.stádium je mírné
- II.stádium je střední
- III.stádium je pokročilé
- IV.stádium je těžké

A na základě určení stádia syndromu suchého oka vybere lékař vhodné oční kapky. U každého stádia se k léčbě využívají různé typy kapek a očních gelů k eliminaci příznaků a odbourání problémů.

Vedle přípravků s pouhou jednou aktivní látkou existují v současné době i oční kapky, které obsahují několik účinných látek. Oční kapky bez konzervačních látek jsou lepší, protože zbytečně nedráždí oči

a oční povrch. Zejména lidé trpící alergickou rýmou nebo ti, kdo oční lubrikanty používají často, by měli jednoznačně vybírat prostředky bezkonzervantů.

Velmi účinné jsou kapky s kyselinou hyaluronovou. Kyselina hyaluronová je velmi univerzální a v závislosti na stupni koncentrace může být použita pro mírné a přechodné příznaky, stejně dobře jako u středně těžkých až těžkých forem suchých očí.

U nejllehčího a druhého stádia se také používají kapky s nízkou viskozitou a obsahem PVA (polyvinylalkohol), PVP (povidon) nebo hypromelózy. U třetího a čtvrtého stádia jsou to vysoko viskózní kapky a gely s PVP, PVA a karbomery.

REŽIMOVÁ PREVENTIVNÍ OPATŘENÍ

Řešení jsou to více než jednoduchá.

- Pečujte o své oči stejně, jako pečujete o pleť, pokožku, vlasy a tělo. Těmto partiím pomáháte kosmetickými přípravky s hydratačními a zpevňujícími látkami. Totéž i oči.
- Dopřejte očím pravidelnou dávku hydratačních očních kapek nebo gelů, kterým se říká umělé slzy. Tak budou vaše oči stále fit a v pořádku. Vyhne se jim mnohý problém, který by zanedbáním péče o ně mohl nastat. Tzv. umělé slzy oko chrání, regenerují a krásně hydratují.
- Při používání mobilu, notebooku počítače a tabletu noste brýle (i nedioptické) se skly s blue efektem (ochrannou před modrým světlem), které oči chrání i před nadměrným vysoušením.
- Při práci na počítači si dělejte krátké pauzy, protáhněte se a zadržte občas do zeleně. Zelená působí na oči jako balzám.
- Často si pracovní prostor větrejte – co hodinu na deset minut otevřete okno.
- Cvičte s očima během práce a záměrně mrkejte. Mrkání po dobu deseti vteřin napomáhá zvlhčování oka.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

...na počítače a notebook existují i speciální filtry modrého světla? A že jsou koncipovány tak, aby modré světlo eliminovaly a chránily váš obličej a oči od jeho důsledků? Filtr lze na pc a notebooku nastavit jako noční režim, nebo v nich využít speciální program. U smartphonů a tabletů to pomáhají řešit některé mobilní aplikace. O svém volnu chodte do přírody, do zeleně, a dopřejte tak svým očím přírodní a kyslíkový doping. Zeleně je skvělá k regeneraci, relaxaci i posílení organismu včetně očí.

HYLO FRESH®

Ke zklidnění a zvlhčení podrážděných očí

- ✓ S vysoce účinnou kyselinou hyaluronovou a světlíkem lékařským
- ✓ Bez konzervačních látek a fosfátů
- ✓ Použitelnost s kontaktními čočkami

6 Použitelné 6 měsíců po prvním otevření

HYLO FRESH® je zdravotnický prostředek. Čtěte, prosím, pozorně návod k použití. Více informací na www.hylo.cz.



Zdravotnický prostředek: HYLO FRESH®; Základní informace obsažená v návodu k použití: Sterilní roztok bez fosfátů a bez konzervačních látek k očnímu použití. Ke zklidnění podrážděných očí. 1 ml obsahuje 1 mg hyaluronátu sodného, originální mateřskou tinkturu z Euphrasia officinalis, kyselinu boritou, tetraboritan sodný a sterilizovanou vodu. Obvykle se používá 3krát denně 1 kapka do každého oka. případě potřeby lze přípravek používat častěji. Před častějším používáním (více než 10krát denně) nebo při vážnějších či déletrvajících potížích (např. déle než dva týdny) by vždy měl být konzultován oční lékař. Lze používat u dětí, během těhotenství či období kojení. Nepoužívat při přecitlivlosti na některou ze složek. V případě léčby jinými očními kapkami by měl být dodržen interval mezi jednotlivými aplikacemi nejméně 30 minut. **HYLO FRESH®** je pak třeba vždy podávat jako poslední. Oční masť je třeba v každém případě aplikovat až po vpravení přípravku **HYLO FRESH®** do spojivkového vaku. Přípravek neobsahuje konzervační látky a je tedy i při dlouhodobém používání dobře snášen. Ve velmi vzácných případech byly hlášeny přecitlivělé reakce (jako pálení či slzení), které bezprostředně po vysazení přípravku odezněly. Lze používat i při nošení kontaktních čoček.

Doporučení: K výrobku je přiložen návod k použití, který má být před použitím pozorně přečten. **Kód textu:** 90.1331 CEA. **Distributor pro Česko:** URSAPHARM spol. s r.o., Kubánské náměstí 1391/11, 100 00 Praha 10, tel.: +420 295 560 468, info@ursapharm.cz, IČ 61678139.

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

 URSAPHARM

INZERCE

LÉKÁRNY **ipc**

Pro celou rodinu! SLEVY AŽ 100 %

z doplatků na léky pro všechny držitele PHARMACARD.



**Rezervace
eReceptu**

pomocí SMS nebo emailu



**Všechny
inzulíny
bez doplatku**

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

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



Vše pro zdraví...

www.ipcgroup.cz

A woman with short, styled grey hair and blue eyes is looking slightly to her right. She is wearing a dark blue, short-sleeved top with a small keyhole cutout at the neckline. She is holding a partially open pink fan with gold-colored ribs in her right hand. The background is a bright, out-of-focus indoor setting with light coming from a window.

TŘI ZÁKLADNÍ ROZDÍLY MEZI **MENOPAUZOU** **A ANDROPAUZOU**

STÁRNUTÍ JE PŘIROZENOU SOUČÁSTÍ ŽIVOTA A PŘINÁŠÍ S SEBOU ŘADU ZMĚN. NĚKTERÉ ZMĚNY JSOU POZITIVNÍ, A NĚKTERÉ NAOPAK NEGATIVNÍ. S PŘIBÝVAJÍCÍM VĚKEM JE PRO MUŽE I ŽENY NEZBYTNÉ SEZNÁMIT SE S PODMÍNKAMI SPOJENÝMI S TĚMITO ZMĚNAMI, JELIKOŽ SILNĚ OVLIVŇUJÍ KVALITU ŽIVOTA. JEDNY Z TAKOVÝCH ZMĚN JSOU I ZMĚNY HORMONÁLNÍ, KTERÉ ÚZCE SOUVISÍ S DIAGNÓZOU MENOPAUY A ANDROPAUZY.



CO JE MENOPAUAZA?

Menopauza je definována jako přirozený proces stárnutí u žen, při kterém se menstruační cyklus zcela zastaví, protože se začínou vyčerpávat oocyty ve vaječnících. „Obvykle se menopauza diagnostikuje po 12 měsících, kdy žena vynechala menstruaci po celých 12 po sobě jdoucích měsících,“ říká David Buchta, propagátor zdravého životního stylu. Až do stanovení konečné diagnózy mají ženy tendenci pocítovat řadu příznaků, které obvykle ukazují na stav před menopauzou. K diagnostice menopauzy se obvykle provádějí krevní testy na hladinu estrogenu, progesteronu, testosteronu a folikuly stimulujícího hormonu (FSH). Pokud se tyto hladiny zdají být nízké a vyčerpané, obvykle se jedná o diagnózu menopauzy.

PŘÍZNAKY MENOPAUAZY:

- konec menstruace
- návaly horka
- vaginální suchost
- nízká sexuální touha
- deprese
- úzkost
- nespavost
- přibývání na váze
- infekce močových cest
- bolesti hlavy
- vypadávání nebo řídnutí vlasů
- bolest prsou
- suchá kůže
- výkyvy nálad
- letargie

CO JE TO ANDROPAUAZA?

Hormon, který je zodpovědný za hluboký hlas, ochlupení a svalovou hmotu, se nazývá testosteron. Stárnutím se hladina testosteronu u mužů snižuje, zejména po 30. roce života. Obvykle se však jedná o velmi pomalý a postupný pokles přibližně o 1–2% ročně. Snížení hladiny testosteronu vyvolává příznaky andropauzy a obvykle postihuje muže starší.

PŘÍZNAKY ANDROPAUAZY:

- plešatost nebo řídnutí vlasů
- erektilní dysfunkce
- návaly horka
- deprese
- úzkost
- výkyvy nálad
- nízká energie
- úbytek svalové hmoty
- zvýšení tělesného tuku
- nízká sexuální touha

Obvykle jsou tyto příznaky zcela běžné u řady jiných onemocnění, a proto je nutné provést krevní test na měření hladiny testosteronu. Nyní, když jsme si vyjasnili, co je menopauza a co andropauza, probereme hlavní rozdíly mezi nimi.

1. MENOPAUAZA ZPŮSOBUJE NEPLODNOST, ANDROPAUAZA NIKOLI

Je všeobecně známou skutečností, že nástup menopauzy obvykle znamená konec ženských biologických hodin. Schopnost otěhotnět klesá prakticky na nulu a v současné době je nevratná,

nicméně probíhají výzkumy a studie, které testují možnost vytvoření dočasné plodnosti u žen, které menopauzu mají. Na toto téma je třeba provést další výzkum, ale bylo zjištěno, že léčba plazmou bohatou na trombocyty vedla na krátkou dobu k obnově menstruace u žen v menopauze. Pokud se prokáže, že je to vhodná léčba pro většinu žen, mohlo by to znamenat obrovský rozdíl v léčbě nejen neplodnosti, ale i celkových příznaků menopauzy. Ačkoli se obecně tvrdí, že andropauza může způsobovat impotenci nebo erektilní dysfunkci, pravdou je, že andropauza nebrání mužské schopnosti být plodný. Navzdory snížení hladiny testosteronu jsou muži stále schopni produkovat sperma, které je životaschopné pro plodnost.

2. HORMONY MENOPAUAZY SE RAPIDNĚ SNIŽUJÍ, HORMONY ANDROPAUAZY SE SNIŽUJÍ POZVOLNA

Menopauza je spojena s výrazným a rychlým poklesem hormonů. Po její identifikaci je běžné, že během několika měsíců dojde k poklesu estrogenu, progesteronu, testosteronu a folikuly stimulujícího hormonu, dokud ovulace úplně neustane. Pokud jde o andropauzu u mužů, rychlost změn hladin hormonů je ve skutečnosti poměrně pomalá a může trvat až několik let, než výrazný úbytek způsobí příznaky spojené s tímto stavem. Ve skutečnosti někteří muži nikdy nedosáhnou bodu, kdy by pocítovali nějaké závažné příznaky.

3. MENOPAUAZA SE TÝKÁ VŠECH ŽEN, ANDROPAUAZA POSTIHUJE JEN MUŽE S NÍZKOU HLADINOU TESTOSTERONU

Na základě mechanismu, který vede k nástupu menopauzy v ženské anatomii, je pro všechny ženy nevyhnutelné tento stav zažít. Menopauza nastává obvykle u žen mezi

40. a 60. rokem života. V prvním případě se jedná o poměrně časně období, zatímco v druhém případě je považováno za pozdní. „Bylo zjištěno, že průměrný věk menopauzy v Evropě je 55 let, v Severní Americe 51,4 let, v Latinské Americe 48,6 let a v Asii 51,1 let,“ říká David Buchta. Naopak andropauza nemusí nutně postihnout všechny muže. Ve skutečnosti bylo zjištěno, že u většiny mužů nedochází k tak výraznému nebo rychlému poklesu testosteronu, aby byla andropauza diagnostikována.

NEZAPOMEŇTE NA ŠALVĚJ

Dokonalým pomocníkem v menopauze je šalvěj. V klimakteriu se využívá schopnost šalvěje vyladovat psychické rozladění, napětí a melancholii, protože skvěle posiluje nervovou soustavu. A navíc dokonale omezuje návaly! Šalvěj působí na normální vyrovnané pocení a vnitřně se používá k harmonizaci hormonální nerovnováhy žen v období menopauzy a v období před menstruací. Šalvěj totiž obsahuje látky podobné ženskému hormonu estrogenu.



Zhubnout a omládnout v menopauze? Jde to!



TRÁPÍ VÁS NÁVALY HORKA A ČASTÉ POCENÍ? ŠPATNĚ SPÍTE? ZAŽÍVÁTE BEZDŮVODNÉ ÚZKOSTI, DEPRESE A ZMĚNY NÁLAD? ZAČALY VÁM PADAT VLASY, MÁTE SUCHÉ SLIZNICE A BOLÍ VÁS TU ČI ONDE? PŘIBÍRÁTE SNAD I ZE VZDUCHU A NEDAŘÍ SE VÁM ZHUBNOUT I KDYŽ JÍTE ZDRAVĚ? PROBLÉM MŮŽE BÝT V NESPRÁVNĚ NASTAVENÉ STRAVĚ, KTERÁ NEGATIVNĚ OVLIVŇUJE HORMONÁLNÍ A METABOLICKÉ PROCESY V TĚLE.

Foto: Shutterstock



Metabolic Balance®. Sestavení individuálního jídelního plánu a seznamu potravin probíhá za spolupráce německých lékařů, biochemiků a odborníků na výživu na základě laboratorních hodnot, zdravotní anamnézy, tělesné analýzy a dalších údajů. Metabolicky „vybalancovaná“ strava může tak být tím pravým „elixírem mládí“. Má totiž, kromě jiného, pozitivní vliv na produkci spánkových, antistresových a antiagingových hormonů a zároveň snižuje produkci stresových hormonů. Každému připravíme jídelní plán na míru, podle skutečných individuálních biochemických potřeb jeho těla. Každý klient je jiný – v jiném stavu má metabolismus, střevní mikrobiom, hormony, stravovací zvyklosti i zdravotní stav včetně léků, které případně užívá. To vše se vzájemně ovlivňuje a hraje významnou roli při sestavování funkčního jídelního plánu. Jídelníčky Metabolic Balance® minimalizují

Není vždy vinou žen po čtyřicítce, že jdou kila nahoru. Tělo se v tomto hormonálně vypjatém období mění a ukládá víc tuku – často i v partiích, které dříve nikdy „problémové“ nebyly. U žen v oblasti břicha. Proto potřebuje i odlišnou péči a přístup. Odborníci zjišťují, že strava je v oblasti antiagingu opravdu mocná. Čím dál častěji se zaměřují nejen na lasery, skalpely, botox apod., ale především na změnu jídelníčku. A to je dobře. Správná volba potravin má prokazatelný vliv na to, jak vypadáme a jak se cítíme. Tím jak se podílí na buněčné výživě těla, ovlivňuje i rychlost našeho stárnutí.

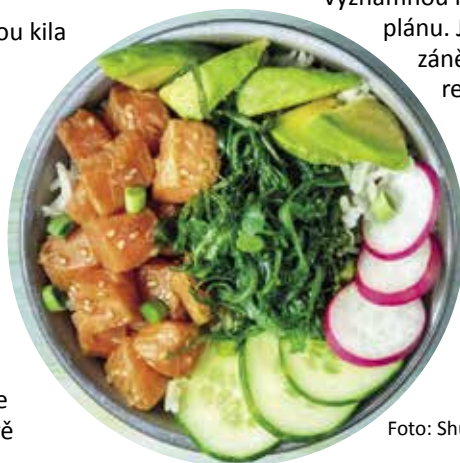


Foto: Shutterstock

zánětlivé procesy v těle, snižují inzulínovou rezistenci, podporují metabolismus a hormonální rovnováhu, imunitní systém a nastartují spalování tuků.

Jídelníčky obsahují výhradně přirozené potraviny, žádné doplňky stravy nebo náhražky pokrmů. Jídla jsou chutná a jednoduchá na přípravu, mnohá z nich se dají vzít i do krabičky s sebou.

Setkáváme se s mnoha ženami, které drží různé diety, snaží se jíst málo, zdravě, pravidelně cvičí, trápí se - a i když se stravují kvalitně a zdravě, nedaří se jim zhubnout a stále se necítí ve svém těle dobře. Trápí je zažívací potíže, cítí se unavené, špatně spí, chybí jim energie a chuť do života. Při naší práci využíváme k nastavení optimálního jídelníčku program



Paní Hanka:
- 14kg

Paní Marie:
-18kg



www.metabolic-balance.cz

JAK BOJOVAT S PŘÍZNAKY MENOPAUYZY

Příchod klimakteria se u většiny žen projeví nástupem řady typických symptomů, z nichž nejběžnějšími jsou změněné návaly horka a zvýšené pocení, nepravidelná menstruace, náhlé změny nálad, únava, bolesti hlavy, snížení libida, vaginální suchost či zhoršení stavu pokožky, vlasů a nehtů.

Všechny tyto projevy jsou poměrně dobře pozorovatelné, vedle nich ovšem existují i další, skrytější a také vážnější.

Mezi nebezpečné chronické příznaky přechodu, které se často označují jako metabolický klimakterický syndrom, patří například zvýšené riziko vzniku osteoporózy, aterosklerózy, infarktu myokardu nebo centrální mozkové příhody. V reprodukčním věku byly ženy před těmito riziky chráněny vyšší hladinou estrogenu. S jeho úbytkem však dochází k oslabení této ochranné funkce, a kupříkladu riziko srdečně-cévních onemocnění se tak dostává na přibližně stejnou úroveň, jako je tomu u mužů.

V boji s příznaky menopauzy vždy funguje změna či úprava životního stylu. S návaly horka a pocením, ale také s psychickým stavem, únavou či přibíráním na váze se vyrovnáte nejlépe úpravou jídelníčku. Měla byste omezit silně kořeněná jídla, cukr, sůl, kávu a alkohol, a naopak zařadit více potravin s vysokým obsahem vápníku a železa, ale také fytoestrogenů – rostlinných hormonů, které

mají podobnou strukturu jako ženské pohlavní hormony. Nejbohatěji jsou fytoestrogeny zastoupeny v červeném jeteli, sóji nebo kanadských brusinkách. Jsou rovněž obsaženy v doplňcích stravy.

Fytoestrogeny společně s dalšími vitamíny a minerály pomáhají také na snížené libido, při vaginální suchosti zase pomohou čípky s kyselinou hyaluronovou nebo vhodný lubrikant.

Prevenčí obávané osteoporózy je zvýšený příjem vápníku, vitamínu D či vitamínu K2, a zejména vhodná a pravidelná fyzická aktivita, v případě kuřáček rovněž skoncování s kouřením.

JAK BOJOVAT S ANDROPAUZOU?

Dopady andropauzy lze zmírnit tím, co se se sebou rozhodnete dělat. V první řadě je důležité mít dostatek spánku a dbát na zdravý jídelníček, který může přispět i k redukci váhy. I když se vám možná nechce, začněte se věnovat nějakému cvičení,

které vám pomůže zvýšit hladinu energie a sebevědomí. Určitě také chodte na preventivní prohlídky, které vám pomohou zkrotit problémy s prostatou, nebo s počínající erektilní dysfunkcí.

Bude-li to třeba, po konzultaci s lékařem (zvláště, pokud se s něčím léčíte) zkuste dlouhodobé užívání doplňků stravy pro muže, které podporují mužskou vitalitu a testosteron

*Konzultujte vše s lékařem
zkuste dlouhodobé užívání
doplňků stravy pro muže, které
podporují mužskou vitalitu
a testosteron*




Pořad o zdraví, kde hlavní roli hraje naděje. Naděje, kterou zosobní lékař jako hlavní host, a také příběh jeho pacienta.

Autorsky připravuje a moderuje pro Český rozhlas Dvojka Šárka Volemanová (Kubelková).

Mediálním partnerem pořadu je časopis Zdravý životní styl, v každém z čísel proto představíme jednu ze zajímavých diagnóz a možností léčby.

Pořad se vysílá každé úterý v 18:04, má i svoji podcastovou verzi v aplikaci mujRozhlas, nebo Spotify.

 Dvojka

**MOCI
BEZ 
NEMOCI**



Každý díl patří jinému onemocnění, diagnóze nemoci, možnostech léčby, novým vyšetřovacím metodám, výzkumu, testovacím látkám. Zkrátka komplexní péči o pacienta se všemi lékařskými postupy a benefity. Dnes představujeme nedonošené děti

Pepíček se nám po narození vešel do dlaně

Pepíček se narodil 4. června 2020 v 10:17 jako extrémně nedonošené miminko ve 22 + 6 týdnu těhotenství s váhou 610 g a délkou 30 centimetrů.

„Bylo 31. května večer a břicho mi začalo tvrdnout stále víc a víc,“ vypráví maminka. „Rozhodla jsem se, že pojedu do nemocnice na pohotovost. Myslela jsem si, že dostanu magnezium a pojedu domů, bohužel jsem se mylíla. Lékař v porodnici, který mě prohlédl zkonstatoval, že to vypadá na předčasný porod. Ležela jsem v porodním boxu, kapačka napíchnutá, srdce mi tlouklo, až jsem ho cítila v krku. Byla jsem 22 + 2, což znamená nízký týden těhotenství – šedá zóna. Přemlouvala jsem malého, aby v bříšku ještě vydržel. Další den vše vypadalo lépe a tvrdnutí břicha ustalo. Dopoledne mě převezli z porodního boxu na pokoj na oddělení rizikového těhotenství. Během dne jsem absolvovala vyšetření i ultrazvuk. Bohužel nález nebyl příliš pozitivní – hlenová zátka odešla, otevřená jsem byla na tři, čtyři prsty, plodová voda zatím neodtékala. Musela jsem další dny jen ležet na kapačce a modlit se. Pepíček se narodil 4. června 2020 v 10:17 jako extrémně nedonošené miminko ve 22 + 6 týdnu těhotenství s váhou 610 g a délkou 30 centimetrů. I přes takto extrémně brzký příchod na svět dokázal sám dýchat pouze s podporou CPAP (podpora dýchání u novorozenců, pozn. red.). Podle doktorů se celkem dobře adaptoval na svět. Pepíčkovy šance na přežití byly podle lékařů 50 : 50. Byla to příšerná bolest vidět ho napojeného na hadičkách. Byl tak malinký, nemohla jsem ho ani pochovat. Vyčítala jsem si, že jsem ho nedokázala v sobě udržet ještě pár týdnů. Zároveň jsme si ale uvědomili, že musíme udělat maximum, aby Pepíček svůj předčasný start do života zvládl. Měli jsme obrovské štěstí. Velké komplikace se nám vyhnuly. Pepíček byl velký bojovník. V nemocnici strávil 104 dnů. Samozřejmě jeho stav byl jako na houpačce. První tři dny byl na podpoře dýchání, potom ho museli napojit na plicní ventilátor, na kterém byl poměrně dlouhou dobu. Měl nitrožilní katetr a musel dostávat několik krevních transfuzí. Prodělal také nějaké infekce a měl výrazně otevřenou dučej na srdíčku. (Botallova dučej je céva, která spojuje plicnici a aortu a po porodu se má sama uzavřít, pozn. red). Srdíčko víc pracovalo, otekl, rychle nabíral na váze a dostatečně se mu neprokrvovaly ledviny. Naštěstí zabrala antibiotika a Pepíček to všechno zvládl.“

Lékař, který zachránil Pepíčkoví život, prof. MUDr. Richard Plavka, DrSc.

– primář neonatologie, Gynekologicko-porodnická klinika 1.LF UK a VFN v Praze

„Těhotenství trvá přibližně 40–42 týdnů. Když se pohybujeme níže, znamená to od 38.týdne půjdeme zpátky v průběhu těhotenství, jde o nezralost, která se podle stupně klasifikuje na lehkou, střední, těžkou, a extrémní. A pak se dostáváme na hranici životaschopnosti, která je vytvořena do určité míry uměle, protože ta se vyvíjela v průběhu padesáti let, a dnes se pohybuje kolem 24.týdne. Příčiny předčasného porodu jsou dvě. Je to především zánět, který postupuje na obaly plodu, intraovulární infekce, která způsobuje kontrakce děložní a může vést k předčasnému porodu. A dále přibývají problémy s placentou, která vyživuje plod, a my říkáme, že je lepší v těchto případech těhotenství ukončit. Pak je celá řada menších příčin, těžké onemocnění matky. Pepíček se vyvíjí dobře. Pravdou je, že tato miminka jsou aktivnější a já většinou rodičům říkám – máte speciální dítě.“

Naděje na zdravý život. O tom je pořad Moci bez nemoci se Šárkou Volemanovou v Českém rozhlase Dvojka, a v podcastových aplikacích v prodloužené verzi.

Všechny díly pořadu najdete na webu ČRo2 <https://dvojka.rozhlas.cz/moci-bez-nemoci-8687883> nebo v aplikaci MůjRozhlas a v podcastové aplikaci Spotify



KDYŽ NÁS TRÁPÍ **HEMOROIDY**

HEMOROIDY V SOUČASNÉ DOBĚ BOHUŽEL NEPATŘÍ MEZI ZROVNA OJEDINĚLÁ ONEMOCNĚNÍ. NEJSOU SICE TAK ČASTÉ, JAKO JE TŘEBA ZÁNĚT SLEPÉHO STŘEVA, NICMÉNĚ I TAK TRÁPÍ HODNĚ LIDÍ V NAŠÍ POPULACI. VĚTŠINA PACIENTŮ VŠAK CESTU K LÉKAŘI STÁLE ODKLÁDÁ A VYDÁVÁ SE ZA NÍM AŽ VE CHVÍLI, KDY JSOU POTÍŽE JIŽ NESNESITELNÉ. NELÉČENÉ HEMOROIDY ALE MOHOU MÍT PŘÍZNAKY PODOBNÉ NÁDORU TLUSTÉHO STŘEVA, TAKŽE POKUD VÁM BABSKE RÁDY NEPOMOHOU, NEOTÁLEJTE, A VYRAZTE K LÉKAŘI.

NA VINĚ MŮŽE BÝT NEVHODNÁ STRAVA I TĚHOTENSTVÍ

Nejrizikovějším faktorem, který vede ke vzniku hemoroidů, je, stejně jako u mnoha dalších onemocnění, dědičnost. Mluvíme zde nejen o tenkostěnných rektálních žilách, ale i o celkové tělesné konstituci – riziko hemoroidů zvyšuje nadváha. Další rizikovou skupinou jsou lidé se sedavým zaměstnáním, a na druhé straně ale i sportovci, protože třeba dlouhodobé sezení na kole oblasti konečníku příliš neprospívá. K poškození análního kanálu však může vést i nevhodná strava, v níž je poskrovnu vlákniny, stejně jako nedostatečný pitný režim nebo chronická zácpa. Hemoroidy také nejsou výjimkou u těhotných žen, protože v tomto období dochází k většímu tlaku v žilách způsobenému vyvíjejícím se miminkem.

HEMOROIDY JSOU I ŘEČÍ DUŠE

Tělo a duše jsou v psychosomatice chápány jako jeden neoddělitelný celek. Mít v ruce diagnózu od lékaře je jedna věc, ale pátrat byste při hemoroidech měli i ve své psychice. Velmi často signalizují, že jste zbytečně přetížení, ale mnohdy jsou i odrazem toho, že se bojíte zbavit něčeho ze své minulosti. Právě konečník je totiž místem, jehož prostřednictvím se tělo zbavuje odpadu. A to jak fyzického, tak psychického. Chcete-li tedy léčbu hemoroidů podpořit i na duchovní úrovni, popřemýšlejte, čeho ve svém životě se nechcete zbavit.

NEJLEPŠÍ LÉČBOU JE OPĚT PREVENCE

Hrozí-li vám, například vlivem dědičnosti, vznik hemoroidů, je vždy vhodné zaměřit se na prevenci. Prvním, a naprosto nutným bodem je vhodný jídelníček, v němž by měl být dostatek vlákniny. Té byste měli v ideálním případě přijmout okolo 30 gramů denně. Mezi její zdroje patří ovoce a zelenina, pšeničné otruby, celozrnné pečivo nebo hnědá rýže. Kromě jídelníčku pamatujte i na dostatečný pitný režim spolu s pravidelným tělesným pohybem. A co se týče oblečení, noste raději volné, vzdušné kalhoty, abyste zbytečně nedráždili oblast konečníku.

VNĚJŠÍ VERSUS VNITŘNÍ HEMOROIDY

Zatímco vnější hemoroidy poznáte zcela snadno, odhalit ty vnitřní bývá tak trochu oříšek. Jak už je patrné z názvu, ty vnější se nachází na zevním povrchu konečníku, případně o něco hlouběji. V převážné většině případů nezpůsobují žádnou bolest. Poznáte je spíše podle krvácení při stolici, které vzniká zvýšeným tlakem na cévy při vyprazdňování. Poté může dojít ke vzniku krevní sraženiny pod kůží (uzlu), která se po několika dnech svasťá a může znesnadňovat hygienu. V některých případech může dokonce dojít k tomu, že sraženina praskne a dojde nejen ke krvácení, ale i k nepříjemné bolesti. Vnitřní hemoroidy oproti tomu bolest nedoprovází. Tvoří se totiž hlouběji v análním kanálu, a většinou je tedy poznáte pouze podle jasně červené

Mnoho pacientů bohužel hledá rady pouze u známých, případně pátrá po internetu, a poté si v lékárně naslepo koupí nějaké čípky nebo masti.





HemaGel[®] PROCTO

KRVÁCENÍ, PÁLENÍ A SVĚDĚNÍ

ČÍPKY K PODPOŘE HOJENÍ V OBLASTI KONEČNÍKU

Zmírňují krvácení u hemoroidů a odstraňují bolest a diskomfort (pálení a svědění).



- Při fisurách, hemoroidech a také po Barronově ligatuře.
- Odstraňují nepříjemné pocity, zejména pálení a svědění.
- Zavádí se pouze 1 čípek denně, nejlépe večer.

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



INZERCE



FOR BABIES

12. VELETRH POTŘEB PRO DĚTI A KOJENCE



www.for-babies.cz

6.-9. 10. 2022

OFICIÁLNÍ VOZY



krve, která se objevuje při odchodu stolice z těla. Ve druhém stádiu se většinou přidává prolaps, při němž žíly naplněné neodtečenou krví vyhřezávají ven. U některých pacientů se k tomu navíc přidává i zánět pokožky v oblasti řitního otvoru způsobený produkcí hleny, ke které při prolapsu dochází.

ČASTO POMŮŽE I JEDINÁ NÁVŠTĚVA LÉKAŘE

Mnoho pacientů bohužel hledá rady pouze u známých, případně pátrá po internetu, a poté si v lékárně naslepo koupí nějaké čípky nebo masti. Vhodnější ale je poradit se s lékařem, nebo ještě lépe s vaším praktickým lékařem. Pouze vhodně sestavená léčba totiž pomůže zlepšit stav žilní stěny, zmírnit krvácení i bolest, a dost často i zabráni recidivě hemoroidů. Každopádně platí, že čím dříve s léčbou začnete, čím dříve budete mít po problémech.

JAK VYPADÁ KLASICKÁ LÉČBA

Při konzervativní léčbě hemoroidů se přistupuje zejména k úpravě jídelníčku, hlídání pitného režimu a provádění důkladné hygieny. Lékař většinou doporučí také sedací koupele v odvaru z dubové kůry a předepíše pacientovi vhodné masti nebo čípky. Je-li třeba hemoroid odstranit, většinou se to provádí ambulantně, a celý zákrok se navíc obejde bez anestezie. Nejčastější metodou, která ve v českých zemích provádí, je elastická ligatura. Dále se někdy přistupuje ke zničení uzlu teplem, či naopak mrazem, a výjimkou není ani koagulace infračervenými paprsky, která je však vhodná pouze u menších hemoroidů.

CO VÁM LÉKAŘ MŮŽE PŘEDEPSAT

Při akutních i chronických potížích pravděpodobně odejdete z ordinace s receptem na venotonika. Tyto látky, které jsou často i rostlinného původu, zvyšují tonus žilní stěny, zlepšují proudění krve a žilního návratu a současně pomáhají snižovat propustnost vlasečnic. Kromě rutinu mezi ně patří i escin, diosmin nebo hesperidin. V případě, že vás trápí bolesti a svědění, doporučí vám lékař také různé masti a krémy, které mají zklidňující účinky, mírní bolest a podporují hojení povrchových trhlinek v oblasti řitního otvoru. Pomocí může i gel, který umožňuje vlhké hojení a dokáže okamžitě po aplikaci začít vychytávat volné kyslíkové radikály z rány, a tím výrazně zvýšit efekt vlhkého hojení rány.

Hojení totiž narušují volné kyslíkové radikály, které se tvoří všude tam, kde dojde k poranění. Při patologickém hojení je jejich produkce vyšší, což dále potencuje probíhající zánět a znesnadňuje hojení a novotvorbu nové tkáně. Tento bludný kruh lze přetrnout jedině vychytáním volných radikálů, a tím urychlit celkovou dobu hojení rány, což jde ruku v ruce s finanční úsporou, ale samozřejmě i pohodlím pacienta.

VYCHYTÁVÁNÍ ROS

Při zánětlivém procesu ve tkáni dochází ke vzniku reaktivních kyslíkových radikálů (ROS), které se uvolňují do tkáně. V poškozených buňkách jsou často aktivovány enzymy, které samy vytváří tyto radikály a peroxid vodíku,

což vede k tomu, že v poškozené tkáni přibývá reaktivních produktů kyslíku. Nadměrná koncentrace ROS způsobuje poškození i zdravých buněk, což vede k rozvoji zánětlivé reakce, a zpomaluje tvorbu nového epitelu a tím i hojení rány. Nepříznivý vliv nadměrné produkce ROS na průběh hojení poškozené tkáně je v lékařské literatuře dokumentován již od počátku 90. let minulého století, stejně tak jako pozitivní vliv látek omezujících působení ROS (např. SOD, antioxidanty).

POMOHOU VITAMINY I PROBIOTIKA

Trápí-li vás hemoroidy, pak svému tělu zajistěte dostatečný příjem vitaminů C, E a bioflavonoidů, které napomáhají hojení. Než ale sáhnete po doplňcích stravy, zkuste se zaměřit na svůj jídelníček. Mezi zdroje vitaminů C, E i bioflavonoidů patří kromě černého rybízu a sušených meruněk také brokolice, špenát, kysané zelí nebo slunečnicová semínka. Výborným zdrojem vitaminu E jsou nicméně i pšeničné klíčky, které můžete užívat také ve formě za studena lisovaného oleje. Co je ale vhodné užívat ve formě kapslí, jsou probiotika a laktobacily, které obecně pomáhají udržovat střeva v dobré kondici.

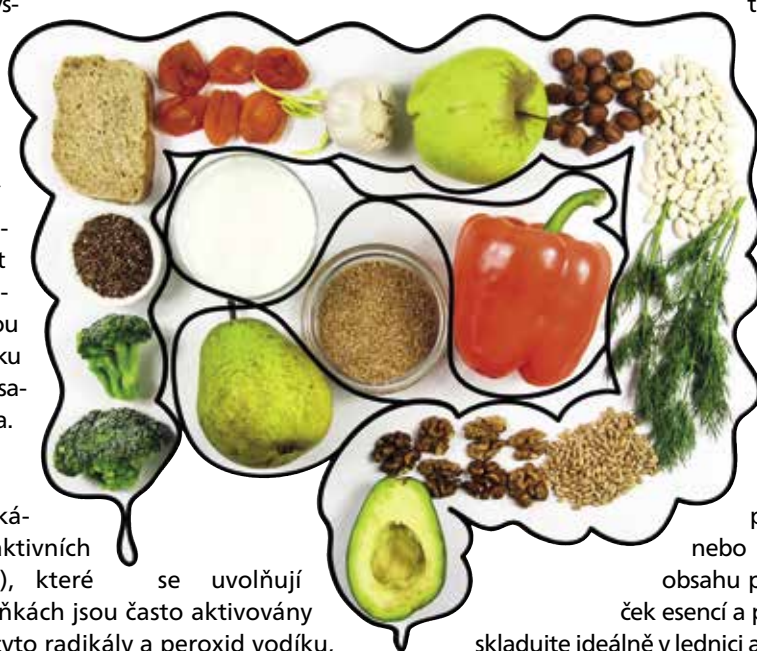
SÁHNĚTE PO ČESKÝCH BYLINKÁCH

Ke zklidnění nepříjemných projevů, které provází hemoroidy, můžete vyzkoušet nejrůznější bylinky. Ideálně takové, které mají nejen stahující, ale i dezinfekční účinky, pomáhají zastavovat krvácení a urychlují hojení. Patří mezi ně jitrocel, heřmánek, černý rybíz, ostružiník, měsíček a hluchavka. Můžete je nejen popíjet ve formě čaje, ale také si z nich můžete připravit sedací koupel, při níž bude tělo ponořeno po oblast ledvin. Taková koupel by však neměla přesáhnout 20 minut a voda by měla mít teplotu kolem 38 °C, aby podpořila krevní oběh.

NEBOJTE SE ANI AROMATERAPIE

Máte-li v oblíbené éterické oleje, vybírejte si při hemoroidech takové, které mají stahující účinky. Těmi jsou například jalovec, cypřiš, geranium, levandule, citron nebo třeba tea tree spolu se santalovým dřevem. Nejenže sníží otok, ale rovněž pomohou zastavit krvácení, poskytnou vám úlevu od nepříjemných pocitů svědění a pálení a podpoří hojení ran (prasklých hemoroidů). Éterické oleje můžete využívat jak k sedacím koupelím, tak jako přísadu do aloe vera gelu či měsíčkové masti.

Na voňavou sedací koupel budete potřebovat jeden šálek plnotučného mléka či smetany, v němž rozmícháte celkově 15 kapek vybraných éterických olejů. Tuto směs následně nalijete do horké vody a můžete nerušeně relaxovat. Při přípravě mazání pak do cca. 50 ml aloe vera gelu nebo přírodní měsíčkové masti bez obsahu parafinu přidejte opět 15 kapek esencí a pečlivě promíchejte. Mast či gel skladujte ideálně v lednici a používejte i několikrát denně.



Sedáky z paměťové pěny

Zabraňují **prosezeninám.**



vysoce **prodyšný**
potah

3 varianty potahů:



vybrané sedáky
hrazeny 100% pojišťovnou

MEDICINÁLNÍ HOUBY

MEDICINÁLNÍ HOUBY JSOU DNES JEDNÍM Z NEJPOPULÁRNĚJŠÍCH PROSTŘEDKŮ NA PODPORU ZDRAVÍ ČLOVĚKA. PROČ TOMU TAK JE? DÍKY VÝJIMEČNÉMU KOMPLEXU BIOAKTIVNÍCH ÚČINNÝCH LÁTEK DOKÁŽÍ POMOCI S ŘADOU ZDRAVOTNÍCH OBTÍŽÍ. OD OSLABENÉHO ČI NEPŘIMĚŘENĚ REAGUJÍCÍHO IMUNITNÍHO SYSTÉMU (ALERGICKÉ ČI AUTOIMUNITNÍ REAKCE) PŘES NÁDOROVÁ ONEMOCNĚNÍ, ZÁNĚTY, METABOLICKÉ PROBLÉMY AŽ PO PSYCHICKÉ NEROVNOVÁHY. TA ŠKÁLA ÚČINKŮ JE MIMOŘÁDNĚ ŠIROKÁ.





NĚCO MÁLO Z HISTORIE

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

ČÍM VÁM TYTO HOUBY PROSPĚJÍ?

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

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



CO JSOU TO TY ADAPTOGENY

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

JAK SE MEDICINÁLNÍ HOUBY UŽÍVAJÍ?

S houbami jako reishi, cordyceps apod. se nejčastěji setkáte ve formě extraktu, který je plněn do želatinových nebo rostlinných kapslí, jež se velmi snadno užívají. Konkrétní dávkování pak vždy záleží na výrobcu (mělo by to být uvedeno na obalu). Medicinální houby jsou dostupné také ve formě prášku, který si můžete přidat do čaje nebo jídla, případně se dají sehnat také čerstvé nebo sušené. Pokud se pro užívání těchto hub rozhodnete, je vhodné je doplnit ještě o vitamin C, který podporuje vstřebávání účinných látek. Jednotlivé medicinální

houby mezi sebou také můžete různě kombinovat (posílí se tím jejich příznivé působení), a navíc se u nich nemusíte obávat nepříjemných vedlejších účinků.

REISHI

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

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

CORDYCEPS

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

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

HERICIUM

Působivá houba, jejíž tvar připomíná mořský korál, si získala přezdívku lví hřívá. Roste jakožto parazit na poškozených kmelech buků a dubů, vyniká nejen obsahem polysacharidů, ale i bílkovin a je bohatým zdrojem draslíku či sodíku. Hericium, nebo také korálovec, je vhodný pro posílení nervového systému. Dokáže podpořit produkci látek, které jsou naprosto zásadní pro správnou činnost mozku, během krátké doby zlepšuje nejen koncentraci, ale i paměť a její užívání se doporučuje lidem s roztroušenou sklerózou nebo Alzheimerovou chorobou.

Přirozená obranyschopnost

Směs bylin tradiční čínské medicíny.



www.YaoMedica.cz



Vyrobeno v kraji
Polických stěn

Atraktylis, kozinec blanitý,
ledebouriela, ptačí zob a skořice
regulují imunitní systém.

YaoMedica[®]
tinktury

Korálovec lze užívat nejen v obdobích, kdy prožíváte zvýšenou míru stresu, ale také v případě, že vás trápí úzkost, nebo dokonce deprese. Jeho pravidelné užívání prospěje například ženám v období menopauzy, které často trápí výkyvy nálad. Korálovec navíc bez rozdílu pohlaví příznivě ovlivní váš žaludek i celé zažívací ústrojí, močový systém nebo cévy, které pomůže udržet pružné a zlepši jejich průchodnost.

SHIITAKE

Tuto houbu už možná znáte z kuchyně. Má opravdu výbornou chuť, která skvěle doplňuje řadu asijských jídel. Shiitake neboli houževnatec má své místo ale i mezi léčivými houbami. Vyrobila si přezdívku elixír života, upravuje hladinu cholesterolu v krvi, pomáhá snižovat příliš vysoký krevní tlak a prospívá srdci. Dále vyniká svými protizánětlivými účinky, účinně bojuje proti virům a díky svému imunostimulačnímu působení posiluje celkovou obranyschopnost organismu.

Výrazně aromatický, nasládlý houževnatec jedlý obsahuje kromě fytonutrientů snižujících cholesterol také množství vitamínů a enzymů, které odstraňují překyselení žaludku. Lze ho užívat při léčbě akné, žaludečních vředů, žlučových kamenů, anémie, nebo dokonce cukrovky. Díky obsahu sacharidu jménem lentinan se shiitake má své místo i v boji s rakovinou. Lentinan totiž dokáže najít a cíleně zničit rakovinné buňky.

CHAGA

Houba *Inonotus obliquus* je známá i pod názvem rezavec šikmý, ale nejčastěji se označuje ruským lidovým názvem čaga. Jedná se opět o cizopasníka, tentokrát z rodiny chorošů, který roste na kmenech stromů. Nejzajímavější na této houbě je to, že obsahuje fenolické sloučeniny a chinony, jež se řadí mezi opravdu silné antioxidanty. Právě to je důvodem, proč čaga chrání buňky před negativním dopadem volných radikálů, a potažmo v těle zpomaluje proces stárnutí. Mnohá doporučení také radí chagu začít užívat před započítím chemoterapie, neboť podporuje snížení aktivity nádorových buněk.

Rezavec šikmý však vyniká i obsahem křemíku, vápníku, hořčíku nebo mědi a vitamínů skupiny B, D3 nebo K1. Vyhnout by se mu měli lidé trpící problémy s krevní srážlivostí. Dobře naopak udělá tomu, kdo se potýká se záněty žaludku, vředy nebo různými jaterními nemocemi. Stejně jako shiitake i čaga působí příznivě na stav pokožky, tentokrát se ale doporučuje spíše při lupénce. A opět platí, že tato medicínální houba působí jako tonikum, adaptogen a prostředek pro posílení imunity.

ENOKI

Enoki (*Flammulina velutipes*, penízovka sametonohá, Enokitake, golden needle mushroom, winter mushroom) je jednou z nejpobulárnějších jedlých hub celosvětově. Její přirozené prostředí se nachází na severní polokouli, preferuje chladnější klima. Dokonce hodně chladné. Je schopná růst i v zimě, kdy teploty klesají k nule. Proto je také jedno z jejích jmen winter mushroom, tj. zimní houba. Enoki je saprofyt, který roste přisedlý ke kmenům stromů či pařezů, ze kterých získává živiny pro svůj růst.

Enoki je po dlouhá staletí známá v Asii, kde ji tamní obyvatelé používají jako léčivku. Hlavně pak v Číně, v rámci tradiční čínské medicíny, ale je populární a k léčbě využívána také v Japonsku a Koreji. Písemné prameny, v nichž je Enoki zmíněná, pocházejí z roku 900 n. l., tj. doba dynastie Han. V textu jsou informace nejen o využití, ale také o pěstování houby. Ano, již v té době se Enoki pěstovala „uměle“. Je popsáno, jaký je nevhodnější substrát pro pěstování houby, jakou vlhkost potřebuje atd.

MAITAKE

Česky se nazývá sírovec, někdy se jí přezdívá tančící houba, a ačkoliv je její domovinou Japonsko, dnes se hojně vyskytuje i na území Spojených států, a dokonce ji občas můžete potkat také v českých lesích. Stejně jako ostatní medicínální houby ji řadíme mezi adaptogeny, jelikož dokáže účinně posílit naši fyzickou i duševní odolnost. Maitake představuje bohatý zdroj antioxidantů i vitamínů C a skupiny B, draslíku nebo mědi. A asi vás už nepřekvapí, že opět posiluje oslabený imunitní systém.

Maitake působí proti infekcím, virům i bakteriím, bojuje proti vysokému tlaku i cukrovce a příznivě ovlivňuje stav jater. Jistě vás potěší tím, že pomáhá redukovat množství tuku v těle, takže si ji určitě dopřávejte během redukční diety. Sírovec dále

podporuje metabolismus, doporučuje se při nespavosti či stavech podrážděnosti a patří rovněž mezi houby, které mají protinádorové účinky.

HLÍVA ÚSTŘIČNÁ

Poslední dobou velmi oblíbená domácí léčivá houba. Je významná svým obsahem statinů a terpenů, přičemž nejvýznamnější z nich je pleurotin – ten má účinky připomínající antibiotika a v literatuře najdeme i zmínky o jeho antitrombotické aktivitě (tedy zabraňuje tvorbě krevních sraženin). Přírodní látky obsažené v hlívě ústřičné dále podporují zlepšení metabolismu, přirozenou regeneraci buněk, obranyschopnost organismu, snižují hladinu cholesterolu, pomáhají odstraňovat únavu a stres.

Enoki je jednou z nejpobulárnějších jedlých hub celosvětově.



Zdraví je imunita.

Imunita je Reishi.

Reishi od MycoMedica.



www.MycoMedica.cz



Reishi podporuje přirozenou obranyschopnost - imunitní systém.
Doplněk stravy.

MycoMedica[®]
medicinná houbu

PODZIM, **ČAS NA KÁVU**

BOBULE OVOCNÝCH KEŘŮ Z KÁVOVNÍKU JSOU DRUHOU NEJOBCHODOVANĚJŠÍ KOMODITOU NA SVĚTĚ. NENÍ DIVU, VŽDYŤ ANI MNOHO ČECHŮ NEDÁ BEZ KÁVY ANI RÁNU. PIJEME JI MNOHEM VÍCE NEŽ ČAJ. NICMÉNĚ, STÁLE SKRÝVÁ MNOHO TAJEMSTVÍ...



Nesouhlasíte se svou drahou polovičkou ohledně toho, která káva je lepší? To je v pořádku, byla by škoda zničit si tím vztah. Ženy mají totiž více chuťových pohárků a stejně jako rozlišují více barevných odstínů než muži, dokážou také rozpoznat více příchutí kávy. Proto má mnoho žen rádo obzvláště zajímavé a jemné příchutě káv s původem, zatímco muži jsou spokojenější, pokud má káva jednodušší a intenzivnější chuť.

Rozdílný kávový vkus proto neznamena partnerskou nekompatibilitu. Naopak, může potvrdit, že každý je ve vztahu sám sebou, což rozhodně není k zahoezení.

JAKOU KÁVU VYBRAT

Ve světě je nyní přes osmdesát druhů kávy, ale jen tři z nich se pěstují intenzivně. Arabika se vyznačuje jedinečnou a lahodnou chutí. Dobrá je i robusta, která je velmi odolná, a tak se v některých oblastech lépe pěstuje. Třetím druhem kávy je méně známá liberika – ta roste jen v západní Africe a také v Malajsii. Má poměrně zvláštní chuť, a tak je po ní i menší poptávka. Ze všech tří jmenovaných je nejoblíbenější arabika, která je aromatictější než robusta a zároveň obsahuje méně kofeinu.

SMĚSI NEJSOU MĚNĚ KVALITNÍ

Tvrzení, že pokud se jedná o kávu s původem, ale směs, ve které se míchají kávová zrna z různých částí světa, je to méně kvalitní káva, je také daleko od pravdy.

Směsi se v zásadě dělají proto, aby se dosáhlo co nejvyváženější chuti, kterou si dokážou užít široké masy bez rozdílu pohlaví, a také aby káva chutnala stejně, ať si jí dáte dnes, o Vánocích, nebo za rok. Samozřejmě záleží na výrobcí a jeho preferencích, ale pokud si pražírna kávy dává záležet na kvalitě, bude se také kvalitou vyznačovat směs. Jde o chutnou kávu na každodenní pití.

ESPRESSO NEMÁ NEJVÍCE KOFEINU

Pokud chcete kávu, která vás „nakopne“ a povzbudí díky kofeinu, odborníci doporučují dvojité espresso. „Čím déle se káva extrahuje, tím více kofeinu bude kávový nápoj obsahovat. Espresso (30 ml) má výraznější chuť a bohatší pěnu, ale méně kofeinu než například zalévaná káva nebo tzv. velké presso, které není dolévané horkou vodou, ale nechá se přetéct přes páku více než 30 ml,“ uvádí na pravou míru další mýtus M. Matúšová.

KÁVA JE OVOCNÝ NÁPOJ

Kávová zrna jsou jádra kávových bobulí (říká se jim také třešně), které jsou považovány za ovoce. „Dokud se kávová zrna nepraží, jsou zelená a téměř bez chuti, protože aromatické oleje se z nich uvolňují až při tepelném zpracování,“ pokračuje odborník ze Zlatého Zrnka V. Faltus.

Výsledná chuť kávy je velmi ovlivněna pražírnou – v závislosti na době a způsobu pražení mohou stejná zrna chutnat mnoha různými způsoby. „Chuť kávy je ovlivněna mnoha dalšími faktory. Podnebím, ve kterém se vypěstovala, počasím, nadmořská výška... a samozřejmě jak kávu upražíte, pomelete a jak si ji připravíte,“ pokračuje baristka Monika Matúšová.



HISTORIE ROZPUSTNÉ KÁVY

Sahá až do země vycházejícího slunce. V Japonsku vznikla instantní káva již v roce 1901, ale do obecného povědomí se dostala až v roce 1937. Tehdy vznikla kofeinová prášková káva, která masivně pronikla v rámci druhé světové války i do americké armády. Výrobci instantní kávy se snaží produkovat takovou směs, která by se svou chutí maximálně přiblížila čerstvě namleté zrnkové kávě.

Hlavní surovinou pro výrobu instantní kávy je zelené kávové zrno, vyloupané z kávových třešní. To prochází standardním procesem pražení a následného vaření v tzv. extraktorech. V těchto velkých nerezových válkách vzniká z mletých pražených kávových zrn velmi silný výluh – kávový extrakt. Ten se poté kvůli zachování chuti a aroma podchladí na 4 °C a pak jej čeká dlouhá a náročná cesta, končící ve skleněné nádobě, kterou už znáte z obchodů.

FREEZE-DRIED (LYOFILIZOVANÁ) INSTANTNÍ KÁVA

Vstupní surovina je v zásadě stejná jako u spray-dried instantní kávy. Jde o silný kávový extrakt, který se lije na podchlazené kovové desky. Extrakt je prudce zchlazen, zamražen a rozdrcen. Následně je ve velkém kovovém válci za přítomnosti nízkého tlaku (vakua) a při teplotách až kolem -40 °C vysublímována veškerá voda a vzniká výsledný produkt – instantní káva v podobě granulek s ostrými hranami.

CUKR KÁVU NEKAZÍ

Monika Matúšová nesouhlasí s tvrzením, že cukr nebo mléko kazí kávu a dobrá káva je pouze černá. „Je to mýtus. Ochutnávači kávy také nejprve ochutnají kávu bez cukru a pak s cukrem, protože cukr jakoby zalepí chuťové pohárky, které jsou po stranách jazyka a detekují hořkost. Jejich překrytím se například zvýrazní ovocná chuť v arabice. Espresso se cukrem a mlékem určitě nezkaží, protože když 9 barů protlačí přes dávku kávy malé množství vody, dostanete nápoj s maximem chutí, což není každému příjemné. Jde jen o to, že cukr a mléko mohou také zamaskovat nedostatky kávového zrna, proto mnoho lidí nemusí pak vědět, zda pijí kvalitní, nebo nekvalitní kávu,“ vysvětluje odbornice ze Zlatého zrnka. „Chuť kávy se také mění v závislosti na tom, s čím ji kombinujete. A kombinací má snad jeden a půl tisíce. I proto se za studena překapávaná káva využívá také do míchaných nápojů.“

VĚDĚL JSI, ŽE...

... kávovou sedlinu můžete použít jako peeling? Mleté zrna zbaví kůži odumřelých kožních buněk, kofein pokožku vzpruží a pigmenty obsažené v kávě jí dodají bronzový tón jako po opalování. ... v severských zemích pijí hodně velké překapávané kávy? Šálky plné kávového nápoje je mají nejen vzpružit, ale také zahřát. Naopak čím blíže k rovníku, tím je chuť kávy intenzivnější a šálek menší.

... se káva považuje za dietní nápoj? Šálek černé kávy má pouze 1 kalorií.

*Instant
Aroma*

INSTANT AMORE.



Segafredo[®]
— ZANETTI —

www.segafredo.cz

PRONTO PER L'ITALIA?
SEGAFREDO PRONTO!



Text: Lucie Holášková, foto: Shutterstock.com

A close-up photograph of a person's face, showing their nose and mouth, is partially visible on the left side of the frame. The person appears to be holding a piece of dark chocolate, which is also visible on the left. The background is a solid dark color, likely black or dark grey. The text is centered in the middle of the page.

VÁŠEŇ JMÉNEM ČOKOLÁDA

KDO BY NEMĚL RÁD ČOKOLÁDU? AŽ UŽ JDE O DĚTI, NEBO DOSPĚLÉ, VŠICHNI JI MILUJÍ. NĚKDO RÁD MLÉČNOU, JINÝ ZASE HOŘKOU VYSOKOPROCENTNÍ A DALŠÍ HORKOU ČOKOLÁDU, JAKO SKVĚLÝ PODZIMNÍ NÁPOJ. ČOKOLÁDA PRO MNOHÉ PŘEDSTAVUJE VELKÝ PŘÍSLUN KALORIÍ A NĚCO, CO SI JE TŘEBA ODEPŘÍT. AVŠAK JE ZNÁMO, ŽE SE POUŽÍVÁ TAKÉ PŘI DIETÁCH, V JEJÍ ZDRAVÉ FORMĚ. DOKONCE MÁ VÍCERO BLAHODÁRNÝCH ÚČINKŮ, O KTERÝCH SI DNES POVÍME.

KDE SE VZALA ČOKOLÁDA?

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

Již před více jak 3000 lety pěstovali indiáni kmene Olméků kakaovníky. Čokoláda tak pochází z deštných pralesů Mexika. Ve 4. století našeho letopočtu osídlili toto místo Mayové, kteří vůbec poprvé uvařili z kakaových bobů hořký nápoj.

Kakaovník byl v prastarých kulturách posvátným stromem a nápoj z jeho plodů se využíval k nejrůznějším rituálům. Podle mayské legendy se praví, že mravenci ukradli kakaové boby a přinesli je indiánům. Ti se pak naučili boby mlít, pražit a míchat s medem a kukuřičnou moukou. Podle mexické legendy se zase říká, že Quetzalcoatl, „rajský zahradník“, přinesl první semena kakaovníku na Zemi. V roce 1753 pak švédský botanik Linné nazval kakaovník jménem Theobroma Cacao neboli potrava bohů.

Aztékové také patřili ke kultuře, která nazývala nápoj z kakaovníku jako cacauatl nebo chocoatl/xocolath, a používali jej také k mnohým rituálům. Kromě toho však sloužily plody kakaovníku jako platidlo. Měna se běžně přepočítávala dle množství bobů – 1 zontli představovalo 400 bobů, 1 xiquipilli bylo za 8000 bobů a 1 carga byla 3 qiquipilli, což se rovnalo 24 000 bobům. Aby tedy člověk mohl zaplatit kakaovými boby, obnášelo to spoustu práce a jejich sběr. Běžně se pak v této době dalo pořídít přibližně za 30 bobů králíka, za 3 boby rybu, 1 bob stálo velké rajče, nebo jste si mohli koupit krocana, za kterého si prodejci účtovali 100 bobů. Toto platidlo je spojováno s rokem 1545.

NĚCO MÁLO Z HISTORIE...

Prvním Evropanem, který spatřil kakaové boby, byl Kryštof Kolumbus, který v roce 1502 připlul na ostrov Guanaja, poblíž dnešnímu Hondurasu. Zde dostal od místních domorodců dárek na přivítanou v podobě kakaových bobů. Když je později představil na španělském dvoře královny Isabely a krále Ferdinanda, nezískaly si kakaové boby velkou oblibu. To z toho důvodu, že Aztékové je nejdříve upražili, rozemleli a smíchali s vodou a kořením. Vznikl tak napěněný a hořký mok. Přibližně o dvacet let později Hernán Cortéz uviděl v kakaových bobech zlatý důl. To proto, že když byli Aztékové poraženi, našel v jejich pokladnici kakaové boby. A jelikož dříve byly považovány také za platidlo, uvědomil si, že peníze rostou na stromech, a lze je navíc pěstovat. Cortéz tedy ihned založil kakaové plantáže a v roce 1528 opět představil kakaové boby na španělském dvoře. Tentokrát však královně Isabele a králi Ferdinandovi vysvětlil jejich kupní sílu. Také vylepšil mok, který



*Prvním
Evropanem,
který spatřil
kakaové boby,
byl Kryštof
Kolumbus, který
v roce 1502
připlul na ostrov
Guanaja.
Zde dostal
od místních
domorodců dárek
na přivítanou
v podobě
kakaových bobů.*

se z nich vyráběl. Přivezl s sebou potřebné nástroje na jejich zpracování a do uvařené tekutiny přimíchal vanilku a cukr.

Kakaové boby a kakaový nápoj tak vešly do obliby nejen na španělském dvoře, ale také v koloniích. V roce 1590 vylepšili recepturu kakaového nápoje španělští mniši, kteří tekutinu smíchali s medem, vanilkou a surovým cukrem. Tak vlastně vznikl i původní recept pro výrobu čokolády.

Od té doby si Španělé střežili tajný recept na výrobu čokolády – téměř po dobu jednoho století, až do 1. poloviny 17. století. Čokoláda se tak stala španělským národním nápojem, který je zde oblíbený do dnešní doby. Dokonce zde můžete spatřit i původní proces výroby čokolády. Španělé dnes rádi servírují čokoládu se smaženým moučником, který můžete znát pod názvem churros.

Od roku 1606 se tajemství čokolády pomalíčku prolomuje a putuje do Francie. V roce 1650 se dostala čokoláda také do Londýna a zde se zakládá první čokoládovna v Anglii. Tu založil Walter Churchman v roce 1728. Dnes je součástí koncernu Cadbury. Američané poznali kouzlo čokolády roku 1765, kdy pánové James Baker a John Hann vyrobili první čokoládu v Nové Anglii v USA.

V Barceloně pak byl roku 1780 sestaven první stroj na výrobu čokolády. V německém Berlíně roku 1792 založili bratři Jostové první továrnu na výrobu čokolády. A teprve až v roce 1819 založil Francois-Louis Cailler první čokoládovnu ve Švýcarsku, ve Vevey.

Za nejstarší čokoládovnu u nás se považuje firma Luna, kterou založil František Slabý v Praze, v roce 1839. Dalo by se říct, že téměř do počátku 19. století nebyla čokoláda známá pro běžné občany a chudší vrstvu společnosti.

VÝZNAMNÉ UDÁLOSTI PRO ČOKOLÁDOVOU BUDOUCNOST

Budoucnost čokolády, jak ji známe teď, nejvíce ovlivnily tři události. První bylo, když holandský lékárník Conrad van Houten v roce 1828 oddělil kakaové máslo od kakaové hmoty. Následně sestavil lis, který tento proces vykonává. Od této doby se tak čokoláda mohla vyrábět i v pevné formě. Stejnomenou firmu však založil již v roce 1815. A od roku 1820 měla tato firma vlastnické právo na výrobu tzv. poder chocolate neboli kakaového prášku.

Švýcar Daniel Peter vyrobil první mléčnou čokoládu, na kterou použil sušené mléko, které vynalezl Henry Nestlé, pocházející taktéž ze Švýcarska. To se stalo roku 1875 a byl to základ pro proslulou švýcarskou čokoládu.

Miluješ bílou, mléčnou, hořkou nebo veganskou čokoládu?

V České republice první **tree to bar** čokoláda z Madagaskaru, CHOCOLAT MADAGASCAR, uspokojí milovníky všech druhu čokolád...



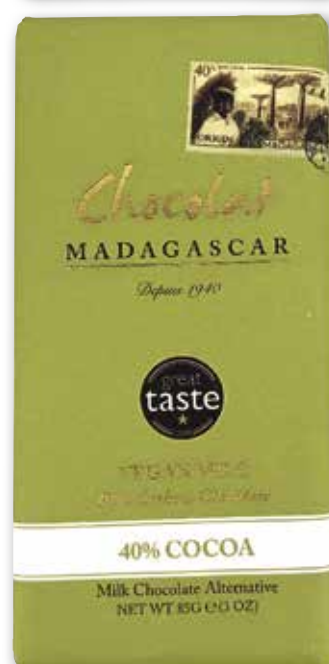
Chocolat Madagascar je jedna z nejstarších čokoládových manufaktur na světě (založena r. 1940), která vyrábí své čokolády z těch nejkvalitnějších bio kakaových bobů přímo na Madagaskaru, tzv. tree to bar výroba. Zajímavostí je, že je vyrábí na původních strojích z minulého století.

Za chuť i kvalitu svých produktů sklídila již celou řadu ocenění v soutěžích po celém světě, jako je například absolutní vítězství v Golden Bean Award (2017 a 2020), Shining Bright Award (2020) nebo ve Finest Origin.

Čokolády vyrábějí kompletně na Madagaskaru – od pěstování kakaových bobů, přes jejich zpracování až po výrobu a balení hotových čokolád. Díky tomu je zajištěna maximální podpora tamní ekonomiky a místních farmářů. Chocolat Madagascar ve skutečnosti povýšila pojem "fair trade" na "raise trade" a patří mezi nejudržitelnější a nejférovější značky čokolád, jaké můžete koupit. Zpracování kakaových bobů přímo v místě sklizně je také maximálně ekologické - suroviny se zbytečně neposílají z jedné země do druhé ke zpracování, čímž se šetří pohonná hmota. V neposlední řadě má tento způsob výroby vliv i na kvalitu a chuť čokolád - kakaové boby jsou zpracovány co nejdříve po sklizni, jsou tak maximálně čerstvé a zachovávají si vysoký obsah výživných látek.

Kakao, které se používá k výrobě čokolád, má díky čerstvosti také naprosto neskutečnou delikátní chuť bez nadbytečné a nepříjemné hořkosti. Do čokolád tedy není třeba přidávat žádná zbytečná ochucovadla, ani kakaové boby při zpracovávání chemicky ošetřovat alkalizací. Pouze pár vysoce kvalitních ingrediencí a dokonalá luxusní chuť bez kompromisů.

Exkluzivně koupíte na www.pravebio.cz



A nakonec v roce 1879 vynalezl Rodolphe Lindt, taktéž Švýcar, tzv. Fondant Schokolade. Šlo o čokoládu, která se rozpouštěla na jazyku. Tento způsob zpracování čokolády nazval konšování a přístroj, který k tomu sloužil, konše, což znamená mušle. Ve Švýcarsku také roku 1830 vynalezl Amedée Kohler oříškovou čokoládu a Jules Séchaud dal v roce 1913 základ plněným čokoládám. Firmou Suchard byla roku 1901 uvedena na trh slavná čokoláda Milka a v roce 1908 se objevuje čokoláda se jménem Toblerone.

Švýcarsko tak bylo zemí čokolády. To však přerušil roku 1912 Jean Neuhaus z Belgie (původem ze Švýcarska), kam se teď přesuneme. Vyrobil první čokoládový bonbón – pralines – a jeho manželka vymyslela speciální obal na pralinky – ballotin.

Prostřednictvím těchto vynálezů a událostí se čokoláda dostala mezi nejširší společnost a nebyla již jen pro vybranou smetánku. Španělsko a Švýcarsko již nebyly významnými velmocemi, co se čokolády týče, a do popředí se začaly dostávat Belgie a Německo. Zajímavostí je, že čokoláda se dodávala pro vojáky první i druhé světové války ve velkém množství. Skutečná obrovská celosvětová spotřeba čokolády tak začala až po těchto válkách.

BELGIE – RÁJ ČOKOLÁDY A PRALINEK

Pokud se hodláte vypravit na výlet do Belgie, určitě si jako suvenýr odvezete nějakou proslulou čokoládu nebo pralinky, které jsou ryze belgickým vynálezem. Máte-li pocit, že neznáte belgické značky čokolád, dovolte mi připomenout jednu z nejslavnějších – Godiva, Neuhaus, Côte d'Or nebo Leonidas. Belgické pralinky nejsou jen nejčastějším suvenýrem pro turisty, vhodným dárkem místních pro své blízké ke každé příležitosti, ale i významnou složkou belgického ekonomického trhu. Pojďme se trochu podrobněji podívat na čísla a statistiky. V Belgii existuje přes 2 tisíce výrobců čokolád a pralinek, ročně se v této zemi vyrobí přes 172 tisíc tun pralinek a roční zisk z těchto cukrovinek činí okolo 2 miliard euro.

PŘÍBĚH PRALINKY OD POČÁTKU AŽ DO DNEŠNÍCH DOB

Již jsme se zmínili, že pralinku vyrobil v roce 1912 Jean Neuhaus. Jak to však bylo s jejím názvem? O pralinkách totiž koluje příběh, že původně nepochází z Belgie, nýbrž z Francie. Zde, za dob vlády krále slunce Ludvíka XIV., údajně žil mlsný vévoda de Plessis-Praslin. A jelikož měl osobního kuchaře, požádal ho, aby ho překvapil něčím sladkým, co by mu bylo po chuti. Kuchař zahlédl pomocného kuchtíka, jak seškrabává rozpuštěný cukr ze dna nádoby a napadlo ho vyzkoušet nový experiment. V rozpuštěném cukru prostě jen opekl a obalil mandle. Vévodovi tyto pražené mandle obalené cukrem velice zachutnaly a začal se pochoutkou svého kuchaře chlubit ve vyšších kruzích společnosti. A tak se mezi šlechtou začalo obalovaným mandlím říkat praslines neboli praslinky. Až o pár let později cukerný bonbón dostal jméno praline, jak ho známe u nás – pralinky.

Pokud byste však chtěli navštívit místo výroby první belgické pralinky, je to stále možné. Jean Neuhaus ji vyrobil v kryté pasáži Galerie svatého Huberta, v Bruselu. Značka Neuhaus se stala velmi významným výrobcem pralinek a vlastní přes 2 tisíce obchodů v 50 zemích celého světa. Také jako první balili pralinky do ozdobných krabiček zvaných ballotin.

Kromě známých značek však můžete pralinky zakoupit také od menších rodinných krámků, které si chrání svou jedinečnou



recepturu bonbónů, předávanou z generace na generaci. A protože v dnešní době šlape Belgii na paty Německo a Nizozemí, snaží se si tato země udržet svou pozici na trhu s čokoládovými produkty. Pokud na to máte odvahu, lze tak ochutnat nové příchutě, jako je třeba bonbón s náplní Coca-Cola, příchutě smažená cibulka a slanina, ostré pralinky plněné wasabi náplní nebo pralinky chutnající po kubánských doutnících. Chcete-li navštívit Antverpy či Bruggy, zajděte si do obchůdku jménem The Chocolate Line. Zde vám nabídnou pralinku s příchutí české Becherovky.

MÝTY A ZAJÍMAVOSTI O ČOKOLÁDĚ

ČOKOLÁDU DÁME DO LEDNIČKY, ABY SE NEROZTEKLA...

Čokoláda by se neměla dávat do ledničky, protože je schopna nasát cizí pachy. To je výhodou, pokud se vyrábí například čokoláda s pomerančem či jinou příchutí. Rybu z ní však cítit nechcete. Ideální podmínky pro její skladování jsou vlhkost okolo 40% a teplota 10–15 °C.

V AMERICĚ SNĚDÍ NEJVÍCE ČOKOLÁDY, PROTO JSOU NEJVÍCE OBÉZNI...

Mezi státy s nejvyšší spotřebou čokolády řadíme následovně Švýcarsko (12,3 kg), Německo (11,1 kg), Belgie (11,0 kg), Anglii (10,2 kg), Rakousko (9,4 kg) a Norsko (9,2 kg).

V dalších státech se spotřeba čokolády pohybuje takto – USA



Pražení – díky tomu získají kakaové boby aroma a barvu pravé čokolády.

(5,6 kg), Česká republika (5,5 kg), Austrálie (5,3 kg), Itálie (4,3 kg), Španělsko (3,1 kg), Japonsko (2,2 kg) a konečně Čína (0,1 kg).

**JE-LI ČOKOLÁDA ŠEDÁ,
JE PROŠLÁ A MUSÍME JI VYHODIT...**

Trvanlivost čokolády je poměrně dlouhá. Hořká čokoláda nám může vydržet i rok. U pralinek je to pak v rámci týdnů, záleží na náplni. Lidé si také často myslí, že pokud je čokoláda naředlá, je již prošlá. Častokrát se však jedná jen o „estetickou“ závadu produktu a s čokoládou nic není v nepořádku. Tento vzhled vzniká buďto špatnou temperací nebo nevhodným skladováním cukrovinky.

**KAŽDÁ MLÉČNÁ ČOKOLÁDA
MUSÍ BÝT SLADKÁ...**

Abychom si to upřesnili – mléčná čokoláda není ta, která je jen sladká. Je to každá čokoláda, do které je přimícháno mléko. Je

to čokolatiér, kdo určí množství a poměr obsaženého mléka a další přísady. Dle toho pak vznikne výsledná chuť čokolády. Některé jsou sladší, a jiné zase ne.

PO ČOKOLÁDĚ SE PŘIBÍRÁ...

Toto je opravdový mýtus. Lidé si myslí, že pokud budou jíst čokoládu, budou také přibírat. Jistě, pokud denně sníte celou tabulku čokolády, nejspíš přiberete. Jako se všim, i s čokoládou platí zlaté pravidlo ve stravování, 80/20. To znamená, že převážně jíte zdravě (80 procent vašeho jídelníčku) a tu a tam si dopřejete něco sladkého či nezdravého (20 procent). Navíc, kakao je tělu prospěšné a má své blahodárné účinky. Při dietě tak lidé často preferují ulomit si kousek hořké vysokoprocenní čokolády, tzv. "bean to bar". Dostanete tak do těla kakao, ale téměř bez cukru.

ZPRACOVÁNÍ ČOKOLÁDY

A jelikož je tento speciál věnovaný jen a pouze čokoládě, nebudeme se bavit jen o její historii, ale také si povíme, jak se čokoláda zpracovává. Až pak budete jíst svou tabulku čokolády, možná si vzpomenete, jakými úpravami nejdříve musela cukrovinka projít, aby se dostala až k vám domů nebo na pulty supermarketů.

ČIŠTĚNÍ

Kakaové boby jsou nejdříve skladovány až po dobu jednoho roku v pytlech či v silech. Poté musí projít procesem čištění, aby se odstranily nežádoucí příměsi.

PRAŽENÍ

Po očištění následuje další krok, a tím je pražení. Díky tomu získají kakaové boby aroma a barvu pravé čokolády. Boby jsou při tomto procesu zahřívány na 130–150 °C, po dobu přibližně 30 minut. Praží se tak déle a při nižší teplotě, než je tomu u kávových zrn. Po zahřívání boby ztratí přebytečnou vodu a jejich slupku lze snadno odloupnout. Upražená jádra se pak alkalizují uhlíčitěm draselným. Po tomto kroku je lze zpracovat na hmotu.

DRCENÍ

Jádra jsou následně rozemleta, a tím jsou odstraněny i zbylé slupky jader. Vzniklá kakaová hmota je znovu důkladně vyčištěna a máme tak jakýsi polotovar, který lze pozřít, ale ne nazvat čokoládou.

MLETÍ

Dále se přechází k rozemletí kakaové drti. Buďto metodou válcování, která hmotu zjemní, nebo rozemletím v kakaovém mlýně.

LISOVÁNÍ

Na speciálních hydraulických lisech se pak zahřátá hmota na 80–90 °C dále zpracovává lisováním. Takto je od sebe oddělena pevná kakaová část neboli kakaový koláč a kakaové máslo. Kakaová část pak může obsahovat mezi 12 a 24 procenty kakaového másla. Samotné kakaové boby obsahují až 50 procent kakaového másla. Dále se kakaové máslo použije k výrobě pamlsků a cukrovinek a z kakaového koláče se získává kakaový prášek.

V tomto bodě se již začíná skutečně odehrávat výroba samotné čokolády, kdy do kakaové hmoty přimícháme další ingredience, jako je cukr, mléko, vanilka, emulgátor, rostlinný tuk jako náhražka kakaového másla či další přísady. Ingredience vždy závisí na požadovaném druhu čokolády. Jde-li například o bílou čokoládu, pak se použije jen kakaové máslo, mléko a cukr.

VÁLCOVÁNÍ

Následně je směs vlita mezi válce a její struktura se díky válcování zjemní. Avšak konzistence vzniklé směsi je stále hrubá a musí se dále zpracovat i po válcování.

KONŠOVÁNÍ

Konšováním se vylepší struktura směsi a její aroma. Čokoládová hmota je při tomto procesu po dobu 72 hodin neustále promíchávána, při teplotě 50–65 °C. Během konšování se také do hmoty přidávají příchutě, kterých chceme dosáhnout. Každý výrobce individuálně posuzuje potřebnou dobu konšování, aby bylo dosaženo správné kvality a chuti cukrovinky. A neplatí zde, že čím déle, tím lépe. Čokolatiér musí mít správný úsudek a dostatečné znalosti.

Stroj sloužící ke konšování se nazývá konše, což v překladu znamená mušle. Byl vynalezen Rudolfem Lindtem ze Švýcarska, a stalo se tak roku 1879.

TEMPEROVÁNÍ

Při temperování je pak čokoládová směs promíchávána v temperovacích nádobách. Dochází k ochlazení na 28 °C a posléze k opětovnému zahřívání na 32 °C. Správné provedení temperování se pozná tak, že má čokoláda tvrdou konzistenci, lesklý povrch, hladký a pevný lom. Při ochutnání by se pak měla rozplývat na jazyku. Kvalitu čokolády také poznáte dle její vůně. Může se jednat o ovocné tóny až po kořeněné či květinové aroma.

TVAROVÁNÍ

No, a nakonec se přistupuje ke tvarování čokolády, kdy je odlévána do forem nejrůznějších tvarů nebo se použije na polévání náplní. Jakmile čokoládové tvary ztuhnou a vychladnou, zabalí se a jsou připraveny na expedici – ať už do obchodů a odtud k vám domů, nebo do světa.

ČOKOLÁDA NA MNOHO ZPŮSOBŮ

První a velmi známou formu čokolády jsme si již představili. Jde o pralinky (plněné čokoládové bonbóny). Dále všichni známe nejrůznější podoby čokolád, jakými jsou klasická tabulka čokolády, čokoládové oplatky, tyčinky, sušenky nebo jiné pamlsky. Novinkou posledních let jsou také čokoládové chipsy nebo slané preclíčky máčené v čokoládě.

HORKÉ ČOKOLÁDOVÉ NÁPOJE

A protože je tady podzim, je namístě věnovat se spíše

čokoládě formou horkého moku než cukrovinkám. Čokoláda v podzimním sychravém období totiž zahřeje na těle i na duši. A ani zdaleka neplatí, že je to nápoj jen pro malé děti. Jistě, ty tento drink milují především, ale také dospělí si rádi dopřejí sladkou horkou čokoládu, mnohdy zdobenou šlehačkou. Pojdme se tedy podívat na horké nápoje, které z čokolády lze vytvořit a ochutnat.

CHOCOMELK

Chocomelk je známou holandskou značkou, kterou v Nizozemí milují děti i dospělí. Je to drink z čokolády, který seženete také na pultech místních supermarketů. Lze jej vypít také za studena. Prodává se i v obalech stejných jako pro ovocné dětské pitíčko fruko nebo v plechovkách, stejně jako ledová káva. Avšak můžete si jej dopřát také v místních restauracích a barech. Není vůbec divné si zde objednat horké čokoládové mléko a můžete být opravdu klidně staršího věku, než je 7 let. V místních podnicích se horký Chocomelk podává zdobený šlehačkou. Ta je většinou vlastní výroby, nikoliv kupovaná z obchodu. Proto je velmi hustá, a ve vroucím čokoládovém mléce se tak ihned nerozpustí. Také chuť této šlehačky je vynikající a odlišná od té kupované. Častokrát pak šlehačku posypou suchým kakaovým práškem, skořicí nebo nastrohanou čokoládou. Některé podniky ještě navíc do šlehačky zapíchnou oplatek, kousek čokolády či místní pochoutku podávanou většinou ke kávě – mini wafli. Prezentace nápoje záleží na každém místě. Pokud se ale vydáte do Nizozemí, určitě nezapomeňte tuto lahůdku ochutnat.

KAKAO

Kakao je dostupné v obchodech téměř všude. Nejraději si ho dopřávají děti ke snídani, namísto kávy pro dospělé. Avšak i starší generace miluje kakao. Můžete si ho dopřát ve sladké verzi, jako vzpomínku na dětství. Každý dospělý asi potvrdí, že si pamatuje, jak maminka vařila horké mléko na kakao, a nikdo z nás neměl rád ten škraloup z mléka, který se tam vždy vytvořil. Následně jsme ho všichni lovili lžičkou, a kdo měl to štěstí, že měl sourozence, pak bylo jasné, po kom to hodit.

Kakao si můžete však dopřát také v trošku luxusnější formě. V obchodě seženete i vysokoprocenní kakao, které je kvalitnější a není tak sladké, jako klasické pro děti. Kvalitním kakaem se často posypává také šlehačka, dorty a jiné zákusky.

Čokoládu lze pít horkou, ale i studenou, sladkou, kořeněnou, hořkou. Fantazii se opravdu meze nekladou.



MONIN®

Podzimní drinky jsou konečně tady

Lidé milují na podzimu spoustu věcí - huňaté svetry, barevné listy na stromech, klidné večery pod dekou a především návrat hřejivých drinků s podzimními příchutěmi. Protože kdo by odolal lahodné chuti dýně, jablečného koláče nebo perníku v kávě a jiných nápojích? My rozhodně ne! A díky produktům MONIN si je nyní můžete vytvořit v pohodlí (a teple) vašeho domova.

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



Na chuť je hořčí a lze si do něj přimíchat šlehačku, klasický cukr či vanilkový cukr nebo skořici. Pro milovníky pravé a velmi kvalitní čokolády by toto však byl hřích. Je to stejné jako s milovníky kávy – abyste rozpoznali opravdovou strukturu kávové chuti, není vhodné přidávat do nápoje cukr či mléko.

LAHODNÉ ČOKOLÁDOVÉ MOKY

Pojďme si ještě představit čokoládové koktejly na více způsobů, když je ten podzim a je potřeba se něčím zahřát. Čokoládu lze pít horkou, ale i studenou, sladkou, kořeněnou, hořkou. Fantazii se opravdu meze nekladou.

ČOKOLÁDA Z BABIČČINA RENDLÍKU

Co je potřeba: 500 ml mléka, 100 g hořké čokolády, 5 lžíc vody, šlehačka a mletá skořice.

A jak na to? Rozlámejte kousky čokolády a vložte je do vodní lázně, kterou zahříváme na mírném ohni. Za stálého míchání přilejte mléko a dovedte k bodu varu. Čokoláda bude napěněná a takto ji můžete rozlít do přichystaných šálků, ozdobit šlehačkou a posypat skořicí.

BÍLÁ DOMÁCÍ ČOKOLÁDA

Co je potřeba: 200 g bílé čokolády, 400 ml mléka, 300 ml smetany ke šlehání (33 %), 1 vanilkový lusk.

A jak na to? Do zahřátého mléka vyškrábejte vanilkový lusk a nechte rozpustit nalámané kousky čokolády. Přilejte 100 ml smetany a směs prohřejte. Následně můžete nápoj začít rozlévat a zbylých 200 ml šlehačky použijte na ozdobení.

HORKÁ ČOKOLÁDA S CHAMALLOWS

Co je potřeba: 400 ml mléka, 200 ml smetany na vaření, 100 g hořké čokolády, HARIBO Chamallows Flowers.

A jak na to? Do připraveného hrnce vlijte smetanu a mléko. Následně nastrouhejte či nalámejte hořkou čokoládu a nechte rozpustit. Neustále promíchávejte a poté podávejte do hrnečků. Na ozdobu pak použijte bonbóny, které se krásně začnou na horké čokoládě rozpouštět.

CHILLI ČOKOLÁDA

Co je potřeba: 250 ml plnotučného mléka, 150 g čokolády (65 % a více kakaové sušiny), 1 rovná lžička kukuřičného škrobu (solamyl), 1 ks sušené chilli papričky, špetka soli, med, na ozdobu sušené chilli papričky, (šlehačka).

A jak na to? Do hrnce se silnějším dnem nalejte mléko, přidejte sušenou chilli papričku a rozlámané kousky čokolády. Celou směs neustále promíchávejte, dokud se čokoláda nerozpustí. V menším množství studené vody rozšlehejte škrob a přimíchejte do čokolády. Vaříme po dobu 1 minuty a přidáme špetku soli. Dle potřeby pak můžeme osladit medem, dokud je nápoj horký a med je tak dobře rozpustný. Rozléváme do sklenic, které ozdobíme šlehačkou a nasekanou sušenou chilli papričkou. Výborné také s alkoholem.

Celkově si pak zapamatujte, že do čokolády lze přimíchat rum, brandy, whiskey nebo amaretto. Máte-li jiný oblíbený alkohol, zkuste to s ním. Pro příjemné podzimní aroma se často doporučuje přimíchat vanilka (může být vanilkový cukr) a skořice. Čokoláda je přírodní afrodiziakum. V kombinaci s alkoholem si tak, po vypití tohoto lahodného moku, užijete s partnerem nejen krásný podzimní večer.

ČOKOLÁDA A KRÁSA



Čokoláda se hojně využívá také ve světě krásy a kosmetiky. Existuje hned několik důvodů, proč mnohé kosmetické značky přicházejí na trh s řadou, která je výhradně čokoládová.

Prvním důvodem je její aroma. Čokoláda nádherně voní, a proto působí příjemně také na naši mysl. Když si pak dopřejete čokoládovou lázeň, zábaly nebo jen sprchu se sprchovým gelem s vůní čokolády, bude vaše mysl plesat radostí a blahem. Navíc, čokoláda obsahuje serotonin a endorfiny, které jsou skvělým odbourávačem stresu.

Dalším důvodem je fakt, že kakaové boby mají blahodárné účinky, stejně jako ty kávové. Kakao je silný antioxidant a působí proti volným radikálům. Také příznivě působí proti stárnutí buněk. Taktéž kakao obsahuje kofein, a proto působí na stav naší pokožky, ale i jako relaxační složka.

Dále je kakao v kosmetickém průmyslu milováno pro obsah vitamínu B1, který dokáže pleť vyhladit.

ČOKOLÁDA – ZDRAVÍ A HUBNUTÍ

V Německu, které je mimochodem také velmocí čokolády, proběhla zajímavá studie, při které místní vědci potvrdili, že s čokoládou lze opravdu hubnout. Dokonce lépe a rychleji. A jak studie probíhala?

Účastníci tohoto výzkumu všichni dodržovali nízkosacharidovou dietu. Avšak ti, kteří k dietě denně navíc snědli 42 g hořké čokolády, tvořené z 81 % kaka, měli úbytek na váze od 10 % větší než skupinka, která čokoládu nekonzumovala.

Další studie z Ameriky poukazuje na to, že s hořkou čokoládou lépe předcházíme vzniku onemocnění diabetu (cukrovky) druhého typu.

Tyto blahodárné účinky však očekávejte jen od kvalitní hořké čokolády, s opravdu velkým procentem kaka. Navíc, hořká čokoláda má více obsažené látky flavonu, což je příčinou pozitivního vlivu kaka na lidský organismus, a méně cukru než čokoláda mléčná.

Ovšem vždy platí to, že člověk by se měl stravovat zdravě. Budete-li jíst pouze hořkou čokoládu ve velkém, protože prostě můžete a nějaké studie říkají, že má blahodárny vliv, pak se ten vliv mine svým účinkem. Bavíme se zde o 42 gramech denně při dietě nebo když nás honí mlsná.

SBOHEM MÁ SLADKÁ LÁSKO

Na závěr snad již není třeba dodávat více informací o tomto aztéckém zlatě. Milovníci čokolády prostě vědí, že nejen dobře chutná, ale je i zdravá a tělu prospěšná. Můžete ji jíst, dopřát si ji jako horké pohlazení během podzimních večerů nebo ji aplikovat na tělo. Nejlépe vše dohromady. Jak nad tím tak přemýšlím, dostala jsem chuť na čokoládu. Vy ne?

CANDY SOAP

Jsou neskutečné, hravé, barevné a voňavé. Ne moc, aby nás hlava nebolela. Jestli ji nebudete chtít zapálit, protože "by to byla škoda" nevadí, použijte ji jako krásnou dekoraci. Vypadají jako barevné, voňavé poháry – prostě k nakousnutí.

„Jsou neskutečně pracné a opravdu se u nich vyřádím. Tedy hlavně s úklidem.“ Říká Kateřina Lasáková, která je vyrábí.

Dyzajnová přírodní, ručně vyráběná sójová svíčka s bavlněným knotem, zaručí 100% rozehřátí vosku po celé ploše.

Tyto dyzajnové svíčky jsou na výrobu velmi náročné, avšak výsledek stojí za to! Máte pocit, že ve skle je dýňový pohár.

V papírové krabičce je to krásný dárek jak pro někoho blízkého, tak i pro sebe. Protože i my sami si musíme umět dělat radost.

Po vyhoření svíčky odlepte knot ode dna a máte skleničku.

Sójová svíčka nevylučuje toxické látky, jako běžné parafínové svíčky.



**Doba hoření:
až 40 hodin**



KAM SE VYDAT, KDYŽ VÁS TRÁPÍ ZDRAVÍ

NECÍTÍTE SE ÚPLNĚ FAJN? HODILA BY SE NĚJAKÉ REGENERACE, NEBO VÁS TRÁPÍ PŘÍMO NĚJAKÝ PROBLÉM, KTERÝ POTŘEBUJETE VYŘEŠIT? CO TAKHLE VYPRAVIT SE DO LÁZNÍ? TEĎ PO SEZÓNĚ NEBUDOU LÁZEŇSKÁ MĚSTA TOLIK PLNÁ LIDÍ A VY SI VYCHUTNÁTE POKLIDNOU ODPOČINKOVOU ATMOSFÉRU. SPOLEČNĚ S PROCEDURAMI VÁM I KRÁTKÝ POBYT VLIJE NOVOU KREV DO ŽIL.





KAM SE VYDAT, KDYŽ VÁS TRÁPÍ ZDRAVÍ

Necítíte se úplně fajn? Hodila by se nějaké regenerace, nebo vás trápí přímo nějaký problém, který potřebujete vyřešit? Co takhle vypravit se do lázni? Teď po sezóně nebudou lázeňská města tolik plná lidí a vy si vychutnáte poklidnou odpočinkovou atmosféru. Společně s procedurami vám i krátký pobyt vlije novou krev do žil.

Patříme k lázeňským velmocím. Tak proč toho nevyužít? I když nejste zrovna pacient, kterému pobyt v lázních naordinuje lékař, můžete si vychutnat jejich blahodárné účinky. Krásná příroda, milá atmosféra, wellness, pohoda, léčivá pitná kúra, koupele, masáže, procházky, nějaký ten zákusek.... Co víc si přát?

Termální prameny, minerální voda, ideální klima, to vše má za následek, že se Česká republika dostala na špičku světového lázeňství. Však u nás najdeme více než tři desítky lázeňských měst. Všechna stojí za návštěvu, která ale navštívit dřív a která později? Je na vás, zda se do lázni vydáte za konkrétním léčebným účelem, podle něhož budete vybírat, nebo vás zláká právě ono město a jeho okolí či nabídka kulturního života. Ideální je kombinace všeho zmíněného.

KARLOVY VARY



Jsou nejznámější, nejslavnější a díky filmovému festivalu o nich vědí i za oceánem. Je to vůbec nejnavštěvovanější lázeňské město u nás. Královské město, které založil ve 14. století Karel IV., si už v dávné minulosti oblíbili bohatí měšťané. A oblíbě se těší dodnes. Od loňského roku ho dokonce najdete na seznamu Světového dědictví UNESCO. Je zde úctyhodných 79 pramenů. 13 z nich můžete ochutnat. Většina turistů hned míří k slavnému Vřídлу s jeho dvanácti metry výšky. Jeho teplota dosahuje 72 stupňů. Určitě si projděte všech pět kolonád a prohlédněte památky, které se koncentrují v samotném centru, na nábřeží řeky Teplé.

Vary mimo jiné proslavilo sklářství spjaté s firmou Moser, porcelán, Becherovka či oplatky. Stojí za to navštívit Muzeum Jana Bechera, Sklářské muzeum Moser či Muzeum voskových figurín. Pokud to počasí dovolí, můžete se vypravit na turistiku. Je zde mnoho krásných značených tras, které vedou okolními lesy.

Míříte-li sem právě za léčbou, lázně vám pomůžou při regeneraci po operacích, zklidní psychiku, účinné jsou na poruchy trávení, uleví při potížích s pohybovým ústrojím, doporučují se při cukrovce, ledvinových potížích či dně.

MARIÁNSKÉ LÁZNE



Od Karlových Varů jsou coby kamene dohodil. I ony mají svou ohromnou ikonu – zpívající fontánu. Zahraje vám každý den, každou lichou hodinu počínaje sedmou ranní. V devět a deset večer si k tomu pak můžete vychutnat ještě barevnou show, a to až do 31. října. Zpívající fontána je skutečný unikát. V průměru má osmnáct metrů a uprostřed se nachází kamená plastika květu. Stříká až šest metrů vysoko.

Dalším symbolem je historická Kolonáda Maxima Gorkého. Zde načerpáte sílu a energii. Tu budete potřebovat na prohlídku parku Boheminiium, který se pyšní dokonalými napodobeninami významných českých staveb, a to v měřítku 1:25. Zde se bude líbit i dětem, určitě se vyplatí si na prohlídku nechat celý den. Vždyť kdy jindy byste mohli během chvilky prohlédnout hrad Karlštejn, zámek Hluboká nebo Lednici?

Jak se to má s léčbou? Přímo ve městě vyvěrá cca 40 minerálních pramenů. Připočítáme-li k tomu i prameny v nejbližším okolí, dostaneme se ke stovce. Zdejší léčivé účinky využívali už ve středověku. Dnes sem jezdí lidé s metabolickými poruchami, nemocemi dýchacích cest, ledvin a močového ústrojí. Doporučují se na gynekologické problémy, při onkologických onemocněních či na potíže s trávicím ústrojím.

FRANTIŠKOVY LÁZNE



PODZIM V TŘEBOŇSKÝCH LÁZNÍCH

Tradice slatinného lázeňství, kvalitní péče, příjemné prostředí v srdci překrásné přírody Třeboňska. Lázeňské domy Aurora a Berta jsou to pravé pro pár dní vašeho relaxu.

Přijďte, prožijte, odpočíte si!

www.laznetrebon.cz/pobyty



TŘEBOŇSKÝ
SAUNOVÝ SVĚT

1. LISTOPADU
OTEVÍRÁME NOVÝ
TŘEBOŇSKÝ SAUNOVÝ SVĚT.
**MILOVNÍCI SAUNOVÁNÍ,
TO MUSÍTE ZAŽÍT!**

WWW.LAZNETREBON.CZ



SLATINNÉ
LÁZNĚ
TŘEBOŇ



Západní Čechy jsou lázněmi doslova proluté. Jestli jste už prozkoumali Karlovy Vary nebo Mariánky, co takhle Františkovy Lázně? K léčebné kúře se využívají místní přírodní léčivé zdroje. Už v 15. století využívali sílu zdejších pramenů. Skvělé účinky mají na srdeční nemoci, poruchy pohybového ústrojí, gynekologická onemocnění, nervové potíže, problémy s trávením, ale i po onkologických nemocích, jezdí se sem léčit také cukrovka nebo kožní nemoci. Samozřejmě zde nabízení i pobyty na podporu imunity. Jeden špičkový lázeňský hotel vedle druhého, to vše v malebném prostředí. Městečko s cca 5 tisíci obyvateli je od loňského roku na seznamu UNESCO. Jsou zde první slatinné lázně na světě. Však se těšily také oblíbě mnoha osobností. Pobýval zde například Ludwig van Beethoven. Město navštívil také Johan Wolfgang von Goethe nebo Franz Kafka.

Dnes kromě léčby nabízejí spoustu kulturního vyžití a zábavy pro dospělé i děti, takže si zde užije to své celá rodina. Určitě navštivte místní akvapark Awuaforum, největší a prý nejkrásnější aquapark mezi českými lázeňskými městy. Děti ocení jízdu Frantovláčkem a vy jistě oceníte, že se při ní také něco poučného dozvědí o městě. Mikrovláček vás pak sveze lesoparkem z centra k rybníku Amerika. Tam se vypravte do minizoo, která děti určitě potěší.

LÁZNĚ DOLNÍ LIPOVÁ – SCHROTHOVY LÉČEBNÉ LÁZNĚ

Schrothovy léčebné lázně v Dolní Lipové jsou malebným místem na rozhraní Hrubého Jeseníku a Rychlebských hor. Již jejich poloha je předurčuje k tomu, aby byly dokonalým zařízením pro léčbu dýchacího ústrojí a chorob s tím spojených. Tradiční lázeňská péče je založena na využití přírodních léčivých klimatických podmínek, unikátních Lipovských bylinných směsí v kombinaci s klasickými a nejmodernějšími léčebnými a rehabilitačními metodami. Je zaměřena převážně na léčbu neinfekčních kožních chorob (především lupénky), nemocí z poruch výměny látkové a nemocí dýchacího ústrojí. Díky své tradici léčby dýchacího ústrojí je přímo předurčena k péči o postcovidové pacienty, kterým nabízí možnost pobytu pro samoplátce i pobytu hrazeného pojišťovnou. Jen pro zajímavost lázně v Dolní Lipové založil v roce 1829 sedlák a lidový léčitel Johann Schroth. Léčebný ústav vyrostl nedaleko lázní slavnějšího jesenického konkurenta Vincenze Priessnitz. Zatímco Priessnitzova léčba byla založena na studené vodě včetně jejího vydatného pití, Schroth používal vlhké a teplé obklady a na pití místo vody „ordinoval“ víno.

LUHAČOVICE

Pokud vás láká Morava, pak se vypravte do srdce Bílých Karpat, Luhačovic. Proslavila je Vincentka, která vyvěrá za kolonádou v hale se stejným jménem. Pomůže vám při potížích s dýcháním, dodává minerály a soli, podporuje trávení, zlepšuje metabolismus, měla by dobře působit na cukrovkáře. A dodá vám potřebnou dávku jódu. Léčí se zde trávicí ústrojí, nemoci metabolismu, potíže s pohybem, neurologické problémy, a dokonce i pocovidové potíže. Ne nadarmo jsou tyto čtvrtě největší české lázně v rámci Moravy nejnavštěvovanější. Je zde stále co obdivovat. Nádherou kolonádu, halu Vincentky, lázeňský park, architekturu Dušana Jurkoviče. Určitě si prohlédněte Jurkovičův dům, Chaloupku, Jestřábí či hudební pavilon, Vodoléčebný ústav nebo Sluneční lázně a mnoho dalších.



Okouzující příroda vybízí k procházkám, a proto jsou lázně i v hledáčku turistů. Z mnoha tras si vyberou všichni, ať už patříte mezi zdatné sportovce, či rekreační pohodáře.

LÁZNĚ LEDNICE

Na Moravě ještě zůstaneme. Lázně Lednice vznikly v srdci pozoruhodné krajiny Lednicko-valtického areálu.

Základním přírodním léčivým zdrojem lednických lázní je jodobromová voda, která je svým obsahem jódu jedna z nejkvalitnějších svého druhu v Evropě. Před miliony let na tomto území bylo dno prehistorického moře, a když se při třetihorním vrásnění Morava zvedla ze dna, zůstala mořská voda uvězněna v podzemních slujích.

Pravěké třetihorní moře pod povrchem země v hloubce 1250 metrů je výjimečným přírodním léčivým zdrojem. Nachází se v zemských hlubinách v uzavřené čočce a díky své vydatnosti bude dostupný i dalším generacím. Svým chemickým složením připomíná silně mineralizovanou vodu mořskou.

Jodobromová minerální voda je do lázní přiváděna z vrtu v Charvátské Nové Vsi. Po cestě se ochladí z 80°C až k 7°C a na celkovou koupel je v lázních přihřívána na teplotu 37°C. Dle pokynů ošetřujícího lékaře se teplota individuálně snižuje. Lednická ložiska silně mineralizované jodobromové vody obsahem jodidů přesahují 33 mg/l a bromidů v rozmezí 40 až 60 mg/l. Během léčby dochází k vypařování jódu do ovzduší, a je tak obohacováno jodové mikroklima během koupele, které svým obsahem jódu převyšuje přímořské oblasti. Ke vstřebávání jódu dochází inhalací, kůží i sliznicemi. Z léčebného hlediska je významný právě celkový účinek, který reguluje štítná žláza a dochází ke stimulaci neurohumorálního systému zásahem do osy hypotalamus-hypofýza s projevy regulací nervového, srdečně-cévního a endokrinního systému. Jodová voda je neúčinnější balneologický prostředek k léčení cévních onemocnění a osteoporózy.

Dále jsou výzkumem prokázány velmi dobré účinky při léčbě nemocí pohybového ústrojí, nemocí neurologických, gynekologických a nemocí kožních – zlepšuje hojení, podporuje protizánětlivé účinky. Jodobromová koupel má vynikající účinky nejen při léčbě, ale i preventivní, regenerační a omlazující.

PODĚBRADY

Jsou vyhlášené léčbou srdečních nemocí. Kromě srdce ale mají blahodárné účinky na lidi s pohybovými potížemi či s poruchami látkové výměny. Léčí se zde také obezita nebo cukrovka. Mezi zdejší zajímavosti patří květinové hodiny na kolonádě.



KOMPLEXNÍ LÁZEŇSKÁ PÉČE

pro léčbu lupénky a ekzému

Provázejí Vás potíže s lupénkou nebo ekzémem?

Zeptejte se svého lékaře a zvolte si léčbu ve Schrothových léčebných lázních. Nabízíme tradiční ověřenou péči v klidném rodinném prostředí pro vaši tělesnou i duševní úlevu.

Poskytujeme specializovaný program:

- Komplexní lékařské vyšetření
- Až 29 léčebných procedur za týden
- Bylinné a přísadové koupele
- Fototerapie
- Aplikace mastí
- Bylinné pitné kúry
- Klimatoterapie a další...




SCHROTHOVY
LÉČEBNÉ LÁZNĚ
DOLNÍ LIPOVÁ


Najdete nás - GPS: 50.228510, 17.146837
V J E S E N Í K Á C H

Schrothovy léčebné lázně s.r.o.
Dolní Lipová 382
T: 777 457 111, 112,
E: info@lazne-lipova.cz
www.lazne-lipova.cz



Středočeské město je necelou hodinku jízdy od Prahy. Ale jako byste se ocitli v jiném světě. Tady si vybere opravdu každý. Ať už chcete jen relaxovat u fontány, pochutnávat si na vyhlášené zmrzlině, poslouchat koncerty, navštěvovat galerie, nebo sportovat. Sportovní vyžití je zde opravdu velkolepé. Navíc rovinka podél Labe láká k procházkám, cyklovýletům či in-line bruslení. Rozhodně není od věci vypravit se přímo na řeku při některé z plaveb.

JANSKÉ LÁZNĚ

Jsou skvělým výchozím bodem pro horskou turistiku, sport a rekreaci. Nabízejí však také kvalitní léčbu. Ta se odvíjí od termální minerální vody, která vyvěrá v areálu lázní a zásobuje místní bazény i vodoléčbu. Určitě vám udělají dobře i horské klimatické podmínky.

Janské Lázně jsou známé hlavně díky léčbě nemocí pohybového aparátu, poúrazových či pooperačních stavů, obrny, roztroušené sklerózy atd. Jezdí se sem léčit také astma a dýchacích potíží. Pouhých osm minut od lázeňského centra se nachází dětská léčebna Vesna, zaměřená na pacienty s pohybovým postižením. Ubytování, léčebná péče i strava se nacházejí v jednom zcela bezbariérovém objektu, což zvyšuje komfort.

Tady se vám bude líbit. Dobře se zabavíte i při trávení volného času. Vypravíte se na výlet do Krkonoš? Projdete si stezku korunami stromů? V zimě se sem pak sjíždějí lyžaři. Po sportu se můžete vypravit do aquacentra nebo na masáž.

LÁZNĚ JESENÍK



Založil je „Vodní doktor“ Vincenz Priessnitz. Proslavila ho idea léčivých účinků studené vody. Vodoléčba, která zdejší lázně proslavila po celém světě, se zde provozuje dodnes. Léčí se zde nemoci oběhového systému, srdeční choroby, vysoký tlak, dále cukrovka, obezita, choroby jater, nemoci dýchacího ústrojí i potíže s pohybovým aparátem, ale i duševní poruchy, kožní nemoci či ženské potíže.

Jednou z největších památek v okolí jsou zdejší Jesenické prameny, které se nacházejí na malé ploše nad lázněmi. Napočítáte zde osmdesát pramenů, vyhlídek, pomníků, křížů atd. Tady najdete klid, harmonii, nádhernou přírodu. Můžete podnikat výlety do okolí, relaxovat a užívat si zdejší blahodárné klima.

LÁZNĚ TŘEBOŇ

Nádherné město, krásná příroda plná lesů a hlavně rybníků, k tomu ještě skvělé lázeňské klima. Co víc si přát? Možná tak čerstvě ulovenou rybu k večeři. Slatinné lázně Třeboň se specializují na léčbu poruch pohybového aparátu. Jak již sám název napovídá, slatina je místním přírodním léčivým zdrojem. Jsou vyhlášené blahodárnými účinky rašeliny. Vyhledávají je lidé s revmatickými nemocemi. I ve formě wellness si užijete příjemné slatinné koupele a zábaly. Těšit se můžete také na bohatý kulturní program.

Toto místo je ideálním výchozím bodem pro výlety do okolí. A tak v rámci pobytu můžete lehce navštívit krásný Jindřichův Hradec, tolik obdivovaný Český Krumlov, malebný zámek Hluboká nebo vodní zámek Červená Lhota. Dáváte-li přednost hradům, pak jen 25 km od Třeboně vybízí k prohlídce gotický hrad s padacím mostem Nové Hrady.

Ale i samotná Třeboň má co nabídnout. Centrem je Masarykovo náměstí s měšťanskými domy, které vás zaujmou svými renesančními a barokními štíty. Vůbec nejcennější z nich je dům U Bílého konička, jehož stavba se datuje v roce 1544. Upoutá vás stará radnice s 31 metrů vysokou věží. Vyplatí se vyšlápnout nahoru, odměnou vám bude nádherný výhled. Uprostřed náměstí se vyjímá kamenná kašna a mariánský sloup. Zajímavě působí čtyři brány, kterými je Třeboň obklopena.

A jistě byste si neměli nechat ujít prohlídku zámku Třeboň, který patří mezi největší zámecké komplexy u nás. Původní gotický hrad se stal honosným renesančním sídlem Rožmberků. Vybrat si můžete z několika prohlídkových tras. A to do konce října. Pokud do Třeboně přijedete až po tomto termínu, pak se projděte alespoň impozantním zámeckým parkem.

LÁZNĚ BOHDANEČ

Mnozí lidé míří do těch největších a nejznámějších lázní, ale i ty menší mají co nabídnout. Malebné městečko se nachází asi osm kilometrů od Pardubic. Založení zdejších slatinných lázní se datuje ke konci 19. století. První lázeňská sezóna zde začala v srpnu 1897. Dnes je vyhledávají hlavně pacienti s pohybovými problémy. Jako jediné lázně u nás využívají speciální zábalové vany pro aplikaci slatiny. Jsou to jakási vyhřívána vodní lůžka, která obepínají celé tělo a tím vás „přenesou“ do stavu beztlíže. Tím se dokonale uvolníte. Místní přírodní minerální vodu můžete nejen popíjet, ale jejich blahodárných účinků využívá i vodoléčba a používá se také v krytém bazénu.

V lázních se starají nejen o pohodlí svých hostů, ale i o jejich zábavu. A tak se zde střídá jedna kulturní akce za druhou. Při pěkném počasí stojí za to se trochu rozhybat. V okolí vede



ROYAL SPA
LÁZEŇSKÉ HOTELY & RESORTY

*Partner pro vaši
harmonii a zdraví*

REGENERACE V LÁZNÍCH

ZAŽIJTE UZDRAVUJÍCÍ SÍLU LÁZNÍ

MARIÁNSKÉ LÁZNĚ

Lázeňský hotel **ROYAL**

ROZMAZLOVACÍ BALÍČEK – 3 noci
od **5 625 Kč/os**

LUHAČOVICE

Lázeňský hotel **NIVAMARE**

HOTELOVÝ WELLNESS – 3 noci
od **5 550 Kč/os**

Lázeňský hotel **VILA ANTOANETA**

RELAX V TÝDNU – 3 noci
od **5 850 Kč/os**

VELKÉ LOSINY

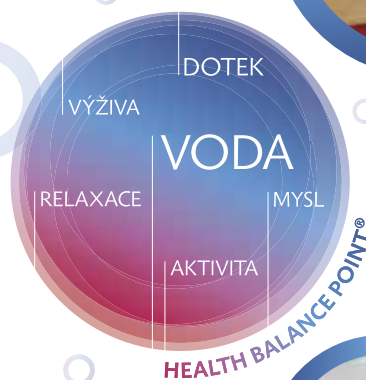
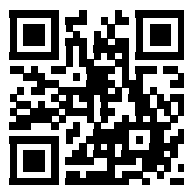
Wellness hotel **DIANA**

TERMÁLY NAPLNO – 3 noci
od **5 925 Kč/os**

TERMÁLY LOSINY

Bazény napouštěné přírodní termální vodou, vodní atrakce, masáže, sauny, dětský koutek, restaurace.

www.royalspa.cz



mnoho turistických tras, naučných stezek, ale na své si přijdou také golfisté. Zahrát si můžete venkovní šachy, kuželky nebo stolní tenis.

Jakýmsi srdcem lázeňského areálu je dvacetihektarový park s kubistickým Gočárovým pavilonem. Pokud je vám to málo, vypravte se na výlet do okolí. Určitě si nesmíte nechat ujít procházku kolem Bohdanečského rybníka a rybníku Matka, které jsou národní přírodní rezervací. Pak navštivte zříceninu Kunětická hora, hned pod ní se podívejte do Perníkové chaloupky, třeba tam potkáte i babu Jagu.

Nebo nasedněte do MHD a nechte se zavézt do Pardubic s krásným historickým centrem. Prohlédněte si zámek, v kterém sídlí Východočeské muzeum. A z města perníku si nezapomeňte přivést suvenýr, v podobě tradiční pardubické pochutiny.

LÁZNĚ MŠENĚ

Nedaleko Roudnice nad Labem, v údolí Mšeného potoka se nacházejí lázně. Byly založeny v roce 1796. Léčí se zde pohybové potíže a dnes i nervové problémy. Léčba se zakládá na slatinných zábalech, minerálních koupelích, k tomu lze kombinovat kryoterapii, masáže, perličkové koupele.

Centrem pozornosti bude zřejmě secesní lázeňský novorenesanční dům Dvorana, za nímž hledíme rukopis architekta Jana Letzela. Hlavní lázeňskou budovou však je Pavillon Říp-Balneo. Další lázeňskou budovou je Villa Praděd, kde probíhají některé wellness procedury a je možné se zde i ubytovat. Zřejmě vás uchvátí Villa Slovanka, kterou najdete pod pískovcovým skalním svahem. Zaujme vás s řadou balkonů s dřevěnými sloupy a krajkovými ozdobami. A můžeme pokračovat dál, do Villy Kyselka se secesní fasádou a dřevěnými balkóny. Villu Vítkov pak najdete u skály se zříceninou nedostavěného kostela.

Krásný je také lázeňský park s fontánou a rybníkem. Zastavte se u osmiúhelného Lázeňského hudebního Altánu s dřevěnou konstrukcí. Z parku do centra obce můžete dojít příjemnou vycházkou stromovou alejí.

Budou-li vám lázně malé, udělejte si výlet do Roudnice nad Labem, která má turistům co nabídnout. Dominantou je místní zámek. Pěkný výhled do okolí nabízí věž Hláška, unikátní prohlídku zažijete v Augustiánském klášteře. Najdete zde mnoho památek a výlet můžete zakončit ve vyhlášené cukrárně Dortletka, kde vám nabídnou poctivé a tradiční zákusky. Mimo jiné právě dortletku, tedy sněhové pečivo s lepovaným kávovým krémem.

KARLOVA STUDÁNKA



Horské lázně Karlova Studánka nabízejí kromě procedur a krásné přírody také nejčistší vzduch ve střední Evropě. I proto jsou ideální pro astmatiky, diabetiky, kardiaky, doporučují se pacientům s pohybovými problémy či po onkologické léčbě. Mají opravdu silnou atmosféru, za kterou stojí roubené lázeňské budovy.

Nabízejí také rekreační pobyty, a to i mimo sezónu. Tak proč nestrávit několik dní v neporušené přírodě Jeseníků. Vyšlápnout si můžete na Praděd, projít se na Rolandovu vyhlídku, vypravit se do jeskyní nebo k vodní elektrárně Dlouhé Stráně.

LÁZNĚ KYNŽVART



Podhorské klima Slavkovského lesa, čistý vzduch, to je to právě pro vás. Lázně Kynžvart patří mezi čtveřici lázeňských zařízení u nás s klimatickými podmínkami, které MZČR vyhlásilo jako přírodní léčivý zdroj.

Kromě toho se tady využívá síla čtyř minerálních pramenů – Helena, Viktor, Marie nebo Richard. Co jistě oceníte, je, že se zde může léčit jak dítě, tak společně s ním i rodiče či prarodiče. Díky klimatickým podmínkám patří mezi nejvýznamnější lázeňská města, a to hlavně pro nemoci dýchacích cest, kožních potíží, ale i onemocnění ledvin. Léčí se zde obezita, problémy s pohybovým aparátem nebo nemoci trávicího ústrojí. Dětem zpestří pobyt zoo koutek se speciálním programem. Můžou si vyzkoušet, jak se starat o zvířátka, pomazlit se nebo se s nimi projít. Nechybí zde bazén s brouzdalištěm, posilovna nebo sauna. Odpočinout si můžete v lázeňské kavárně. K prohlídce zve zámek, který je omezeně otevřen i v listopadu. Vypravit se můžete na zříceninu hradu nebo do dalších blízkých lázeňských měst – Mariánek či Karlových Varů.

Termální prameny, minerální voda, ideální klima, to vše má za následek, že se Česká republika dostala na špičku světového lázeňství.

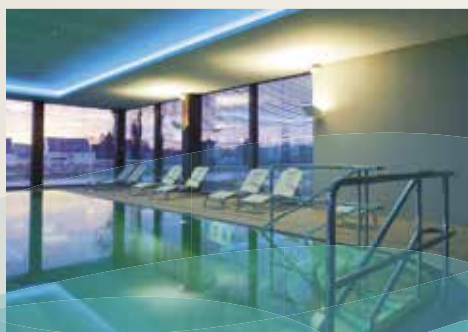
Do Lednice za odpočinkem, pohybem a obnovou sil po celý rok



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

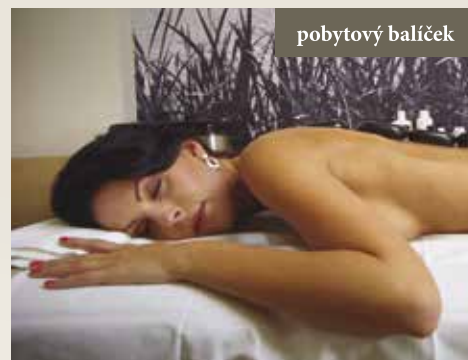
Spa Resort Lednice **** s moderním balneoprovozem a wellness centrem poskytuje ubytování ve 43 pokojích, trojici apartmánů a luxusním knížecím apartmánu. Léčba se opírá o lokální pramen jodové mořské vody, který je jeden z nejkvalitnějších v Evropě. Jeho účinky ho předurčují k léčbě pohybového aparátu, 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.

Spirální stabilizace páteře

Cesta ke zdraví vašich zad a páteře



Spirální stabilizace je unikátní metoda vytvořená MUDr. Richardem Smíškem, která pomáhá od bolesti zad, vadného držení těla, výhřezu disku a hlavně pacientům se skoliózou. Toto cvičení je rozšířené po celém světě a naše lázně se mohou pyšnit řadou pobytových balíčků, které tuto metodu zahrnují formou fyzioterapeutického cvičení. Při těchto pobytech se naučíte, jak správně cvičit metodu Spirální stabilizace v praxi, čeká vás individuální konzultace s fyzioterapeutem a lekce skupinového cvičení. Přímý kontakt s metodou Vám pomůže proniknout do hloubky a naučíte se cviky provádět precizně.



Zimní pohlazení

Pobytový balíček na 3 dny /
2 noci, polopenze



Speciální zvýhodnění zimní pobyt. Naplánujte si svou relaxaci na zimní období a využijte zvýhodněné ceny. Lednicko valtický areál a okolí má co nabídnout i v zimě. Projděte si okolí bez davů turistů a relaxujte i při procházce.

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



HYLO DUAL®

Zvlhčení povrchu oka, stabilizace slzného filmu a zmírnění očních zánětlivých příznaků a alergií.



6 Použitelné 6 měsíců po prvním otevření

- ✓ Duální účinek kyseliny hyaluronové a přírodního ectoinu
- ✓ Bez konzervačních látek a fosfátů

HYLO DUAL® je zdravotnický prostředek.

Čtěte, prosím, pozorně návod k použití.

Více informací na www.hylo.cz.

HYLO EYE CARE®
INDIVIDUÁLNÍ PÉČE O VAŠE OČI

URSAPHARM

50-INZ-2207-01

NAIRNS OVESNÉ SUŠENKY BEZ LEPKU

- s vysokým obsahem bezlepkového celozrnného ovsa
- se sníženým obsahem cukru s vysokým obsahem vlákniny
- bez obsahu barviv a konzervantů
- bez obsahu ztuženého tuku
- bez obsahu geneticky modifikovaných ingrediencí
- baleno ve 4 jednotlivých balíčcích, vynikajících na cesty
- vhodné pro vegetariány



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



MAGNIFLEX

Magniflex už 60 let vyrábí matrace, díky kterým mohou lidé na celém světě lépe spát, snít a probouzet se každé ráno jako znovuzrození.

Matrace Magniflex MagniStretch dopřejí tělu dokonalou regeneraci během spánku. Mají nejvyšší zdravotní certifikaci v rámci EU „zdravotní produkt 1. kategorie“.

www.magniflex.cz



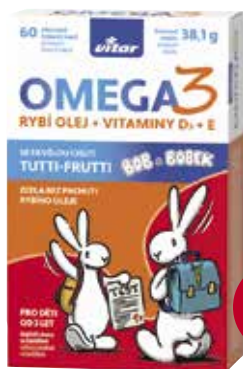
S PURLÉS K ZÁŘIVÉ A ZDRAVÉ PLETI, KTERÁ MÁ ŠTÁVU

Nechte svoji pleť hýčkat luxusní francouzskou dermokosmetikou Purlés. Purlés kombinuje sílu přírody s inovativními biotechnologickými postupy z estetické medicíny. Purlés je odpověď na problémy, se kterými se pleť potýká.

Každodenní péče s použitím produktů Purlés je obřad, který vaši pleť přibližuje k dokonalosti. Zakoupíte u odborníků a na našem eshopu www.behes.cz Sleva 10% s kódem: PURLES10 (platí do 30. 11. 2022)



VITAR KIDS OMEGA 3 + VITAMÍNY D3, E



Omega 3 mastné kyseliny jsou pro dětský organismus velmi prospěšné – podporují správnou funkci mozku, zraku a srdce. Ochucené žvýkací tablety s příchutí tutti-frutti budou dětem na rozdíl od rybího tuku chutnat. Vhodné pro děti od 3 let
Balení obsahuje 60 kapslí

Cena: 284 Kč

www.nasevitaminy.cz

Košská Mast® s konopím chladivá

Trápí vás pocit těžkých a unavených nohou? Vyzkoušejte chladivou Košskou mast s konopím! Gelová konzistence zaručí rychlé vstřebání do pokožky, takže se nemusíte bát, že si umažete své oblečení.

Košská Mast® s konopím v sobě ukrývá sílu 25 bylin a konopí. Její součástí je mimo jiné i plod a květ Kaštanu koňského, který se osvědčil hlavně v boji s křečovými žilami.

Vhodná masáž Košskou Mastí a chladivý účinek může:

- Přinést úlevu a osvěžení unavenému svalstvu.
- Snížit pocit „těžkých nohou“.
- Podpořit celkovou regeneraci pohybového aparátu.
- Příznivě působit na celý cévní systém.
- Pravidelné používání ještě zvyšuje účinnost.



www.konskamast.cz

EROTIC CITY[®]

HL

healthy life[®]



EROTICKÉ POMŮCKY PRO ZDRAVÍ

www.ericcity.cz

GIGA LÉKÁRNA



Vaše on-line lékárna

- + léčiva
- + doplňky stravy
- + homeopatika
- + léčebná kosmetika
- + péče o děti
- + zdravotnické prostředky
- + veterinární přípravky



www.GigaLekarna.cz

