

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

PODZIM/2023

DĚTSKÁ
PŘÍLOHA

JAK NEPROPADNOUT PODZIMNÍ DEPRESI



ergobaby™



swaddler
zavinovačka

DÁREK

Při zakoupení nosítka Ergobaby, získáte zavinovačku jako DÁREK.

www.crystalbaby.cz / [ig ergobaby_cz_sk](https://www.instagram.com/ergobaby_cz_sk)

obsah / editorial



16



70



130

- 4** 10 rad k pozitivnímu životnímu stylu
- 10** Jak nepropadnout podzimní depresi
- 16** Pleť? Jedině krásná...
- 24** Péče o zuby
- 30** Bez laktózy? Proč ne...
- 34** Chřipka a nachlazení nás nedostanou
- 42** Posilujeme imunitu na podzim
- 52** Když nás trápí inkontinence
- 58** Suché oko
- 64** Potravinová intolerance: peklo s jídlem
- 70** Když vás trápí zažívání...
- 74** Menopauza a andropauza? Nebojte se...
- 80** Boty pro první krůčky
- 86** Bolesti kloubů
- 92** Jak na trénink v chladném počasí
- 96** Medicinální houby
- 102** Kam do lázní
- 112** Moderní technologie posouvají medicínu
- 116** Alergie – slovo, které bolí
- 126** Aby sex nebyl nuda
- 130** Plánujeme miminko
- 136** Problémy v těhotenství
- 142** Je nás o jednoho víc
- 150** Co trápí naše nejmenší
- 156** Miminka do dlaně...

Máme před sebou podzim, o kterém nikdo neví, jaký vlastně bude. Léto bylo buď nadměru teplé, nebo naopak nadměru studené. Takže podzim pro nás může přinést mnohá překvapení...

Takže, až trochu propadnete depresi z toho, co nás čeká, jistě vám přijde vhod náš článek Jak nepropadnout podzimní depresi. A pokud budete chtít něco pro sebe udělat, určitě si přečtete článek Jak posílit imunitu či článek Chřipka a nachlazení nás nedostanou. Samozřejmě si řekneme i něco i o krásné pleti a zdravých vlasech, které dostaly během parného léta pořádně zabrat a i o kilech, která jsme nabrali a potřebujeme se s nimi rozloučit. Snad vás potěší naše Velká dětská příloha, která je plná rad, jak pečovat o naše nejmenší. Poradíme vám, jak prožít krásný podzim, a doufáme, že náš časopis bude vaším společníkem nejen v ordinaci lékaře, ale i třeba při pátečním večerním posezení či při relaxu ve wellnesu.

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

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

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

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

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



10 RAD K POZITIVNÍMU ŽIVOTNÍMU STYLU

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL, TO NENÍ JEN VYVÁŽENÁ STRAVA ČI DOSTATEK POHYBU. JDE I O TO, JAK K ŽIVOTU PŘISTUJUJEME CELKOVĚ. ZKUSTE SE V MYŠLENKÁCH VRÁTIT DO DĚTSTVÍ A ZAVZPOMÍNAT, JAK JSTE SE TEHDY CÍTILI. JISTĚ VÁM NECHYBĚLA ODVAHA, VYTRVALOST, A PŘEDEVŠÍM POZITIVNÍ PŘÍSTUP. A PRÁVĚ TO JE NĚCO, CO SE MY DOSPĚLÍ MUSÍME ZNOVU UČIT – UDRŽET SI OPTIMISTICKÝ POHLED NA SVĚT.



VŠECHNO ZAČÍNÁ V HLAVĚ

Určitá schémata chování i toho, jak uvažujeme o světě, v sobě máme hluboce zakořeněná. Pramení nejen z naší genetické výbavy či stylu, jak nás rodiče vychovali, ale i z našich vlastních zkušeností. Možná se nyní budete vmlouvat na to, že jste to v životě dosud neměli lehké, a proto se řadíte spíše mezi pesimisty. Dobrou zprávou ovšem je, že optimismus se dá do jisté míry naučit. A pokud na sobě zapracujete a osvojíte si pozitivní přístup, bude váš život najednou mnohem jednodušší a všechno vám půjde lépe od ruky. Stačí na sobě jen trochu zapracovat – to za vás nikdo jiný neudělá.

PRACUJTE NA SOBĚ POZVOLNA

Změnit svůj pohled na svět není otázkou jednoho dne. Nemáme v mozku nějaký přepínač, kterým by stačilo otočit, a rázem by se z nás stal ten největší optimista na světě. Nesnažte se proto naráz měnit všechny své návyky, které považujete za neslučitelné s pozitivním přístupem k životu. Tím byste se zbytečně stresovali. Pracujte na sobě pozvolna a zvolte si metodu dílčích cílů. Začněte s tím, co jde podle vás změnit nejsnadněji – roste tím šance, že si nový návyk rychle osvojíte a dokážete si ho trvale udržet.

OMEZTE ČAS TRÁVENÝ NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH

Negativní zprávy se na nás, zejména v posledních dvou letech, hrnou ze všech stran. A jejich zdrojem jsou kromě médií bohužel i sociální sítě. Omezte proto čas, který jim každý den věnujete, a to zejména večer, kdy je důležité se zklidňovat a soustředit pozornost hlavně na sebe sama. Sociální sítě ale mají i další negativum. Jsou pouze lživým obrazem toho, jak vaši přátelé, kamarádi a známí žijí. Většina lidí totiž na facebooku či instagramu prezentuje pouze pozitivní momenty ze svého života, a ne celou realitu. To je pak důvodem, proč snadno podléháme úzkosti a máme pocit, že jsme méněcenní.

NEBUŽTE SE SEBE TOLIK PŘÍSNÍ

Vnímat všechno stylem „buď, anebo“ rozhodně není cestou k pozitivnímu životu. Ba právě naopak. Takzvaným černobílým myšlením si zbytečně komplikujete život. Vezměme si to na příkladu hubnutí. Po celé týdny jste poctivě dodržovali dietu, a pak jednoho dne uklouznete a koupíte si v pekárně čerstvou koblihu. Pakliže cítíte obrovskou vinu, jdete z extrému do extrému. Svět není jen černý a bílý a honba za dokonalostí je naprosto nepřírozená. Naučte se vnímat všechny ty nuance, které s sebou život přináší a přestaňte být na sebe tolik přísní.

NAUČTE SE ZVLÁDAT STRES

Celý současný svět je do jisté míry stresující. Společností jsou na nás kladeny vysoké nároky, a my tak žijeme pod neustálým tlakem. Chceme vydělávat velké peníze, být skvělými partnery a milujícími rodiči, staráme se o domácnost a tak dále. Na pořádný odpočinek, kterým si dobijeme baterky, už ale nezbývá moc času. Jenže stres je pro celý náš organismus velmi škodlivý a může vést ke vzniku mnoha nemocí. Najděte si pro sebe každý den alespoň pár minut času, i kdyby to měla být čtvrt hodina, a věnujte se něčemu, co vás uklidňuje. Nemusíte nutně chodit na lekce jógy nebo každý den cvičit tai-chi. Skvělé jsou i procházky do přírody, večerní meditace nebo dechové cvičení prováděné těsně před ulehnutím do postele.

Sociální sítě ale mají i další negativum. Jsou pouze lživým obrazem toho, jak vaši přátelé, kamarádi a známí žijí. Většina lidí totiž na facebooku či instagramu prezentuje pouze pozitivní momenty ze svého života, a ne celou realitu.



PRACUJTE S NEGATIVNÍMI EMOCEMI

Silné emoce (a to i ty pozitivní) vyvolávají prudké tělesné změny. Zrychluje se nám tep, svaly se napínají a my do jisté míry přestáváme vnímat okolní svět. Jakmile se u vás příště objeví příval smutku (nebo naopak velká radost), zamyslete se nad tím, co dané emoce vyvolalo. Popřemýšlejte, jaké byly vaše reakce, jak jste se při tom cítili nebo jak jinak jste se mohli zachovat. Určitě neuděláte chybu, pokud si o svých emocích povedete jakýsi deník. Budete tak mít dokonalý přehled o tom, co ovlivňuje vaše pocity, a naučíte se je lépe ovládat, takže vás podobná situace příště tolik nerozhodí.

Vitango®

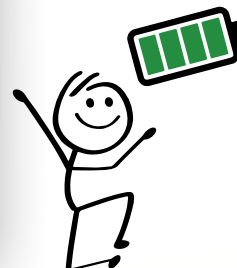
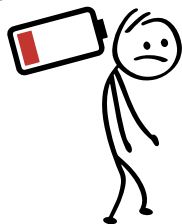


Potřebujete dobít baterky?



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

K dostání
v online
lékárnách.



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



**Schwabe
Czech**

From Nature. For Health.

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

www.vitango.cz



ZBAVTE SE TOXICKÝCH VZTAHŮ

Zdravé, kvalitní vztahy jsou pro život velmi důležité. Už jen z toho principu, že je člověk společenským tvorem. To, jaké máte vazby se svým okolím, ať už rodinou, či přáteli, velmi úzce ovlivňuje to, jakým směrem se vyvíjíte a jak se celkově cítíte. Mezi vašimi blízkými by proto měli být pozitivně ladění lidé, kteří vám naslouchají a podporují vás ve vašich zájmech a cílech. Omezte naopak kontakt s lidmi, kteří ve vás vyvolávají nepříjemné, ne-li dokonce negativní pocity, a to jak na duši, tak na těle (např. úzkost na hrudi).

DOBROSRDEČNOST ANO, ALE S ROZVAHOU

Projevovat dobrou vůli ve chvíli, kdy někdo z vašich blízkých potřebuje pomoc, rozhodně není nic špatného. Velmi důležité ale je nenechat si všechno líbit, vymezit si jasné hranice a důsledně trvat na jejich dodržování. Jedině tak si u svého okolí získáte respekt, místo abyste platili za dobráka, který pokaždé na zapískání přiběhne. Nebojte se také odmítat jídla, která nechcete jíst, či aktivity, na které se necítíte, jen proto, že vám je někdo nutí a že by se při odmítnutí mohl urazit. Mějte zkrátka sami sebe na prvním místě.

NESTYĎTE SE ŘÍCT SI O POMOC

Ačkoliv pomáhat ostatním je záslužný čin, nechte naopak také je, aby pomáhali vám. Nečekejte, až partner sám přijde na to, co byste od něj chtěli. Sdělte mu, co vás trápí a jak by vám mohl pomoci, a zažehňte myšlenky, že ho tím zbytečně obtěžujete. Velmi důležité (zejména ve vztahu mezi mužem a ženou) je naučit se být co nejkonkrétnější. Tím, že dokážete

přesně vyjádřit, po čem toužíte, zabráníte komunikačním nesouladům a zvýšíte šanci, že vám druhý s radostí vyhoví.

NAORDINUJTE SI POBYT V PŘÍRODĚ

Jste celý den zavření v kanceláři? Pak vám zcela jistě prospějete relax v přírodě. Alespoň pár minut na čerstvém vzduchu byste měli strávit každý den. A to ideálně na sluníčku, abyste si doplnili zásoby vitamínu D. Právě příroda má tu schopnost, že výborně podporuje regeneraci. Mezi stromy v lese, květinami na louce nebo někde u řeky velmi snadno získáte zpět dobrou náladu a vrátíte se sami k sobě. Nejlepší bude, pokud si v okolí svého bydliště najdete kousek přírody, ve kterém se cítíte dobře. Pravidelně sem chodte na procházky, zhluboka dýchejte a nechte myšlenky plynout. Pročistíte si tak nejen plíce, ale i hlavu, a uvidíte, že se po návratu domů budete cítit jako znovuzrození.

SMĚJTE SE JAKO DÍTĚ

Zažehňte obavy, že si na vás budou druzí ukazovat jako na blázna. Smích jednak pozitivně ovlivňuje vztahy (zejména ten partnerský – jsme v něm pak mnohem spokojenější), ale jednak je velmi důležitý pro naše duševní i fyzické zdraví. A malé děti to nejspíše tak nějak intuitivně tuší, protože se smějí až 300krát za den. My dospělí se oproti tomu během dne průměrně zasmějeme pouze 7–15krát. Smích přitom dokáže snížit bolest, posílit imunitní systém, a dokonce rozšířit cévy, čímž pomáhá předcházet infarktu. Příznivě ovlivňuje trávení a přispívá k posilování vnitřního svalstva. Ale pozor – svůj mozek je tak neobalamutíte. Dokáže totiž velmi dobře rozlišit upřímný úsměv od toho falešného.



BÝT ŠŤASTNÝ JE NORMÁLNÍ.
S METODOU RUŠ TO DOKÁŽETE.

ŠŤASTNÁ ŽENA JE KRÁSNA ŽENA

Metoda RUŠ je česká metoda, kterou v roce 2005 uvedl její autor Karel Nejedlý a základní myšlenky a neobyčejně funkční návody shrnul v knize Metoda RUŠ aneb Já to mám jinak. Nyní s manželkou Evou vedou kurzy, kde lidi svou metodu učí.

Je to nesmírně praktický soubor technik a postupů pro vědomou a logickou práci s myšlenkami a emocemi. Pomocí této metody se zcela zbavíte řady svých potíží během relativně velmi krátké doby, navíc s trvalým efektem.

Karel Nejedlý o ní říká: „Čeho si na Metodě RUŠ nejvíc vážím? Že dělá člověka svobodného. Není pak závislý na nikom a na ničem. Je to klíč k takovému životu, po jakém každý toužíme. RUŠka vede k tomu, že je člověk spokojenější, šťastnější, i zdravější. A plní si své sny.“

S čím vším nám může pomoci?

Pomocí této metody se zcela zbavíte řady svých problémů, potíží, starostí a omezení neobyčejně rychle, s trvalým efektem. Na stresové situace reagujete klidněji a životní výzvy zvládáte s nadhledem.

Jaké mají lidé výsledky s Metodou RUŠ?

Báječné, je až neuvěřitelné, jak ženy po vyřešení svých problémů – tedy jejich příčin – zkrásní. A to bez toho, že by dělaly ještě něco navíc. Zde je několik jejich příběhů. První je od Barbory, která nám po kurzu napsala:

„Nevěděla jsem, že také já můžu žít šťastně. Byla jsem přesvědčená, že kvůli tomu všemu, co mám za sebou, nemůžu být nikdy doopravdy šťastná. A teď díky RUŠ vidím, že můžu.

Ne že bych předtím nezažívala krásné okamžiky, narodily se mi tři krásné a zdravé děti a vždy jsem uměla vidět krásu okolo, ale to klidné a čisté uvnitř sebe jsem cítila jen velmi zřídka. A teď to mám pořád.“

Zuzana zase říká: „Já sama jsem si prožila v životě dlouhé období, kdy jsem nebyla šťastná, trpěla jsem, byla jsem nemocná. A pak mi jako lusknutím prstu přišla do života Metoda RUŠ. Naučila jsem se s ní pracovat a můj život se radikálně změnil. Teď jsem šťastná, zdravá a žiju život přesně podle mých představ.“

Adéla také měla všechno, ale šťastná si nepřípadala. Svěřila se nám: „Minulost jsem si táhla pořád sebou a přes všechny ty ‚balvany‘ v hlavě jsem nebyla schopná ničeho. Já se v tom jen utápěla a postupně se hroutila.

Věčná nespavost, bolesti hlavy, zvýšený příjem alkoholu... No zoufalství... Hrozivé stavy úzkosti. Strach: ‚co kdyby?‘ byl urputný a věčný. Logicky jsem věděla, že mám všechno, ba i víc. Tak proč nejsem šťastná? Proč si to vše neužívám? Řekla jsem si dost! Tohle nechci žít!

V pravý čas mi do cesty přišla Metoda RUŠ. Přes všechny strachy jsem jela na kurz a bylo to to nejlepší, co jsem pro sebe i blízké mohla udělat! Cítím se krásně a spokojeně.

A na to reagují nadšeně i muž a děti.“

Marcela, advokátka a terapeutka, říká: „Vyzkoušela jsem různé metody a skrze vlastní zkušenost jsem zjistila, že žádná nebyla tak účinná. U Metody RUŠ byl efekt okamžitý. Je jednoduchá, jasná a logická. Nezáůstává však jen v rovině rozumu, učí lásce, pochopení, odpuštění, vděčnosti. Jde ke kořeni problému. Mám ráda to, co funguje.“

Kde vaše kurzy probíhají?

Pořádáme je v hotelu Chytrov. Je na samotě u rybníka, obklopen krásnou přírodou. Je to místo, kde čas plyne jinak – potichu, klidně, pozvolna.

Čeká tu na vás výtečné vegetariánské jídlo, relaxační hudba, útulné pokoje. Můžete si užít originální křišťálovou terapii, při které si dokonale odpočnete a uvolníte se.

Kurz s Metodou RUŠ na Chytrově, to je ideální propojení intenzivní práce na sobě a odpočinku na místě s krásnou duší. „To byla moje nejkrásnější dovolená“, slýcháme často na konci kurzu.

NETRAP SE. VYŘEŠ TO.





JAK NEPROPADNOUT PODZIMNÍ DEPRESI

S PŘÍCHODEM SYCHRAVÉHO POČASÍ SE KAŽDÝ Z NÁS VYROVNÁVÁ JINAK. ZATÍMCO NĚKTEŘÍ SI PODZIMNÍ ATMOSFÉRU VYCHUTNÁVAJÍ PLNÝMI DOUŠKY, JINÍ MOHOU PROPADAT MELANCHOLII A CÍTIT SE SKLESLE ČI PODRÁŽDĚNĚ. JAK SI PODZIMNÍ DEPRESI NEPŘIPUSTIT K TĚLU A UDRŽET SI DOBROU NÁLADU?

HLAVNÍ VINÍK? MÁLO SVĚTLA...

Zásadní roli v tom, proč se během podzimu potýkáme s výkyvy nálad, je světlo. Dny se postupně zkracují a slunce zapadá čím dál dřív. Na to záhy reagují naše vnitřní hodiny – ovlivňují nejen regulaci tělesné teploty, ale i uvolňování hormonů nebo naši náladu. U řady lidí pak nedostatek slunečního svitu vede k tomu, že jejich tělo produkuje méně serotoninu. Tedy „hormonu dobré nálady“, který přispívá k pocitům pohody a štěstí.

PŘÍZNAKY PODZIMNÍ DEPRESE

Podzimní deprese je krátkodobého charakteru (trvá maximálně pár týdnů), takže určitě zbystřete ve chvíli, kdy se vás pochmurná nálada drží až moc dlouho – tady je již na místě vyhledat pomoc psychologa či jiného terapeuta. Podzimní depresi poznáte podle těchto symptomů:

- smutek, splín, přecitlivělost
- únava či problémy se spánkem
- bolesti hlavy nebo zad
- nechutenství
- ztráta zájmu o běžné aktivity
- snížená chuť na sex
- celková podrážděnost

PUSŤTE SI NA SEBE SVĚTLO

Nechcete-li dát podzimní depresi šanci, pobývejte co nejvíce na světle. A to zejména v ranních hodinách, těsně po východu slunce. Naplánujte si ranní procházku se psem, zacvičte si jógu u otevřeného okna nebo prostě vyrazte do práce pěšky. V kanceláři pak co nejvíce odhrňte závěsy, vytáhněte žaluzie a během polední pauzy vyběhněte alespoň na pár minut ven. Svěřit se ale můžete i „do rukou“ infralampy či horského

slunce – jsou skvělé nejen na akné či další kožní onemocnění, ale bojují i proti nespavosti a depresi.

PŘÍRODA VÁS POHLADÍ PO DUŠI

Podzimní příroda má své nezaměnitelné kouzlo. Je plná barev i vůní, s nimiž se jindy během roku jednoduše nesečkáte. Zavolejte kamarádce a jděte se spolu projít do lesa či do parku. Užijte si čerstvý vzduch, načerpejte energii na zimu a klidně si nasbírejte nějaké listy, kaštiny či další plody, z nichž si pak můžete vyrobit originální podzimní dekorace. Máte-li děti, co takhle vyrazit s nimi pouštět draka? Příjemně strávíte společný čas, potomci se vydovádí, a vy si navíc zavzpomínáte na staré časy, což vám určitě vykouzlí úsměv na rtech.

UPRAVTE SI JÍDELNÍČEK

Kvalitní strava je důležitá nejen pro fyzickou stránku našeho organismu, ale i pro tu psychickou. V období, kdy začíná být chladno a všude okolo řádí viry, je potřeba trochu obměnit svou stravu a zařadit do jídelníčku více vitamínů a minerálních látek, které pomáhají posilovat obranyschopnost. Na vašem talíři by se na pravidelné bázi měl objevovat česnek, dostatek zeleniny (zejména kořenové), luštěniny a kvalitní maso.

Snídaně je základ dne. Pokud se navíc postaráte o její složení, dodáte tělu nejen potřebnou energii.

NEVYNECHÁVEJTE SNÍDANI

„Snídani sněz sám, o oběd se rozděl s přítelem a večeři nech nepříteli.“ Už z tohoto přísloví je patrné, že právě snídaně je základ dne. Pokud se navíc postaráte o její složení, dodáte tělu nejen potřebnou energii, ale také podpoříte produkci serotoninu – k tomu je skvělá zejména aminokyselina tryptofan. Tu najdete nejen v bílkovinách (vejce, sýry), ale také v ovoci jako švestky, banán či avokádo, listové zelenině, ořechích



Tvůrce elixírů Ondřej Halama:

Mám recept na lásku, štěstí i klidný spánek Byliny jsou moje životní poslání

Úžasných účinků bylin si je vědom už řadu let. V roce 2017 se Ondřej rozhodl, že se o to chce podělit s co nejvíce lidmi. Vznikla bylinná manufaktura s poetickým názvem *Nápoje lásky*. Recepty na bylinné elixíry vznikají dlouhé roky. A jejich úspěch je podle Ondřeje založen na komunikaci s lidmi: zpětnou vazbu totiž vnímá velmi pozorně. Díky tomu už dnes ví, že *Nápoje lásky* fungují u 9 z 10 zákazníků.

Co tě na bylinách tak fascinuje?

Poprve jsem se k nim dostal už v dospívání, prostřednictvím knih Carlose Castanedy. Celý ten svět mě úplně mě pohltit. Případá mi neuvěřitelné, že jen tak, jakoby nic, z hlíny vyroste něco tak silného. Společnost se orientuje na léky, které působí okamžitě. A to umí i byliny.

Proč ses pustil do výroby bylinných elixírů?

Prodávám „legální drogy“, které lidi povzbudí a namotivují k tomu, aby šli pracovat na svých snech. Byliny jsou moje životní poslání. Chci je přiblížit všem generacím. Bylinkářství není žádné dávné, zapomenuté vědění pro úzkou skupinu podivínů. Je nadčasové a umí být trendy.

Bylinných produktů existuje spousta.

Co je na tvých nápojích unikátní?

Vlastně všechno! Z bylin se tradičně vyrábí sladké sirupy, alkoholové tinktury a čajové směsi. Ani jedno není nápoj na běžný den. A pak jsou tady moje elixíry. Fungují hned po vypití jedné dávky o velikosti velkého panáka. V běžném, hektickém pracovním dni jednoduše sáhnete do tašky a pohodlně se napijete lahodného elixíru. Snoubí v sobě výhody sirupu i tinktury. A nejen v tom spočívá jejich kouzlo.

Jaké elixíry zákazníkům nabízíš?

Celkem je jich pět: euphory drink *Láska z bylin*, relaxační *Nirvána*, přírodní energy nápoj *BudějČajda*, *Jogi* (nejen) pro jogíny a nově premiové energetické *Ultimaté*.

Prvním produktem byl elixír *Láska z bylin*. Recept vznikl zhruba tři roky. Neustále jsem ho vylepšoval a dával ochutnávat spoustě lidí v okolí. Zajímalo mě, co s nimi dělá. Většinou došli k tomu samému, že se po nápoji cítí jako zamilovaní. Proto ta *Láska*.

Nabídl jsem ho na e-shopu a byl jsem překvapen, kolik mi chodí ohlasů. Spousta lidí se ptala, jestli neprodáváme i něco na relaxaci nebo na lepší spánek. Bylo mi jasné, že se musím ubírat tímto směrem. Vytvořil jsem proto *Nirvánu* na relaxaci.

Zároveň jsem po mnohaletých rešerších zjistil, že na trhu chybí přírodní energy drink. Už dlouho jsem věděl, že nejsou třeba žádné spousty cukru a chemie, stačí jen byliny. V nich je ta při-



daná hodnota. Vznikl *BudějČajda* a díky pozitivní zpětné vazbě od zákazníků vím, že

se opravdu podařil. *Jogi* je skvělý před jógovou praxí. Prokrví organismus, posílí imunitu. Zkuste ho s mlékem. V zimě zahřeje, v létě s kostkou ledu osvěží. Nejnovější nápoj *Ultimaté* je snad nejsilnější hotové yerba maté, jaké se na trhu prodává.

Co chystáš dál?

Po několika letech pátrání jsem našel ty nejlepší dodavatele jednotlivých bylin. To už je dobrý základ, se kterým se dobře pracuje. Ta vůně, barva a chuť je úžasná! Brzy představíme bylinný nápoj pro sportovce & také zařadíme výrobu bylinko-ovocných sirupů podle mých vlastních receptur.

Máte se tedy na co těšit.

Mou vizí je proměnit manufakturu v soběstačnou hydroponní farmu, kde se budou byliny pěstovat, sklízet, sušit i zpracovávat. A nebude to jen o bylinách a produktech jako takových. Chci vytvořit centrum pro lidi: s možností pořádat retreaty, setkávat se, vzdělávat a hledat cesty ke kvalitnímu životu.

A kde lidé mohou tvé nápoje ochutnat?

Všechny produkty a informace o nápojích i manufaktuře najdete na e-shopu www.napojelasky.cz. Budeme se těšit, až k nám zavítáte!



Text: Petra Venušová

a semínkách. Smlsnout si ale můžete i na vysokoprocentní čokoládě a místo černého čaje si dát zelený.

POMOHOU VÁM I OMEGA-3

Dostatečný příjem omega-3 mastných kyselin (EPA+DHA) nejen výrazně snižuje projevy podzimní deprese, ale má pro organismus i řadu dalších benefitů. Pomáhá tělu se lépe vypořádat s různými infekcemi a současně funguje i jako prevence nachlazení. Mezi zdroje omega-3 patří ryby jako losos, tuňák, makrela či sardinky, ale najdete je také ve vajíčkách, růžičkové kapustě, vlašských ořechích či semínkách (konopná, chia).

CO TAKHLE DOBRÝ NÁPOJ?

Na trhu je mnoho nápojů na povzbuzení, lepší spánek a lepší náladu. Zkuste například bylinný nápoj Nirvána, který je výluhem z bylin a koření (meduňka, kozlík, damiana, srdečník, ašwaganda, heřmánek, jmelí, pomeranč květ, další byliny a koření), třtinový cukr, kyselina citrónová, vitamín C. Nirvána pomáhá ke kvalitnímu spánku. Kromě toho jde o relaxační nápoj. Umožní vám zklidnit mysl, naplno odpočívat. Je to něco, co si dáte odpoledne po práci, a během velmi krátké chvíle se uvolníte. Necháte starosti z celého dne za sebou a ponoříte se do relaxování, odpočinku.

DOSTATEK SPÁNKU JE DŮLEŽITÝ

Chodíte spát po půlnoci a v půl šesté už vám zvoní budík? Pak se nedivte, že máte náladu pod psa. Aby se člověk cítil dobře po fyzické i psychické stránce, měl by spát minimálně sedm hodin denně a usínat i vstávat ve stejnou dobu (ano, i o víkendu). Jestliže ale bojujete s usínáním, vyzkoušejte bylinky jako meduňka či kozlík, alespoň hodinu před ulehnutím nekoukejte na televizi ani do mobilu a šest hodin před spaním už nekonzumujte nápoje s obsahem kofeinu.

NEZAPOMÍNEJTE SE HÝBAT

Přišli jste z práce domů, sedíte na gauči a nic se vám nechce? Zkuste se přemoci a zacvičte si. Právě pravidelná pohybová aktivita, byť i jednou v týdnu, vám nejen zlepší náladu, ale také dokáže eliminovat stres – během sportování dochází k uvolňování endorfinů. Určitě není potřeba hned chodit denně do fitka a trhat rekordy ve zvedání těžkých vah. Zdravě hýbat se můžete i v pohodlí domova. Například na Youtube najdete různé fitness kanály, podle nichž si můžete zacvičit třeba pilates nebo jógu.

PLAYLIST PRO DOBRŮ NÁLADU

Jakmile nás přepadnou chmury, máme tendenci pouštět

si písničky, které s naší náladou korespondují. Jenže právě tím si dláždíme cestu do pekel. Chcete-li se z podzimní deprese co nejdříve dostat, sestavte si naopak playlist z písniček, které vám zaručeně zvednou náladu. Pouštět si ho pak můžete nejen u cvičení, ale také při úklidu, vaření nebo jiných aktivitách, u kterých se můžete pohupovat do rytmu. Spojení pozitivně laděné hudby a pohybu je doslova balzámem na duši.

NEBUĎTE NA TO SAMI

Co nás dělá opravdu šťastnými a dlouhodobě spokojenými? Naše blízké vztahy. A jak moderní výzkumy ukazují, právě trávení času s našimi přáteli pomáhá mírnit stres a zlepšovat náladu. Prožíváte-li tedy podzimní splín, obklopte se těmi, které máte rádi. Můžete si jen tak popovídat u kafe, věnovat se společným koníčkům nebo se sejít u vás doma a zahrát si nějakou deskovou hru.

HÝČKEJTE SE

Nemusíte každý den jet na 100%. Dovolte si jednou za čas trochu ododchnout a požádejte ostatní o pomoc. Využijete toho, že dnes můžete většinu věcí včetně potravin pořídit na internetu, požádejte partnera, aby sundal prádlo ze sušáku, a větší děti třeba nechte, aby se podílely na přípravě večere – nakrájet zeleninu na salát určitě v klidu zvládnou. Čas, který pro sebe takto získáte, můžete věnovat několika stránkám knížky, nalakování nehtů nebo aplikaci pečující pleťové masky.

VYZKOUŠEJTE AROMATERAPII

Jedna z metod, která pečuje nejen o tělo, ale i mysl a ducha, je aromaterapie. Využívá přírodní éterické oleje, které se dají inhlovat, aplikovat na pokožku nebo přidat do koupele. Pokud se je rozhodnete nanášet přímo na pokožku, buďte opatrní, protože v nezředěném stavu mohou způsobit podráždění. Ideální je přidat pár kapek do nosného oleje (např. mandlového) a ten použít k masáži. Náladu zlepšují zejména éterické oleje z borovice, bergamotu, pomeranče nebo vanilky. Zkusit můžete i levanduli, ale mějte na paměti, že snižuje tlak.

Chcete-li se z podzimní deprese co nejdříve dostat, sestavte si playlist z písniček, které vám zaručeně zvednou náladu.



BACHOVKY NA PODZIMNÍ DEPKU

Správně sestavené Bachovy esence přímo na míru vaší duši dokážou zázraky. Aby opravdu zafungovaly, je potřeba, aby je míchal certifikovaný praktik. Jsou vhodné nejen na smutek a splín, ale i na fyzické a psychické vyčerpání, a dokonce vám pomohou se lépe vyrovnat se změnou času. Pomáhají s výkyvy nálad, podpoří vás v tom, abyste šetřili síly, a nejen studenti je mohou využít také v situaci, kdy se potýkají s prokrastinací.

Najít štěstí v sobě

DNEŠNÍ POVÍDÁNÍ S KARTÁŘKOU JANOU SMOLOVOU, KTEROU MNOZÍ ZNAJÍ JAKO KARTÁŘKU JANU PATRICII Z ČESKÝCH BUDĚJOVIC, BUDE TROCHU ODLIŠNÉ. JAK JSME AVÍZOVALI JIŽ MINULE, PANÍ JANA, SPOLU S KOLEGYNÍ MICHAELOU SEDLICKOU, TOTIŽ NOVĚ OTEVŘELA SALÓN RITUÁL V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH, KDE SE S NÍ MŮŽETE POTKAT A KDE MŮŽETE STRÁVIT TŘEBA HEZKÉ ODPOLEDNE.

Jani, co vás vedlo k tomu otevřít si salón Rituál?

Radím svým klientkám, aby meditovaly, uvolnily se, začaly myslet trochu víc na sebe. Všichni dáváme na první místo práci, firmu, peníze a zapomínáme, že když my nebudeme v pohodě, přijdou zdravotní problémy a bude to mnohem těžší. A právě proto, abych jim tu těžkou chvíli trochu usnadnila, založili jsme s terapeutkou, kolegyní Michaelou Sedlickou v Českých Budějovicích salon Rituál, kde se snažíme klientkám pomoci, aby se dostaly do pohody psychické i fyzické. Pomáháme jim se cvičením, hubnutím a nastartováním organismu – protože pokud není žena spokojená sama se sebou, nefunguje nic. Samozřejmě nabízíme i meditaci, možnost regresní terapie. Zveme zajímavé hosty, pořádá-

me semináře, prostě snažíme se utvořit místo, kde bude lidem dobře a kde jim pomůžeme přečkat období, kdy jim třeba není příliš dobře.

A upřímně, důvodem otevření salónu bylo i to, že jsme si potřebovala trošku odpočinout od karet a rituálů a cítila jsem, že by to chtělo nějakou změnu.

Vy se ale v salónu nezaměřujete jen na duchovno, ale i na postavu a svaly, to je přece jen velká novinka...

Pravdou je, že naše největší novinka vznikla vlastně náhodou. Zbyla nám jedna místnost a my se rozhodovali, co s ní. Napadlo nás koupit přístroj Wonder. Tato revoluční technologie vám umožní odstranit přebytečný tuk a vybudovat pevné svaly během několika sezení. Ošetření pomocí technologie Wonder odpovídá několika hodinám fyzického tréninku. Wonder způsobuje tisíce silných a hlubokých svalových kontrakcí pomocí elektromagnetických a elektrických impulsů. Zní to složitě? Je to velmi jednoduché. Impulsy jsou generovány estetickým zařízením a vedeny přes elektromagnetické panely a senzory na povrch kůže nad svaly, které mají být stimulovány. Impulsy způsobují stažení svalů, takže výsledek je podobný skutečnému pohybu a pravidelným svalovým kontrakcím.

Jedná se o další službu našim klientkám, které potřebují nejen najít sami sebe pomocí regresní terapie a podpořit další život prostřednictvím rituálů, ale mnohdy potřebují i fyzickou změnu, něco hmatatelného, co jim pomůže se v životě posunout....

Takže vašimi klientkami jsou lidé, kteří přicházejí k vám na terapii?

Ano, mezi naše klienty patří převážně ženy, které s námi spolupracují dlouhodobě, případně jejich protějšky, kteří k nám přijdou se ženou vybudovat svalovou hmotu. Metodu totiž samozřejmě často využívají i muži. Více se dočtete na stránkách www.ritualwonder.cz

Jak často by se mělo toto cvičení podstoupit?

Ideální je balíček deseti ošetření a poté třeba udržovací procedura dvakrát měsíčně. Doporučujeme vše kombinovat s madetoterapií, kterou nabízí náš další kolega – Michal Gajdošík, což je lektor jógy a instruktor dechového cvičení (www.michalgajdosik.cz). Nenajdete ho přímo u nás, musíte přejít náměstí v Českých Budějovicích, což ale určitě nevádí.



Moc děkuji
Iva Nováková

PLEŤ? JEDINĚ KRÁSNÁ...

SCHVÁLNĚ, ZAČNEME MALÝM TESTÍKEM. KOLIK Z VÁS SE DNES RÁNO NAMAZALO NĚJAKÝM KRÉMEM? ZASE JSTE ZAPOMNĚLI? JE TO ZVLÁŠTNÍ. ASI JEN MINIMUM Z NÁS PŘEŽIJE LÉTO BEZ OPALOVACÍHO KRÉMU. TI ZODPOVĚDNĚJŠÍ ZNAJÍ DOKONCE I HYDRATAČNÍ KOSMETIKU. TAK PROČ TEDY MÁME POCIT, ŽE PO ZBYTEK ROKU NAŠE PLEŤ UŽ ŽÁDNOU PÉČI NEPOTŘEBUJE?



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

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

PÉČE O PLEŤ

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

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

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

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

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

HYDRATAČNÍ KRÉM – ANO, ČI NE?

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



KDYŽ PLEŤ POTŘEBUJE ZÁZRAK

ANTI-AGE SÉRUM S ŽIVÝM KOLAGENEM A DRAČÍ KRVÍ

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

10 PROBLÉMŮ 1 ŘEŠENÍ

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



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

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

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

PRO KOHO JE SÉRUM VHODNÉ

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

POUŽÍVÁNÍ JE I V DOMÁCÍCH PODMÍNKÁCH NAPROSTO JEDNODUCHÉ

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



NEZESTARNI.CZ
Živý kolagen nové generace

200 Kč
slevový kód:
STYL
od 690 Kč

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

MASNÝ KRÉM

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

PLEŤOVÁ MASKA A PEELING

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

RTY

V zimním období velmi trpí rty. Jako prevence stačí klasická tyčinka na rty, lze ji koupit v každém obchodě a více než barva a příchut' nás zajímá složení – na zimu by měla být mastnější a samozřejmě by měl být UV filtr. Vhodné jsou také lesky na rty, pro zimní období s přidávkem včelího vosku a vitamínů a také s UV filtrem. Jestliže máte již rty popraskané, je dobré potřít je silnější vrstvou medu a nechat asi dvacet minut působit, pak ho můžete slízat. Rty zvláční a zacelí se. K tomu

používejte denně tyčinku na rty, pokud je to nutné, i opakovaně několikrát za den, případně ji kombinujte s leskem na rty, zabrání vysušování rtů v teplých místnostech.

PRO HEBOUČKÉ RUCE

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

PRO CELÉ TĚLO

Speciální pozornost je třeba v zimě věnovat i pokožce celého těla. Také zde dochází k vysušování, neboť jsme celé dny více oblečení a pokožka se více potí a méně dýchá. Navíc v chladném období nedodržíme tak pečlivě pitný režim a nedostatek vody pokožku vysušuje. V zimě si tedy spíše než koupel dopřejte vlažnou sprchu, poté tělo potřete vhodným pleťovým mlékem (vybírejte ho podle typu pokožky, výběr je široký, časem najdete takové druhy, které vám budou nejlépe vyhovovat). Alespoň jednou za měsíc je dobré použít peeling, pokožku očistí od odumřelých částic a současně ji prokrví



CBD STAR

Nechte svoje tělo a mysl
pocítit sílu CBD



– v tomto případě se dobře osvědčila kuchyňská sůl, kterou po aplikaci dobře opláchneme.

O pokožku celého těla je třeba pečovat víceméně stále, zpočátku se vám to zdá možná složité, ale zvyknete si a vše půjde hladce. Také je třeba mít na paměti, že s přibývajícím věkem je nutné se o pokožku starat lépe a pečlivěji, neboť už se sama tak dobře neregeneruje a má „paměť“ na nepříznivé vlivy počasí, kterým byla vystavena, ale i na výkyvy našich nálad, které se na jejím zdraví také podepisují.

JSME TO, CO JÍME?

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

Naopak, pokud dodáte tělu to, co potřebuje, odvděčí se vám krásnou pletí.

NEZAPOMEŇTE NA KOLAGEN

Pokud chcete mít pleť hladkou a bez vrásek, je výborným pomocníkem kolagen. Živý kolagen pomáhá i při řešení dalších estetických a dermatologických problémů, jako je podrážděná a velmi citlivá pleť, hyperpigmentace, cévní defekty (rozšířené žilky), akné, jizvy po akné, neštovicích, spáleninách i různých úrazech a dalších kožních problémech, takže by vaší základní výbavě rozhodně neměl chybět.

PROJEZTE SE KE KRÁSE

Zdravá, vyvážená strava může zlepšit fungování kůže stejně jako činnost kteréhokoli jiného orgánu v těle. Stav kůže je vnějším projevem našeho vnitřního zdraví, takže vše, co vkládáme do svého těla, se odráží na vzhledu naší pokožky. Žádná izolovaná živina nám nevykouzlí zářivě krásnou pokožku – ke zdraví kůže přispívá velké množství vitaminů a nerostných látek, proto je vyrovnané stravování tak důležité. Jak by mělo ale vypadat?

- Pokud chcete dodat své pleti vše, co potřebuje, na začátku seznamu určitě musí být voda. Pomáhá při vyživování kůže, při jejím zvlhčování zevnitř a při vylučování odpadních látek. Jestliže nepijete dostatek vody, tělo se odvodňuje, což se na kůži vždy projeví. Denně bychom měli vypít v průměru 6–8 sklenic vody (na každých 10 kg tělesné váhy 1 dl). Pokud často cvičíte nebo pijete hodně kávy, čaje, příp. alkoholu – tedy nápojů, které působí jako diuretika (zvyšují množství moči) –, měli byste příjem vody ještě zvýšit.
- Zdravá kůže nevyhnutelně potřebuje antioxidační živiny, jimiž jsou především vitaminy A, C a E. Podílejí se na ochraně kůže před volnými radikály (částičky vyskytující se ve znečištěném prostředí, cigaretovém dýmu, vznikají též vlivem UV záření, ale i běžným metabolickým procesem v těle).

ZDROJE ANTIOXIDANTŮ

VITAMIN A

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

- jeho nedostatek způsobuje drsnost a šupinatost pokožky
Zdroje – vnitřnosti (játra, ledviny), žlutouk, mléčné výrobky, mrkev, špenát, brokolice, meruňky, broskve.

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

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

VITAMÍN B6

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

BIOTIN – VITAMÍN B7

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

VITAMIN C

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

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

VITAMIN E

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

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

BETA KAROTEN

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

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

ZINEK

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

Zdroje – ústřice, vepřové a krůtí maso, jogurty.

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



Korejská krása

e-shop s korejskou kosmetikou

špičkové produkty od čištění pleti po cílenou péči • jedinečné korejské receptury s dlouholetou tradicí
kvalitní složení se zaručenými výsledky • nejnovější trendy v oblasti péče o pleť a líčení • velké množství korejských značek
produkty na vrásky s efektem „BOTOXU“ • bestsellery se šnečím mucinem
krásné balení a vzorečky ZDARMA ke každé objednávce

Vše, co vaše pleť potřebuje na jednom místě!

Pro čtenáře Zdravého životního stylu **SLEVA 10 %** při zadání slevového kódu ve tvaru: ZDRAVÍ

PÉČE O ZUBY

ZUBY JSOU JAKOUSI NAŠÍ VÝSTAVNÍ SKŘÍNÍ. JAK SE O NĚ DOBŘE STARAT, ABY NÁM DLOUHO SLOUŽILY? PORADÍME VÁM.



Darovanému koni na zuby nekoukej, hlásí jedno přísloví. V případě lidí to však neplatí. Zuby jsou jednou z prvních věcí, kterých si na druhém všimneme. Mnohé o nás prozradí. Zkažené zuby, a nedejbože dokonce i zápach z úst nám může podlomit nohy. Zhatí první dojem a může být i rozhodujícím faktorem třeba při pracovním pohovoru.

Hezký a zdravý chrup nám naopak může otevírat dveře. My sami se budeme cítit sebejistější. Správná ústní hygiena našim zubům prodlouží život a nám zajistí, že budeme moci i ve vyšším věku kousat vlastním chrupem, a ne si lepit zuby umělé.

PRAVDY A MÝTY?

Co si představíte pod pojmem správná ústní hygiena? Na první pohled se to zdá jasné, čistit si zuby každé ráno a večer je přeci automatické. Možná byste se ale divili, že to tak automatické není. Mnoho lidí si zuby nečistí prakticky vůbec. Jenomže i ti, kteří si zuby čistí pravidelně, kolikrát dělají chyby. Zvolí špatnou techniku, nevhodný čas po konzumaci některých potravin apod.

Zatímco jeden člověk se pyšní výstavním chrupem bez jediného kazu, přitom pro to téměř nic nemusel nikdy udělat, druhému se kazí a láme jeden zub za druhým, ačkoliv je velmi opatrný a péči nezanedbává. Holt někomu bylo dáno. S predispozicemi se narodíme. Zbytek ale můžeme ovlivnit sami.

KE ZDRAVÝM ZUBŮM NÁM POMŮŽE:

- pravidelné čištění
- správná technika
- vhodná strava
- preventivní péče u zubního lékaře
- dentální hygiena

KARTÁČEK

Podívejte se na zubní kartáček, který používáte. Vzpomenete si, kdy jste ho naposledy měnili? Podle čeho vybírat, když již

je na trhu tolik, že se v tom těžko vyznáme? A raději mechanický, nebo elektrický?

Podle odborníků je vhodnější měkký kartáček, který má menší plochu, hustá vlákna a je rovně střížený. Nedoporučují se výkroje ani příliš tvrdé štětiny. I když si třeba říkáte, že tvrdým kartáčkem dobře dostanete plak ze zubů, buďte opatrní, protože si můžete narušit sklovinu.

Poříďte si také mezizubní kartáček, který se dostane tam, kam běžný nemá šanci. Máte-li křivé zuby, které se překrývají, případně mezi zuby jen minimální prostor, používejte zubní nit.

TIP:

Znáte sólo kartáček?

Říká se mu také jednosvazkový. Dostane se i na špatně přístupná místa, například na stoličky.

Jak vybírat kartáček

Manuální kartáčky jsou šetrnější, a tak jestli máte citlivé zuby, bude pro vás zřejmě vhodnější. O to víc se ale musíte zaměřit na správnou techniku. Elektrické udělají hodně práce za vás. Čištění je účinné, a tak jsou stále populárnější. Dobře odstraňují zubní plak. Každé tři měsíce byste však měli vyměnit hlavici. Totéž platí u manuálního kartáčku, který byste měli po třech měsících vyměnit.

Jak často a jak dlouho

Většina z nás si čistí zuby dvakrát denně. Ale stopli jste si někdy, jak dlouho? Není to jen „fik fik“ a hotovo? Měli bychom si je čistit alespoň dvě minuty. Ale ani čas není vypovídající. Správně bychom si měli čistit tak dlouho, než je důkladně vyčistíme.

Důležitá je správná technika. Rozhodně na zuby netlačte. Pracujte jemně a kartáčkem pohybujte od dásně po celé ploše



PREVENCE PŘÍRODOU

HERBADENT

Unikátní léty ověřená
receptura pro vaše
zdravá ústa.

HERBADENT.CZ



VYROBENO Z BYLIN

zubu. Jako když je stíráte. Čistěte každý zub zvlášť. Hlavní je odstranit plak ze zubního povrchu. Jak to poznat? Jazykem. Projděte si všechny zubní plochy. Jakmile na některé z nich ucítíte nerovnost, pak ji ještě dočistěte.

Kdy si čistit zuby? Obvykle to děláme ráno a večer. Někteří lidé i po obědě a jsou i tací, kteří si čistí chrup po každém jídle. To není nutné, dokonce se to ani nedoporučuje. Zbytečně byste si drásali sklovinu. Správně bychom si měli čistit zuby ráno po snídani a večer před ulehnutím.

Věděli jste, že....?

Zuby bychom si neměli čistit ihned po konzumaci kyselého jídla, jako jsou citrusy nebo třeba cola. Mohli bychom si poškodit sklovinu. Proto raději půl hodiny počkejte, až se v ústech neutralizuje pH.

ZUBNÍ PASTA

Existují dohady, zda výběr zubní pasty ovlivní účinek. Nejdůležitější je samotný kartáček a technika čištění. Pasta však může pomoci posílit zubní tkáň, zabránit zubnímu kazu a kameni nebo ulevit při citlivosti. Je dobré také pastu střídat.

TIP:

Máte citlivé zuby?

Pak si vybírejte pasty k tomu určené. Obsahují látky, které snižují citlivost, a některé dokáží vytvořit jakýsi mikro povlak, který obnovuje celistvost sklovinu.

Ústní voda

Čištění završíte výplachem ústní vodou. Dodá vám svěží dech. Rozhodně ji ale nezaměňujte za samotné čištění. Sama o sobě neodstraní zubní plak. Máte-li za sebou trháni zubu, operaci či větší zásah, v takovém případě je dobré používat ústní vodu s chlorhexidinem, který je protizánětlivý.

JAK VZNIKÁ ZUBNÍ KAZ?

Po požití jídla na zubech ulpívají bakterie. Postupně se vytváří zubní plak, který když neodstraňujeme, změní se i v zubní kámen. Pod nimi se daří kazům. Proto je tak důležitá dennodenní pravidelná a správná péče.

DO ORDINACE

Dvakrát ročně byste měli zamířit do zubní ordinace v rámci prevence. Jednou za rok preventivní prohlídku hradí pojišťovna. Ale po půl roce vás lékař může prohlédnout v rámci pravidelné prohlídky. I tu hradí pojišťovna. Dvakrát ročně byste měli zajít také na zubní hygienu, kde vám odstraní zubní kámen, zuby hloubkově vyčistí a naučí vás správné technice čištění.

Věděli jste, že těhotné ženy mají nárok na preventivní zubní prohlídku dvakrát ročně?

DĚTI

Mnohdy my dospělí dodržujeme správnou hygienu. Docílit toho u dětí je však někdy nadlidský výkon. Každodenní boj, vyčistit jim zoubky. Někteří lidé na to rezignují s tím, že u mléčných zubů není péče tak důležitá, když stejně vypadnou. To je velký mýtus. Zubní kaz je infekční a může se dostat i do kosti. V případě kosti pak může poškodit i druhý zub, který ten mléčný nahradí.

Miminkům se začínají prořezávat zoubky mezi 6. až 8. měsícem. Ideální je začít je hned zvykat na kartáček. Díky tomu pro ně bude přirozenou součástí. Než se vyklubou první zoubek, můžete dětem pusinku a dásně čistit například hladkou látkou, čímž odstraníte bakterie. Jakmile se zoubky začnou klubat, pořídte dětský jemný kartáček s malou hlavičkou.

Když si dítě samo začne pohrávat s kartáčkem, nechte ho, ať si ho vkládá do pusinky. Seznámí se s ním a následně se nebude bát a bránit čištění.

Od druhého roku, kdy se zlepší jeho motorika, už ho můžete opatrně učit, jak na to. Kupte mu tzv. cvičný kartáček s jemnými vlákny a tenkou rukojetí. Vždy mu ale ještě zuby přečistěte. Než půjde do školy, už bude čištění hravě zvládat samo. Cca do deseti let byste však na něj měli dohlížet.

ABY SE NEBÁLO DOKTORŮ

Děti mívají hrůzu z návštěvy zubní ordinace. Proto se doporučuje začít k němu docházet, jakmile se prořeže první zoubek. Dítě si tak na prostředí zvykne, seznámí se s panem doktorem a pochopí, že se tam nic tak hrozného neděje. A vy budete mít jistotu, že vše děláte správně.

Dvakrát ročně byste měli zajít také na zubní hygienu, kde vám odstraní zubní kámen, zuby hloubkově vyčistí a naučí vás správné technice čištění.



BUDETE ŽASNOUT

150 stanic a 4000 filmů jen za 1 Kč

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



Bez závazku!

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

LEPŠÍ.TV



BEZ LAKTÓZY? PROČ NE...

TAK RÁDA BYSTE SI DALA SVÉ OBLÍBENÉ KAPUČÍNO, ALE PRÁVĚ VÁM NA ČELE PŘISTÁL ŠTEPPL
ALERGIKA? NEZOUFEJTE, MÁME PRO VÁS ŘEŠENÍ.

Možná to znáte. Pochutnala jste si na smetanové omáčce, dopřála si mléčný koktejl nebo pořádnou porci zmrzliny, ale střeva vám váš „prohřešek“ velmi rychle vrátila. Bolesti břicha, nevolnost, nadýmání nebo pořádná „hnačka“ na sebe nenechaly dlouho čekat. Typické projevy laktóзовé intolerance. Nevěšte hlavu, určitou formu laktóзовé intolerance má u nás asi deset procent populace.

ALERGIE NA MLÉKO VERSUS INTOLERANCE NA LAKTÓZU

Pravděpodobně jste se setkala s oběma termíny a lidé mají často tendenci je zaměňovat. Přestože se mohou projevovat podobně, příčina i následná terapie je odlišná. Alergií na mléko je míněna přehnaná reakce imunitního systému na bílkovinu kravského mléka. Obvykle se objevuje už u kojenců a vyžaduje absolutní zákaz konzumace výrobků z mléka. Pokud dietu porušíte, hrozí průjemy, vyrážky, ale i krev ve stolici, zvracení a v krajním případě i anafylaktický šok.

Znamená to tedy žádné mléko, tvaroh nebo sýr ani kysané produkty na bázi kefiru či zákysu. Zkrátka totální stopka všemu, kde by mohlo být mléko. Proto je potřeba důsledně číst etikety na výrobcích, protože mléko se trochu překvapivě může objevit například i v uzeninách, čokoládách, pečivu. I když jde třeba jen o stopové množství, může vám to ublížit. Jestliže vás tedy provázejí podobné obtíže, určitě se vydejte k lékaři. Ten vás odešle na alergologii či gastroenterologii a hlavně vyloučí jiné, závažné onemocnění.

Pokud vám lékař diagnostikoval intoleranci na laktózu, jste na tom o poznání lépe. Laktóza je laicky řečeno mléčný cukr. Za intolerancí stojí nedostatek enzymu laktáza. Tento enzym je v tenkém střevě a díky němu pak dokážeme laktózu dobře zpracovat. Jestliže naše tělo nedokáže laktózu vytvořit, neumí si poradit ani s laktózou. Ta pak ve střevě kvasí. Intolerance na laktózu se může projevovat kdykoliv, v kterémkoliv věku. Může ji způsobit špatný životní styl, užívání některých léků, jiná přidružená onemocnění, stres atd. I v tomto případě vás mohou postihnout křeče v břiše, průjemy, nadýmání či nevolnost nebo trochu překvapivě také migréna. Potíže se projeví velmi rychle po požití laktózy, už během pár desítek minut. Ovšem trápit vás můžou i několik dalších dní.

Podle závažnosti a rozsahu obtíží pak je potřeba upravit jídelníček. Někomu stačí konzumovat mléko samostatně (nekombinovat ho s jinými potravinami), jinému vadí jíst mléčné výrobky nalačno, někdo si může dopřát kefir či zakysané výrobky, které obsahují jen minimum laktózy. Někdo může jako alternativu másla použít rostlinné tuky. Jiný musí dodržovat přísnější dietu a volit výhradně bezlaktóзовé produkty. K dostání jsou už prakticky všechny typy mléčných produktů, nejen mléko, ale i máslo, sýry či smetana. Vyrábějí se z běžného kravského mléka (ale i z kozího) a přidává se do nich enzym laktáza. Díky tomu si s ním náš organismus dokáže poradit. Může vás zaskočit, že tyto výrobky jsou oproti klasickým sladší. Je to z toho důvodu, že laktáza laktózu rozštěpí na galktózu a glukózu.

CO DÁL? ZKUSTE TŘEBA:

Označují se sice jako mléka, ale s mlékem nemají nic společného. Přesto si na nich můžete pochutnat, využít je v kuchyni při vaření nebo si jimi ochutit kávu.

SOJOVÉ MLÉKO

Oblíbené je hlavně v Číně a v Japonsku. Na náš trh vtrhlo před mnoha lety jako jedna z prvních alternativ klasického mléka. Vyrábí se z namočené sóji, která obsahuje spoustu bílkovin. Boby se podrtí, povaří a přecedí.

Zkuste si ho vyrobit:

Asi 250g sójových bobů přes noc namočte do vody a nechte nabobtnat. Pokud to půjde, odstraňte slupky. Stačí je jemně promnout. Zalijte asi dvojnásobným množstvím vody a mixujte do kašovité konzistence. Případně naředte do požadované konzistence. Osolte špetkou soli a za stálého míchání povařte. Budete na to potřebovat asi čtvrt hodiny. Pokud se tvoří pěna, odstraňte ji. Nakonec mléko přecedte přes plátno. To, co vám v plátýnku zbylo, nevyhazujte. Jedná se o okaru, která obsahuje spoutu vápníku, železa, bílkovin, vitamíny skupiny B, ale i mnoho vlákniny. Můžete ji přidat třeba do jogurtu.

RÝŽOVÉ MLÉKO

Rýžové mléko může být oproti klasickému sladší. Je nízkotučné, ale obsahuje více cukrů. Také je chudší na bílkoviny a vápník. V obchodech ho často obohacují o vitamíny a minerální látky. Najdete v něm vitamín B12, Děčko či vitamín A.

Zkuste si ho vyrobit:

Můžete si vyrobit čistě raw rýžové mléko (to znamená bez tepelného zpracování) nebo mléko z povařené rýže. Obojí má svá pro a proti.

Za studena – 100g rýže propláchněte a namočte do studené vody. Nechte 24 h odležet. Poté ji scedte a propláchněte, zalijte půl litrem studené vody a rozmixujte. Scedte přes plátno.

Za tepla – propláchnutou rýži zalijte vroucí vodou a za občasného míchání povařte do měkka. Slijte, zalijte studenou vodou a rozmixujte. Scedte přes plátno.

MANDLOVÉ MLÉKO



Vyrábí se z mandlí a vody. A tak čerpá i jejich benefity. Obsahuje mnoho vitamínů, například vitamíny B, D či E, minerální látky, jako je hořčík, sodík nebo fosfor. Je bez cholesterolu,

neobsahuje nasycené tuky a dietáře potěší, že má i méně kalorií. Ovšem ani mandlové mléko vám nedodá tolik bílkovin.

Zkuste si ho vyrobit:

200g mandlí namočte přes noc do studené vody. Slijte a přilijte asi litr studené vody. Dokonale rozmixujte, slijte přes plátýnko. Drce né mandle, které vám zůstaly v plátýnku, můžete použít jako rozmixované oříšky – místo posypky, přidat do jogurtu či do dezertů. Podobně můžete vyrobit i mléka z ostatních druhů ořechů.

ČÍM NAHRADIT MLÉČNÉ PRODUKTY

Pokud striktně vyřadíte ze svého jídelníčku veškeré mléčné produkty, mohly by vám chybět některé vitamíny a minerální látky. Mnohé bezlaktóзовé produkty proto bývají obohaceny o vápník a další důležité složky. Zkuste také další alternativy, jako je tofu, tempeh atd. Tvaroh, sýry či majonéza bývají často jakýmsi pojídlem, či dokonce základní složkou pomazánek. Zkuste si rozšířit obzory a připravit pomazánku třeba z avokáda nebo použít sojovou majonézu. Určitě se poradte se svým lékařem, který doporučí vhodnou dietu.

Lehce strávený den

- obsah laktózy menší než 0,01 %
- Široký sortiment produktů
- Lahodná chuť



www.meggle.cz | www.bez-laktozy.cz

INZERCE

LÉKÁRNY **ipc**

Pro celou rodinu! SLEVY AŽ 100 %

z doplatků na léky pro všechny držitele PHARMACARD.



Všechny inzulíny
bez doplatku



ERECEPT
EPOUKAZ

Rezervace
eReceptu/ePoukazu

online na rezervace.ipcgroup.cz



SBÍREJTE BODY
ve věrnostním
programu a získejte
neodolatelné odměny!

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



Vše pro zdraví...

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

www.ipcgroup.cz





CHŘIPKA A NACHLAZENÍ NÁS NEDOSTANOU

AČKOLIV SE ŘÍKÁ, ŽE NEJLEPŠÍ OBRANOU JE ÚTOK, V OBLASTI ZDRAVÍ TO AŽ TAK NEPLATÍ. NEMOCEM JE LEPŠÍ PŘEDCHÁZET – AŽ UŽ POMOCÍ KVALITNÍ STRAVY, NEBO TŘEBA UŽÍVÁNÍM VITAMINŮ. JAK SI ALE PORADIT, POKUD UŽ VÁS PŘECI JEN POTRÁPÍ NĚJAKÁ TA PODZIMNÍ CHŘIPKA ČI NACHLAZENÍ?

POZOR, VIRY ÚTOČÍ

Virům svědčí chladné a vlhké počasí, což je důvod, proč virových infekcí na jaře a na podzim většinou přibývá. Pokud máme dostatečně odolný imunitní systém, který škodlivé viry zlikviduje, nic nám nehrozí. Jsme-li ale oslabení a naše tělo nezvládá tvořit dostatek protilátek, viry snadno proniknou přes sliznici dýchacích cest dál do těla, a nachlazení je na rázeme světě.

OBYČEJNÉ NACHLAZENÍ

Kýcháte, smrkáte, pobolívá vás v krku a máte lehce zvýšenou teplotu? Pak se nejspíše jedná o zcela běžné nachlazení. To většinou probíhá tak, že vás zezačátku bolí v krku a hůře se vám polyká a pak se přidá rýma. Vzhledem k tomu, že se nejedná o nic závažného, je nejlepším lékem zůstat pár dní doma, poležet si v posteli a čekat, až se vám zase udělá dobře.

HNED SE NADOPUJTE VITAMINY

Abyste nachlazení podchytili hned v počátku a nepřerostlo v něco závažnějšího, je na místě začít užívat vitaminy. Sáhněte po vitaminu C, který platí za skvělého požírače virů, a mnohdy navíc zkrátí nemoc na nějaké dva tři dny. Doporučuje se denně užívat 500 miligramů. Dále můžete přidat i citrusy, rybíz nebo šípkový čaj, které jsou Céčkem nadopované. Kromě toho se vyplatí zařadit i zinek – maximálně ale 150 mg denně. Vhodný je zejména v případě, kdy vás bolí v krku a pociťujete v něm sucho.

UVAŘTE SI BEZINKOVÝ ČAJ

Během nachlazení je potřeba zvýšit příjem tekutin. Ideální je čistá voda,

ale klidně můžete sáhnout i po čaji. Z bylinek se doporučuje například bezinka. 2–5 gramů sušených plodů nasypete do šálku, zalijete vroucí vodou a necháte 10 minut louhovat. Užívají se minimálně tři šálky denně. Právě bezinka je bohatá na vitamin C, pomáhá při bolestech v krku a celkově zmírňuje projevy nachlazení.

ZKUSTE KLOKTÁNÍ A NAPAŘOVÁNÍ

Na podrážděný krk báječně funguje kloktání roztoku, který si připravíte ze čtvrt kávové lžičky soli a sklenice teplé vody. Stačí rozmíchat, pořádně vykloktat, a snáz se zbavíte hlenů. Napařování pak můžete provádět tak, že se zavřete ve sprchovém koutě, nakloníte se nad hrnec s horkou vodou nebo vyzkoušíte difuzér, do nějž přidáte pár kapek éterického oleje z tea tree či eukalyptu. Zase to ale nepřehánějte. K tomu, aby se vám lépe dýchalo, stačí páru vdechnout cca 10 minut.

A ZASE TA RÝMA

Potýkáte se pouze s rýmou? Pak můžete vyzkoušet spreje s obsahem dekongescentů, které uvolňují ucpaný nos. Nikdy je ale nepoužívejte déle než týden vkuse a zkuste je kombinovat s roztokem mořské vody. Ta je bohatá na minerály i stopové prvky, které zvlhčují a regenerují nosní sliznici, což vám přijde vhod hlavně v případě, že máte doma sušší vzduch. Kromě toho nos celkově čistí od prachu či alergenů a odstraňuje hleny.

SMRKAT A SMRKAT

Při rýmě je důležité včas odstraňovat nosní sekret, proto by se vašim věrným společníkem měly stát kapesníky. Ideálně ty papírové, které můžete hned po použití vyhodit, a zabránit tak šíření infekce do okolí. U hodně

Napařování můžete provádět tak, že se nakloníte se nad hrnec s horkou vodou.





Betaglukan

SENIMED



nyní v exkluzivním
dárkovém balení

Betaglukany s vitaminy na podporu imunity pro celou rodinu

Doplňky stravy. Dbejte na vyváženou stravu a zdravý životní styl.

Doplňky z řady Betaglukan jsou k dostání ve vašich lékárnách. Více informací naleznete na www.pripravkyzenimed.cz.

malých dětí, které ještě samy smrkat neumějí, volte odsávačku – ať už hadičkovou, elektronickou, nebo tu na vysavač. Dojte-li ke komplikacím a vyskytne se u vás zánět vedlejších dutin, jehož indikátorem je žlutá či zelená rýma, rozhodně neváhejte navštívit lékaře, který vám předepíše antibiotika.

NA MÍSTĚ JE PESTRÁ STRAVA

Pestrá, vyvážená strava je v případě rýmy i nachlazení velmi žádoucí. Nic nemá na počtívý domácí vývar, ať už drůbeží, nebo hovězí. Dodá tělu nejen pořádnou dávku vitamínů a minerálů, ale i bílkoviny a další živiny, které tělo potřebuje k tomu, aby se rychle zregenerovalo. Dále určitě zařadte česnek – můžete ho jíst jak syrový, tak si z něj připravit česnečku. Velmi prospěšný je i závor, který cílí hlavně na ucpaný nos či bolest v krku, a také kurkuma, která posiluje buňky imunitního systému. Vitamin C zase tělu dodají žluté a červené papriky, růžičková kapusta či brokolice nebo ovoce v podání jahod, kiwi a citrusů. A vůbec od věci nejsou ani kvalitní jogurty, kefíry nebo kvašená zelenina (pickles). Jsou zdrojem probiotik, která vám pomohou nemoc překonat.

POTRÁPIT UMÍ I KAŠEL

Není kašel jako kašel. Ať už je ale suchý, nebo vlhký, vždy je známkou nějakého onemocnění dýchacích cest. Na jeho vzniku se mohou podílet jak viry, tak bakterie a léčba se odvíjí od toho, zda se se při něm tvoří hleny. Kašel, i když trvá jen krátce, není dobré podceňovat. Nepocítíte-li během pár dní zlepšení, obraťte se na lékaře, abyste se ujistili, zda nemáte například zápal plic.

JAK NA VLHKÝ KAŠEL

Vlhký neboli produktivní kašel je charakteristický tvorbou hlenu. Řeší se zejména užíváním léků, které hlen rozpouští a usnadňují jeho vykašlávání. Velmi důležité také je zvýšit příjem tekutin. Kromě kapek a sirupů jako Mucosolvan, Stoptussin či Stodal můžete vyzkoušet i bylinky, a to takové, které podporují odkašlávání. Mimo mateřídoušku a tymiánu je vhodný yzop,

anýz, fenykl nebo máta, ale skvělým pomocníkem vám bude také obyčejná cibule.

CO SE SUCHÝM KAŠLEM

Suchý, dráždivý kašel se objevuje zejména v počátcích onemocnění. Není vyvolán zvýšeným množstvím hlenu, může vzniknout v jakémkoliv úseku dýchacích cest a k jeho tlumení se používají tzv. antitusika. Mezi ně patří například Robitussin, Levopront nebo Sinecod, ale sáhnout opět můžete i po bylinkách. V tomto případě jsou vhodné bylinky slizovité, které sliznice dýchacích cest potáhnou léčivým slizem, a zmírní tak kašel. A které to konkrétně jsou? Jedná se třeba o diviznu, jitrocel či kořen proskurníku.

KDYŽ VÁS POTRÁPÍ CHŘIPKA

Chřipka už není obyčejné nachlazení. Je doprovázena zvýšenou teplotou až horečkou a bolestmi hlavy, svalů i kloubů. Člověk je při ní hodně unavený a celkově malátný, může se potýkat se zimnicí a dost často trpí nechutenstvím. Akutní fáze trvá většinou pět až sedm dní, ale u někoho může přerůst až do zánětu průdušek. Chřipku určitě nepodceňujte a soustřeďte se na léčbu jednotlivých symptomů.

VITAMINY PROTI CHŘIPCE

Stejně jako u rýmy či nachlazení je na místě doplňování vysokých dávek vitamínu C. Pomáhá posilovat buňky imunitního systému, mírnit příznaky onemocnění a zkracovat jeho dobu. Optimální denní dávka při chřipce se může pohybovat mezi 1000 a 2000 mg, v závislosti na váze člověka. Určitě se nemusíte bát předávkování – co tělo nespoteřebuje, to se jednoduše vyloučí prostřednictvím moči. Dále jsou vhodné vitaminy A a D, vitaminy skupiny B a již zmíněný zinek.

CO POMŮŽE NA BOLEST

Bolesti svalů při chřipce vám pomůžou zmírnit analgetika, na bolesti v krku zase zabírají přípravky s obsahem lidokainu či protizánětlivých

Není kašel jako kašel. Ať už je ale suchý, nebo vlhký, vždy je známkou nějakého onemocnění dýchacích cest.



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.**





Proti horečce výborně fungují studené zábaly. Zabalte se do mokrého prostěradla, přes něj dejte suché a přikryjte se dekou.

látek. Příznaky chřipky včetně bolestí hlavy, svalů a v krku vám z volně dostupných léků pomůže třeba Paralen, Nurofen, Ibalgin grip nebo Aspirin, který je k dostání i ve formě šumivých tablet.

JAK SNÍŽIT TEPLOTU

Proti horečce výborně fungují studené zábaly. Zabalte se do mokrého prostěradla, přes něj dejte suché a přikryjte se dekou. Po chvíli se osušte a lehněte si zpátky do postele. Zábaly mohou být celotělové, ale stejně tak můžete využít lokální obklady na hrudník či záda. Zkuste například Priessnitzův obklad, kdy namočíte šátek ve studené vodě a přiložíte ho na krk. Dáte přes něj igelit a suchý šátek a necháte působit max. půl hodiny. Pomáhá mírnit bolesti v krku.

KDYŽ VÁS TRÁPÍ VIRÓZA

Virózu mnoho lidí nesprávně zaměňuje za chřipku. Oproti ní je ale poměrně mírná. Projevuje se lehkou rýmou, mírnými bolestmi v krku a místo horečky máte jen trochu zvýšenou teplotu. Ve chvíli, kdy jsou zasaženy i horní cesty dýchací, se může přidat také kašel. Opět ale nejde o nic dramatického. Zůstaňte v klidu doma, dopřávejte si vysoké dávky vitamínů a vyzkoušejte bylinkové čaje ze zázvoru či bezu. Doporučuje

se rovněž kloktání Vincentky, a pokud se navíc nebudete bát konzumovat syrový česnek, máte do tří dnů vyhráno.

NEJLEPŠÍ CESTA JE PREVENCE

Nemocem je nejlepší předcházet. A sice tím, že budete průběžně po celý rok pracovat na posilování svého imunitního systému. K tomu, abyste měli tuhý kořínek vám pomůže:

- **Dostatek vitamínů C, D a E** – denně užívejte cca 100 mg vitamínu C a až 9000 IU vitamínu D (ideálně spolu s vitamínem K2 pro lepší vstřebatelnost). Vitamin E je obsažen hlavně v rostlinných olejích – průměrná denní dávka se uvádí jako 10 mg.
- **Doplňování zinku a selenu** – denně užívejte 30 mg zinku ve formě glycinátu či pikolinátu a přidejte 50–200 mikrogramů selenu – stačí jeden para ořech denně a denní dávku selenu máte pokrytou.
- **Zdravá střeva** – pravidelně konzumujte kysané zelí, kimchi, pickles a zakysané mléčné výrobky jako kefíry či jogurt.
- **Užívání adaptogenů** – sem patří bylinky jako maca, ženšen, ašvagandha nebo eleuterokok.
- **Kvalitní spánek** – jeho potřeba je u každého jiná, ale pohybuje se od 6 do 9 hodin denně.
- **Otužování** – posiluje nejen imunitu, ale i kardiovaskulární systém, snižuje zánětlivé procesy a zlepšuje regeneraci.

PÉČE O TO
NEJCENNĚJŠÍ,
CO MÁME

OZP
OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ
POJIŠŤOVNA



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

Proto je tu zdravotní pojišťovna OZP.

207 WWW.OZP.CZ



POSILUJEME IMUNITU NA PODZIM

MÁTE SLOVO PODZIM SPOJENÉ NEJEN SE SYCHRAVÝM POČASÍM, ALE I STRACHEM Z TOHO, ŽE SI NA VÁS OPĚT „ZASEDNE“ CHŘIPKA ČI NACHLAZENÍ? ZKUSTE SE LETOS ZAMĚŘIT SPÍŠE NA PREVENCI – ZAČNĚTE VČAS POSILOVAT SVOU IMUNITU –, A UVIDÍTE, ŽE SI NA VÁS NĚJAKÝ TEN BACIL HNED TAK NEPŘIJDE.



Doplněk stravy

orthomol[®] immun

Doplněk stravy. 30 denních dávek.
Důležité mikroživiny pro podporu
imunitního systému.



Obsahuje 25 důležitých mikroživin: vitaminy, minerální látky, stopové prvky, bioflavonoidy, lutein, lykopen, aj.

- pro podporu imunitního systému
- pro udržení normálního stavu sliznic
- pro podporu normální psychické i nervové činnosti

... a podzim Vás nezaskočí

Orthomol[®] immun je doplněk stravy s cukry a sladidlem pro podporu imunitního systému: Vitamin A, B₆ (pyridoxin), B₉ (kyselina listová), B₁₂ (kobalamin), C, D, měď, selen, zinek a železo přispívají k normální funkci imunitního systému. Vitamin A, B₂ (riboflavin), biotin a niacin přispívají k udržení normálního stavu sliznic. Vitamin A, B₁ (thiamin), B₂, B₆, B₁₂, C, biotin, jód, mangan, měď, niacin a železo přispívají k normálnímu energetickému metabolismu. Vitamin B₂, C, E, mangan, měď, selen a zinek pomáhají chránit buňky před oxidačním stresem. Rozmíchejte a rozpusťte obsah jednoho sáčku do 150 – 200 ml neperlivé vody a každý den vypijte při jídle nebo po jídle. K pokrytí specifických, zvýšených požadavků na mikroživiny doporučujeme pravidelné a dlouhodobé užívání.

Důležitá upozornění: Doplněk stravy nejsou náhradou za vyváženou a pestrou stravu. Nepřekračujte doporučenou denní dávku. Uchovávejte mimo dosah dětí. Vyrobeno společností s certifikací ISO 22000.

K dostání ve Vašich
lékárnách a na e-shopu



LÉKÁRNA ipc



Výrobce:

Orthomol pharmazeutische Vertriebs GmbH
Herzogstr. 30
40764 Langenfeld, Germany
international-sales@orthomol.com
www.orthomol.com

Dovozce a distributor v ČR:

IBI-International spol. s r.o.®
Senovážné nám. 1463/5
110 00 Praha, Česká republika
ibi@ibi.cz
www.ibi.cz, www.orthomol.cz



Dejte přednost tepelně upraveným jídlům, ať svůj organismus zbytečně neochlazujete, zařaďte zeleninové či masové vývary a ke snídani místo müsli s jogurtem volte spíše obilninové kaše s oříšky a semínky.

KYSANÉ POTRAVINY – BALZÁM NA STŘEVA

Kysané zelí, pickles, kimči nebo různé zakysané mléčné výrobky. Toto vše jsou fermentované neboli kvašené potraviny obsahující protiotika, která posilují střevní mikroflóru. A právě ta, jak známo, velmi úzce souvisí s odolnou imunitou. Kvašené potraviny ale kromě toho podporují tvorbu serotoninu, tedy hormonu, který má příznivý vliv na naši psychickou a emoční pohodu.

PŘIPRAVUJTE SI „IMMUNITY SHOT“

Immunity shot je takový zdravý prospěšný panák, který si můžete s naprostým klidem dávat každé ráno. Do sklenice s vodou vymačkejte jeden citron, přidejte lžičku nastrohaného zázvoru, lžičku sušené kurkumy a špetku pepře. Tahle kombinace vás po ránu nejen příjemně prohřeje, ale zejména podpoří činnost imunitního systému. Tak na zdraví!

VITAMIN C DOPLNÍ DO TĚLA RAKYTNÍK

Věděli jste, že právě rakytník, podobně jako acerola nebo šípky, obsahuje mnohonásobně větší množství vitamínu C než tolik zmiňovaný pomeranč? Sehnat ho můžete ve formě

sirupu či šťávy, které díky své sladké chuti budou mít úspěch i u dětí. Právě vitamin C, jehož denní dávka se udává jako 80 mg, dokáže zkrátit dobu nachlazení. Jeho potřeba však velmi stoupá u lidí se zvýšenou stresovou zátěží – ti ho s klidem mohou přijmout i jeden gram za den.

VELMI DŮLEŽITÝ I JE PŘÍSUN DĚČKA

Vitamin D je pro naši imunitu s největší pravděpodobností ještě důležitější než vitamin C. Jeho doporučená denní dávka se pohybuje od 200 do 2000 IU a k jeho správnému vstřebávání je důležitý i přísun vitamínu K2. Když se řekne vitamin D, napadne nás sluneční vitamin nezbytný pro kosti, imunitu, metabolismus minerálů a dělení buněk. Ve skutečnosti nejde o jeden vitamin ale hned o několik velmi podobných molekul (kalciferoly). Mohou být přírodního původu nebo také syntetické. Nejvýznamnější část tvoří vitamin D2 (ergokalciferol) a vitamin D3 (cholecalciferol). Vitamin D je nepostradatelný:

- pro vstřebávání využití vápníku a fosforu
- k zachování normální hladiny vápníku v krvi
- při mineralizaci kostí a jejich normální strukturu
- pro normální funkce svalů
- pro ukládání minerálů do zubů
- pro správnou funkci imunitního systému
- při procesu dělení buněk

Nedostatek vitamínu D v těle trápí většinu populace. Je to ovlivněno tím, v jaké žijeme zeměpisní šířce. Kvůli střídání

Vitamin D je pro naši imunitu s největší pravděpodobností ještě důležitější než vitamin C.



Nastartujte Vaši IMUNITU!

Vyzkoušejte pravý korejský červený ženšen.



Nejširší nabídku produktů z pravého korejského ženšenu najdete na

www.korejsky-zensen.cz

Ke každé objednávce zdravý dárek

aT Korea Agro-Fisheries & Food
Trade Corporation

2023 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



TIENS CoQ10 & kvercetin

PODPORUJE ČINNOST SRDCE,
SNIŽUJE POCIT ÚNAVY,
PODPORUJE HLADINU ENERGIE;
ANTIOXIDACE
& OCHRANA BUNĚK.

VITAMÍNY B1,
B9, D3, E A K2,
KOENZYM Q10,
KVERCETIN
A JAHODNÍK.

EFEKTIVNÍ FORMULE

TIENS

JEDINEČNĚ VYBRANÁ RECEPTURA S MNOHA BENEFITY

CoQ10 je vitamín, který pomáhá zásobovat buňky energií. Přispívá k normálnímu energetickému metabolismu, ochraně buněk před oxidativním stresem, normální funkci imunitního systému a snížení únavy a vyčerpání.

Kvercetin přispívá k ochraně buněk před oxidativním stresem, normální funkci imunitního systému, udržení normálního krevního tlaku a hladiny cholesterolu v krvi.

Kyselina listová, také známá jako **vitamin B9**. Folát přispívá k normální syntéze aminokyselin, krevtvořbě, metabolismu homocysteinu a podílí se na procesu dělení buněk.

Thiamin (thiamin), nebo **vitamin B1**, se podílí na několika základních buněčných funkcích a rozkladu živin na energii. Thiamin hraje roli v energetickém metabolismu, přispívá k normální činnosti nervové soustavy a normální činnosti srdce.

Vitamin D3, E a K2. Vitamin D3 podporuje kosti zdraví, imunitní funkce. Vitamin E působí jako silný antioxidant, podporuje zdraví pokožky a posiluje imunitní systém a vitamin K2 podporuje zdraví kostí, kardiovaskulární systém a podporuje srážení krve.

Hlohové bobule se tradičně používají jako bylinný lék, který může pomoci zlepšit zdraví srdce snížením krevního tlaku a hladiny cholesterolu a zlepšením průtoku krve a nervového systému.



SLEVA 30%
s naším kódem **ZDRAVI30**
navštivte naše stránky **www.tiens-pinpoint.cz**
nebo použijte QR kód.



ročních období nemáme pořád dostatek slunečních paprsků přímo na pokožce. Také naše obvyklá, česká kuchyně je chudá na zdroje vitamínu D, co vede k nízké hladině aktivních metabolitů v krvi. Příznaky nedostatku vitamínu D možná i vy pociťujete právě v tomto období: cítíte se unaveně, sklesle a bez nálady. Nízká hladina se odrazí na přirozené obranyschopnosti, náladě a dlouhodobý nedostatek se projeví zvýšenou náchylností kostí na zlomeniny, na zubech, na kondici svalů a regeneraci. Nedostatek vitamínu D může vést až ke křivici u dětí.

MINERÁLNÍ LÁTKY PRO SILNOU IMUNITU

Na správnou činnost imunitního systému mají kromě vitamínů významný vliv i minerální látky, konkrétně dostatečná hladina zinku a selenu. Mezi zdroje zinku patří zejména potraviny bohaté na bílkoviny jako celozrnné obiloviny, hovězí maso nebo luštěniny. Selen zase najdete kromě masa a ryb ve vejcích, houbách, košťálové zelenině či para ořechích. Rozhodnete-li se pro užívání doplňků stravy, pak u zinku sáhněte po bisglycinátu. Vyniká nejen vysokou vstřebatelností, ale i biologickou dostupností, je šetrný k trávicímu ústrojí a lze ho užívat i nalačno. Selen pak nejlépe volte v jeho nejvíce biologicky využitelné formě (selen methionin).

POMOHOU I OSVĚDČENÉ BYLINKY

Není bylina, aby na něco nebyla. A právě činnost imunitního systému podpoří třeba echinacea neboli třapatka nachová, extrakt z grepových jader, černý bez nebo divizna. Poslední roky je ale velmi oblíbený i oreganový olej, který můžete užívat jak preventivně, tak při výskytu nějakého toho nachlazení. Dále se na podporu imunity doporučují včelí produkty, kozí kolostrum nebo medicínální houby v podání reishi, maitake či cordycepsu.

A CO TAKHLE 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.

NEZAPOMEŇTE NA MED

O léčivých schopnostech medu není potřeba asi 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 A, E, H, K a skupiny B. 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 produkovan včelami dovezenými ze starého kontinentu, v prvních desetiletích po příchodu Evropanů (na počátku 19. století) nepřitahoval pozornost z důvodu své specifické chutě. Teprve ve 30. letech minulého století, kdy bylo zpozorováno, že dobytek spásající lidmi odmítaný med není nemocný, se mu začala 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 průjmu. Odvar z listů manuky pomáhal zmírnit příznaky infekce močových cest a zmírnit 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 methylglyoxal (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.

PROPOLIS A JEHO VYUŽITÍ

Z dálky ho prozradí výrazná vůně po medu a vosku. Tenhle včelí produkt byl k léčbě používán už ve starověkých kulturách. Pracovali s ním Řečtí a Římské myslitelé velkých jmen jako Aristoteles nebo Galén.

Dnes jeho účinky zkoumá a potvrzuje i moderní věda. Jistě už tušíte, že nemůže být řeč o ničem jiném, než o propolisu. A protože propolis má pro zdraví opravdu co nabídnout, pojďme se podívat, kde se bere a jak může vašemu zdraví prospět. Propolis má silný účinek na zvýšení celkové odolnosti organismu. Rychle posiluje imunitu. V přípravcích na posílení imunity bývá společně s vitamínem C nebo echinaceou. Domácí tinktury se tradičně podávaly na podporu imunity také vnitřně. Samotná propolisová tinktura se nakapala na kostku cukru. Protože je propolisová tinktura velmi silná, užívala se maximálně 3 týdny a poté se musela alespoň na týden vysadit. Propolis využijí i pacienti, kterým se často opakují respirační onemocnění. Velkou výhodou propolisu v dnešní době je i fakt, že na něj na rozdíl od antibiotik u bakterií nevznikají rezistence. Pokud léčíme mírné respirační infekce přípravky s propolisem, šetříme antibiotika na ty závažnější.





... z tajemství včel a bylin



Objevte sílu propolisu v našich produktech

Doplňky stravy PURUS-MEDA v sobě snoubí nejen poznatky z vědeckých studií a původních receptur, ale především naše mnohaleté zkušenosti. Zkombinovat byliny na konkrétní potíže, aby se vzájemně doplňovaly a přinesly vám co největší užitek, chce také notnou dávku citu. A ten nám rozhodně nechybí. Naše produkty vyrábíme tak, aby vám skutečně pomáhaly. Protože my v PURUS-MEDA věříme, že přirozené je být zdravý.

„Moudrost včel a bylin známe po generace. Vraťme se k ní společně.“



Originální receptury
funkční a ověřené zákazníky



Česká rodinná firma
na trhu již více než 20 let



Pomáháme lidem
vést aktivní a zdravý život



Vlastní i zakázková výroba
bylinných výtažků a produktů

ZÍSKEJTE ZPĚT HARMONII TĚLA

www.purusmeda.cz

Výrobce: PURUS-MEDA, s.r.o.
Skalice nad Svitavou 198
679 01 Skalice nad Svitavou

 +420 516 499 667

Žádejte ve vybraných lékárnách.

MEDICINÁLNÍ VÍNA A JEJICH ÚČINKY

Léčivá sladová vína s imunostimulačními účinky jsou hojně využívána v tradiční asijské medicíně. V Čechách se tato vína stala tradicí díky osvěceným bratrům Svatkovým. Zažila svůj boom za první republiky, ale jejich účinkům a chuti neodoláme ani dnes. Medicinální vína, která se pijí v našich končinách už od dob Rakouska-Uherska, mohou díky přidaným bylinám podpořit náš oslabený organismus.

Tradice konzumace maltonových sladových vín u nás sahá až do dob Rakouska-Uherska, ke konci 19. století. Tehdy je začali v místech dnešního pražského Smíchova vyrábět bratři Vladimír a Vavřinec Svatkovi. K výrobě používali slad z nedalekého pivovaru. Postupně do vín začali přidávat zajímavé léčivé byliny, které vášnivý cestovatel Vavřinec Svatek poznal při svých výpravách po daleké Jižní Americe.

Prvním vínem s přídavkem exotiky, které bratři vytvořili, bylo Condurango. Do jeho receptury přidali marsdénii

kondurangovou, liánu, o níž doktor Svatek během svých cest mezi indiány zjistil, že ji využívají pro její zklidňující účinky při zažívacích potížích. Dalším vínem, které bratři Svatkové namíchali, bylo například víno s kůrou chinovníku lékařského, obohacené o ionty železa, které dokáže podpořit tvorbu červených krvinek, a pomáhá tak při chudokrevnosti. Medicinálních vín bylo v nabídce postupně až kolem 20 druhů, měla velký úspěch a získávala i ocenění na světových výstavách. Dokonce je po nějakou dobu proplácely i zdravotní pojišťovny.

Tato vína s pozitivními účinky na lidský organismus však nepatří jen do historie. I dnes je najdeme ve sklepích na pražském Smíchově. V současnosti tu v původních stoletých sudech zraje zmíněné víno Condurango určené na zlepšení zažívacích obtíží a víno Maltoferrochin s kůrou chinovníku lékařského na doplnění železa. Nejnovějším medicinálním vínem určeným na podporu imunity je Vilcacora.





ZDRAVÍ DÍKY PŘÍRODĚ

Sirup Na imunitu je bylinný doplněk stravy, který posiluje organismus a přispívá ke správné funkci imunitního systému.

DRSVATEK.CZ

- Dr. Svatek -
— ZALOŽENO 1897 —

KDYŽ NÁS TRÁPÍ **INKONTINENCE**

SILNĚ OVLIVŇUJE KVALITU NAŠEHO ŽIVOTA. SVĚŘIT SE S TÍMTO PROBLÉMEM VŠAK VYŽADUJE DÁVKU ODVAHY. ZBYTEČNĚ. ÚNIK MOČI JE DIAGNÓZA, KTERÁ MÁ ŘEŠENÍ.



Stud, rozpaky, zahanbení či pocity méněcennosti. Inkontinence je zdravotní problém, který výrazně naruší naši aktivitu i partnerské soužití.

Pravděpodobně každému z nás se někdy stalo, že jsme si tzv. cvrnkli. Často při hurónském smíchu neudržíme svěrače a nějaká ta kapka moči nám unikne. Horší je, když se to stává pravidelně a i při běžných činnostech.

Inkontinence není nemoc jako taková. Ale stojí za ní řada možných příčin. Mohou být psychického i fyzického rázu. Proto je důležité zahodit stud a svěřit se lékaři, který navrhne ideální formu terapie.

ÚNIK MOČI DĚLÍME DO TŘÍ STUPŇŮ, ALE LZE HO TAKÉ ROZLIŠIT DLE DRUHU:

STRESOVÁ

Stresová inkontinence neznamená, že se počuráme při psychickém tlaku. Moč ale nekontrolovatelně uniká, když se nám zvýší nitrobřišní tlak. Způsobit ho může například smích, kašel či kýčání, ale také zvedání těžkých předmětů a může se objevit i při vstávání z postele. Typickou adeptkou jsou ženy po porodu nebo po přechodu.

URGENTNÍ

Urgentní inkontinence přichází prakticky kdykoliv bez příčiny a bez varování. Těsně před tím cítíme nucení na močení. Je to velmi urgentní a náhlý pocit, který nelze ovládnout. Může se vyskytnout i ve spánku. Postihuje například lidi s různými přidruženými chorobami, jako je roztroušená skleróza, cukrovka, ale i v důsledku úrazu či operace.

SMÍŠENÁ

Je kombinací stresové i urgentní inkontinence.

CO JSTE MOŽNÁ NEVĚDĚLI:

Lidé, kterým byla diagnostikována inkontinence, mohou požádat pojišťovnu o úhradu jednorázových absorpčních zdravotních prostředků. Přispívá na ně například VZP. Základní podmínkou je prokázána inkontinence a její stupeň. Nárok mají již děti od tří let věku, pokud se u nich prokáže patologická inkontinence. Pomůcky předepisuje praktický lékař, geriatr, gynekolog, chirurg, neurolog, nefrolog, urolog či pediatr. Nově může poukaz předepsat také sestra v lékařských oborech či v domácí péči.

STUPNĚ INKONTINENCE

Únik moči rozdělujeme dle stupně závažnosti do tří

stupňů. Určují se podle množství během jednoho dne. Lékař na základě důkladného vyšetření stanoví diagnózu, její stupeň a navrhne vhodné řešení včetně pomůcek. Inkontinenční pomůcky může předepsat na jeden až tři měsíce. Pojišťovna hradí měsíčně maximálně 150 kusů.

I. STUPEŇ

Nad 50 ml do 100 ml v průběhu 24 hodin.
Pacient si hradí 15 % z ceny.

II. STUPEŇ

Nad 100 ml do 200 ml v průběhu 24 hodin.
Pacient si hradí 5 % z ceny.

III. STUPEŇ

Nad 200 ml v průběhu 24 hodin.
Pacient si hradí 2 % z ceny.

CO OVLIVŇUJE INKONTINENCI?

- **POHLAVÍ** – ženy mají mnohem větší riziko inkontinence. Může za to hlavně těhotenství, porod, menopauza i anatomie.
- **VĚK** – se zvyšujícím se věkem se zvyšuje i riziko úniku moči.
- **HMOTNOST** – lidé s nadváhou trpí inkontinencí častěji. Hmotnost totiž zvyšuje tlak na močový měchýř.
- **GENETIKA** – pokud někdo v rodině trpěl inkontinencí, je pravděpodobnější, že se projeví i u vás.
- **PŘIDRUŽENÉ NEMOCI** – některé nemoci inkontinence provází, například roztroušenou sklerózu, cukrovku atd.
- **KOURENÍ** – ač se to nezdá, tak i tabák ovlivňuje samovolný únik moči.

JSME V OČEKÁVÁNÍ

Inkontinence bývá postrachem těhotných žen a novopečených maminek. A tak nám silně znepříjemní těšení se na miminko. Berme to jako fakt, který je přirozenou součástí tohoto období. Na pánevní dno je totiž hlavně ve vysokém stupni těhotenství vyvíjen silný tlak. Po porodu pak otékají tkáně v oblasti vagíny, uvolňují se svaly...

Dobrou zprávou je, že by se vše po několika měsících mělo zase dát do pořádku. Pokud potíže přetrvávají ještě půl roku od porodu, vypravte se k lékaři.

JAK JI ODHALIT?

Odhalíte ji prakticky hned, když zjistíte, že máte nekontrolovatelné úniky moči. Abyste ale včas zamezila větším potížím, zamiřte k lékaři, který vás vyšetří a zjistí přesnou příčinu. Stojí to za to, protože obtíže



ABENA Light

Inkontinenční vložky pro ženy



- nový superabsorbent pro maximální bezpečnost,
- **ODOUR SYSTEM** – odstranění nežádoucích pachů,
- fólie **AIR PLUS** – umožňuje pokožce dýchat,
- vyrobeno z dlouhovláknité skandinávské buničiny.

ABENA Light – špičkový poměr kvality a množství.
Chtějte pro sebe jen to nejlepší!



Možnost pořízení v lékárnách a prodejnách zdravotnických potřeb nebo na

www.abena.cz/e-shop.



www.abena.cz

výrazně naruší kvalitu života a toho sexuálního ještě víc. Kdy k lékaři? Pokud jste zaznamenala únik moči jednou dvakrát, nic moc se neděje. Jestliže se ale objevuje denně více než měsíc, pak je jasné, že už jde o dlouhodobý vážnější problém. Čím dříve ho začnete řešit, tím méně následků vám přinese. Lékař vám odebere moč, krev, zjistí, jaký objem má váš močový měchýř. Prohmatá vás, udělá ultrazvuk, případně bude chtít, abyste zakašlala.

JAK JI ŘEŠIT:

V převážně většině trápí hlavně ženy. Ale nevyhýbá se ani mužům. Postihuje až polovinu žen v seniorském věku. Čtvrtina z nich s ní má co do činění již ve středních letech. Nejčastěji za ní stojí porod, těhotenství, operace intimních oblastí a močového měchýře, ale i přidružené nemoci či nadváha.

Nejlepší je prevence. Někdy stačí upravit životní styl, dopřát si zdravou stravu, dostatek pohybu, vyhybat se přílišnému soleňí, pravidelně pít a cvičit. Skvěle fungují cviky na posílení pánevního dna, známé jako Kegelovy cviky. V jiných případech lékař může předepsat vhodné medikamenty, případně ji lze řešit chirurgickým zákrokem.

Léčbu je potřeba zahájit co nejdříve. Kromě cílených cviků je možné aplikovat elektroléčbu, laser nebo vhodné léky. Pokud je již inkontinence rozsáhlá, doporučují se méně invazivní zákroky či chirurgické řešení.

CO DALŠÍHO MŮŽE POMOCI?

- kegelovy cviky (posilování pánevního dna)
- zlepšení životního stylu

- zdravá a pestrá strava
- dostatečný a pravidelný pitný režim
- snížení nadváhy
- hormonální léčba
- bylinky
- akupunktura

NA CO POZOR:

Bojíte se úniku moči natolik, že raději nepijete? Chyba. Správný pitný režim je velice důležitý. Když totiž nepijeme, moč se koncentruje a daleko více dráždí močový měchýř.

NÁŠ TIP:

JAK SE ZBAVIT INKONTINENCE?

Některé kliniky nabízejí speciální laserové omlazení pochvy. Tato metoda není invazivní. Cílem je zpevnění a zúžení pochvy, větší opora močového měchýře a lepší zvlhčení poševní sliznice. Procedura zamezuje nechtěnému úniku moči, zlepšuje kvalitu sexuálního života a v neposlední řadě snižuje riziko infekcí močových cest.

CVIČENÍ

Pomoci vám můžou cviky na posílení pánevního dna. Postačí párkrát denně deset opakování. Vyzkoušejte:

- MOST – položte se na záda, pokrčte nohy a pomalu zvedněte zadeček. Dejte pozor, abyste nezvedala lopatky, ty zůstávají stále na podložce. V krajní pozici chvíli vydržte a pomalu zase povolte.



Sedáky z paměťové pěny

Zabraňují **prosezeninám.**



vysoce **prodyšný**
potah

3 varianty potahů:



vybrané sedáky
hrazeny 100% pojišťovnou

SUCHÉ OKO

PATŘÍ MEZI NEJČASTĚJŠÍ ONEMOCNĚNÍ OČÍ A SVÉHO NOSITELE DOKÁŽE POŘÁDNĚ POTRÁPIT. CIVILIZAČNÍ PROBLÉM SOUČASNOSTI JE NA VZESTUPU A ZNEPŘÍJEMŇUJE ŽIVOT I MLADÝM LIDEM. PORADÍME VÁM, CO S TÍM.



Když jsem jako malá sledovala jednu ze svých tet, jak si několikrát denně kape do očí jakýsi roztok, kterému říká umělé slzy, připadala jsem si nesvá. Proč to dělá? Copak je herečka, která má předstírat pláč? Smála se a v legraci mi říkala, že když u toho ještě pěkně zařňuká, muži jí udělají, co jí na očích vidí. No, já tam viděla jen ty slzy.

Dnes ve mně tato nostalgická vzpomínka také vyvolává úsměv, ale je pravda, že se syndrom suchého oka stává téměř civilizační chorobou. Může za to prostředí, v němž žijeme, životní styl, ale i prodlužující se věk. V současnosti s obdobnými potížemi přichází do ordinací oftalmologů až čtvrtina pacientů a jejich počty stále rostou. Důvod je prostý. Celé dny trávíme u počítače, upřeně sledujeme obrazovku, v MHD čteme elektronickou knihu nebo zíráme do mobilního telefonu, večery trávíme u televize. Přidejme k tomu klimatizaci, přetopené místnosti, ale i třeba kontaktní čočky, a problém je na světě.

CO TO TEN SYNDROM JE?

Sám název nám napovídá. Z mnoha možných příčin osychá povrch oka, oční sliznice vysychá, špatně se zvlhčuje. Velký úkol zde mají slzy. Pokud je jejich tvorba snižena nebo se mění jejich složení, nedokáží dostatečně plnit svou úlohu, kterou je dostatečně omývat a zvlhčovat povrch oka.

Pak nás začnou oči pálit, řezat, cítíme nekomfort. Oči mohou zarudnout a také můžeme hůře vidět. Můžete mít i pocit, že máte v oku něco, co tam nepatří, nějaké cizí těleso. Neobvyklé nejsou ani bolesti hlavy či světloplachost.

Toto onemocnění si z velké míry přivádíme sami tím, jak žijeme. Neprospívá nám strnulý pohled na obrazovku, protože pak zapomínáme mrkat, čímž povrch oka osychá. Při běžných činnostech člověk v průměru mrkne 22 x za minutu. Když ale sleduje monitor počítače, mrkne pouze osmkrát. A to už je velký rozdíl. Oko pak vysychá a nemá dost možností se osvěžit.

Oči nás mohou pálit také při častém a dlouhém nošení kontaktních čoček. Klimatizace zase ohrožuje náš zrak suchým vzduchem. Tím oči vysychají, slzy se tolik neprodukují.

Od 40. narozenin se tvorba slz snižuje. I to je důvod, proč tento problém nejčastěji trápí lidi ve vyšším věku. Ale pokud jste si dosud mysleli, že se týká pouze seniorů, mýlili byste se. Nevyhýbá se ani mladým. Kromě již zmíněných vlivů životního stylu se na jeho rozvoji podílí také hormonální výkyvy, například v těhotenství nebo v době klimakteria. Stav našich očí ovlivňují i léky nebo přidružené choroby. Potíže mohou zaznamenat lidé s cukrovkou, poruchami štítné žlázy, autoimunitním onemocněním, kožními nemocemi. Přispívají k němu také léky na tlak, steroidy, antidepresiva, antihistaminika, ledvinové léky... Očím nedělá dobře pobyt ve větru, prachu, zakouřeném prostředí či v místech se suchým vzduchem.

ŘEŠENÍ JE NASNADĚ

Potíže bychom neměli přehlížet, protože se mohou zhoršovat a vést

k vážnějším problémům. Mohou dokonce povrch oka nevratně poškodit. Na oku se tvoří oděrky, které postupně můžou způsobovat záněty spojivek či rohovky. V těžších případech se dokonce může zhoršit vidění a nechceme strašit, ale v tom nejzávažnějším případě je možné i oslepnout.

CO S TÍM?

KAPKY

Jako první a asi nejjednodušší způsob pomoci jsou kapky, které nahrazují slzy. Ale pozor, nejsou kapky jako kapky. Nemůžete použít jakékoliv oční kapky. Tyto oční kapky se nazývají umělé slzy a mají za úkol oko zvlhčovat. Bývají bez konzervantů a často obsahují příměs kyseliny hyaluronové. Na noc lze použít speciální oční gel. Další možností jsou kapky „šité na míru“ pomocí vlastní krevní plazmy.

Kapky se obvykle aplikují 4x denně. Podle čeho vybírat? Pozor na konzervanty. Sice prodlužují trvanlivost, ale na druhou stranu mohou vašim citlivým očím způsobit problémy. Zrovna tak jako roztoky na čočky.

Kapky dokáží ulevit, ale problém nevyřeší. Je nutné odstranit příčinu. Tedy odhalit zdroj problému a vyhybat se tomu, co nám potíže způsobuje. Je jasné, že se klimatizovaným místům zcela nevyhnete, ale snažte se klimatizaci používat co nejméně. Co však můžete ovlivnit, je sledování monitoru. Při práci na počítači si dělejte pravidelné pauzy a využijte je na procvičení očí. Podívejte se z okna, běžte na chvíli na denní světlo, dívejte se do dálky.

OČNÍ JÓGA

Ano, jóga vytvořená přímo pro oči. Cviky vycházejí z učení starých Číňanů a je prokázáno, že dokáží i zlepšit zrak. Její sílu využijete i v případě suchého oka. Je to velmi jednoduché. Cviků je celá řada. Zkusit můžete třeba obyčejné mrkání. Tím se aktivují slzné kanálky. A tak si vždy udělejte chvíli pauzu a prostě vědomě mrkejte.

Dalším cvikem může být zaostřování konkrétních předmětů.

Vyberte si jeden ve své blízkosti, druhý vzdálený a stříděte jejich sledování. Cca po deseti sekundách se vždy zaměřte na bližší a následně vzdálenější cíl. Stačí vám pouhá minuta cvičení. Zkusit můžete i tzv. hodiny. Představte si, že váš obličej znázorňuje ciferník a vaše oči jsou hodinové ručičky, které se po něm pohybují. Objíždějte očima po jednotlivých číslicích. Od dvanáctky do dvanáctky, zleva doprava a zprava doleva. Nestačí ale jen tu a tam si zacvičit, když si náhodou vzpomenete. Tak jako u klasické jógy je potřeba cvičit pravidelně. Nemusíte v tom hledat nic těžkého. Stačí každou hodinu stopnout práci s počítačem, promasírovat obličej, zakroužit očima, dívat se nahoru, dolů, do stran, do dálky i do blízka.

Neprospívá nám strnulý pohled na obrazovku, protože pak zapomínáme mrkat a oči vysychají.



Artelac® 
TripleAction
 ÚČINNÁ ÚLEVA,
 KTERÁ TRVÁ

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



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

mnout
 mhouřit
 zavírat






otevřít
 zklidnit
 rozzářit

BAUSCH + LOMB

Hyal-Drop®
 multi

**PŘIROZENÁ A ÚČINNÁ
 POMOC PRO VAŠE OČI**

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



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

AKUPUNKTURA

Zajímáte-li se o alternativní cesty, možná vás osloví oční akupunktura. Nemusíte se bát, že by vám lékaři píchali jehličky do oka. V blízkosti oka, ale i na dalších místech po těle, máme akupunkturální body, které jsou spojeny s okem. Tato metoda dokáže některé oční vady a choroby efektivně ovlivnit.

STRAVA PRO NAŠE OČI

Suché oko a vůbec stav našich očí můžeme ovlivnit také stravou. Dbejte na pestrý jídelníček s dostatečným obsahem bílkovin, komplexních sacharidů i zdravých tuků. Omezte alkohol, průmyslově zpracované pokrmy, instantní jídla, rychlé občerstvení, sladkosti či slané pochutiny.

CO NAŠÍM OČÍM PROSPĚJE?

Osvěžte je antioxidanty, které chrání naše buňky před škodlivými látkami z okolí.

- **Beta karoten** – je známým provitaminem vitamínu A. To znamená, že z něj vzniká vitamín A. Je to blahodárny prostředek pro náš zrak. Už od malička nám kladli na srdce, abychom jedli mrkev, právě kvůli tomuto vitamínu. Ovšem najdeme ho v mnoha dalších žlutých, oranžových či červených druzích ovoce a zeleniny. Tedy například v meruňkách, broskvích, rajčatech či paprikách.
- **Zeaxanthin** – je to rostlinné barvivo, které posiluje oči. Najdeme ho v obilninách, kukuřici, vaječném žloutku, zelenině (zelí, paprika), v ovoci či v sladkovodní řase spirulině, která je jeho bohatým zdrojem.
- **Lutein** – dalším důležitým barvivem je lutein. Chrání sítnici před slunečním zářením, snižuje riziko degenerativních onemocnění či šedého zákalu. Přirozeně ho najdeme v ovoci i zelenině. Zdrojem může být brokolice, špenát, listová zelenina, vaječný žloutek, skvělým zdrojem je bylinka lichořeřišnice, měsíček lékařský...

CO JÍST?

OŘECHY A SEMÍNKA

Tyto olejniny jsou významné pro naše oči. Zvláště vhodné jsou mandle, které obsahují hodně vitamínu E, což je antioxidant,

který zpomaluje nástup makulární degenerace dané věkem, ale také šedého zákalu. Dejte si tedy denně hrst mandlí, lískových oříšků, para ořechů, kešu nebo slunečnicových semínek.

RYBY

Obsahují omega-3 mastné kyseliny, které jsou velmi prospěšné pro zdravé oči. Tyto zdravé tuky mají vliv i na suché oko. Snažte se několikrát týdně zařazovat do jídelníčku ryby, skvělý je například losos, ideálně z divoké přírody, ne z umělého chovu. Případně si dejte rybí tuk, který seženete i v tabletách.

JÁTRA

Pokud se nebráníte vnitřnostem, dopřejte si kuřecí či hovězí játra. Obsahují hodně retinolu, což je druh vitamínu A. Kromě očí ho ocení vaše pokožka, intenzivně pomáhá předcházet stárnutí kůže.

MLÉČNÉ VÝROBKY A VEJCE

Jogurty, sýry, mléko, zakysané výrobky, to vše bychom si měli dopřávat každý den. Obsahují vitamín A, zinek a mnoho dalších látek přínosných pro náš organismus. Vaječný žloutek pak obsahuje antioxidanty lutein, zeaxanthin, zinek či vitamín A. Chrání povrch oka, pomáhají předcházet vážným očním chorobám, šedému zákalu, posilují sítnici.

ZELENINA A OVOCE

Kromě známé mrkve se zaměřte i na další druhy zeleniny. Například kapusta obsahuje lutein či zeaxanthin, které si tělo samo nevyrobí. V tomto ohledu je právě kapusta na špici. Zařadte do jídelníčku také růžičkovou kapustu, brokolici či špenát a další listovou zeleninu. Co se týče vitamínu C, přímo se jím nadopujete, když si dáte například šípky, rakytník, citrusy, černý rybíz, papriku, kiwi, mango nebo papáju...

Určitě chodte na pravidelné prohlídky k očnímu lékaři. Měli bychom do ordinace oftalmologa přicházet alespoň jednou za dva roky. Chraňte si oči, kupujte si kvalitní sluneční brýle, držte si hmotnost v normě a nezapomínejte na pitný režim. Oči si odličujte velmi jemně speciální kosmetikou. Pečujte o své oči. Vždyť zrakem vnímáme až 80 procent vjemů.



Úleva pro suché oko v okamžiku

Bez konzervantů

Nová lahvička s úchytem
pro snazší dávkování

Doba použitelnosti 6 měsíců
po otevření

Obsahuje hyaluronát sodný

Čtěte pečlivě návod k použití a informace, které se vztahují k bezpečnému používání prostředku.

Starazolin HydroForte je zdravotnický prostředek určený k použití při těžkém syndromu suchého oka.

(dostupné od října 2023)



Zdravotnický prostředek

Kam se vlečou a co to vlastně nesou?

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

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



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

Jak se ochránit proti přisátí

a tím i proti nebezpečné lymeské borelióze a klíšťové encefalitidě.

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

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

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

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

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



NEBEZPEČNÁ KLÍŠŤATA



Jak správně odstranit



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

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

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

Nakonec klíště zabalte do kousku papíru a spalte.

Sledujte místo přisátí i svůj zdravotní stav

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

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



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

Tuto část letáku můžete odstranit 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



POTRAVINOVÁ INTOLERANCE: PEKLO S JÍDLEM

ZAŽÍVÁTE ČASTÉ NADÝMÁNÍ, JAKÉSI NEIDENTIFIKOVATELNÉ ZVUKY V BŘÍŠKU PODOBNÉ ŠKRUNDÁNÍ, BOLESTI BŘICHA A ZAŽÍVACÍ PROBLÉMY, BOLESTI HLAVY A TRÁPÍTE SE NADVÁHOU, AČ SE HÝBETE, A JÍTE ZDRAVĚ? MŮŽE JÍT O POTRAVINOVOU INTOLERANCI, ANIŽ O NÍ VÍTE!



Jím, tedy jsem nebo možná jsem, tedy jím? Ať tak, či tak, u obojího vás obtíže neminou, pokud máte tzv. nesnášenlivost jídla. Jak ale rozeznat, zdali se jedná právě o potravinovou intoleranci?

POTRAVINOVÁ INTOLERANCE JE, KDYŽ...

Potravinová intolerance je metabolická porucha, jež tkví v nesnášenlivosti nebo přecitlivělosti na určitou potravinu či její složku. Je to de facto částečná nebo úplná neschopnost vašeho organismu strávit některou surovinu anebo její část.

PŘÍČINA POTRAVINOVÉ INTOLERANCE

Příčina tkví v nedostatečné produkci trávicích enzymů v trávicí soustavě těla a ve žlázách (slinách, žluči, žaludečních štávách). Enzymy v trávicí soustavě mají důležitou úlohu. Rozkládají jednotlivé složky konzumované potravy na menší prvky. Ty pak organismus využívá pro buněčnou podporu a rozvoj nových či regenerovaných buněk. A pokud tyto enzymy chybí, ejhle, je tu velký problém. Tělo nedokáže vše strávit a brání se. Reakcí jsou obtíže, které se objevují v řádu hodin, dnů, ale i týdnů. A velmi komplikují každodenní fungování.

VÍTE, ŽE...

...tzv. Kwookův syndrom potravinové intolerance vzniká nejvíce jako syndrom návštěvy čínské restaurace, který vyvolává chilli a kayenský pepř? Projevuje se zrudnutím obličeje, bolestí břicha, podrážděním sliznice střev a bolestmi hlavy. Je hodně podobný infarktu myokardu.

JAKÉ OBTÍŽE POTRAVINOVOU INTOLERANCÍ PROVÁZEJÍ?

- kožní obtíže různého rázu – akné, vyrážky, ekzém, kopřivka, svědivost pokožky
- bolesti hlavy a kloubů
- trávicí obtíže – nadýmání, bolest břicha, průjem či naopak zácpa, pálení žáhy, nevolnosti

- afty v ústech, bolesti v krku
- deprese, nespavost a poruchy spánku, úzkosti, nesoustředěnost, závratě a mdloby
- dýchací potíže, jako je chronická rýma, záněty průdušek, astma a zahlenění
- snížená a nerovnovážná imunita na podkladě poruchy metabolismu

K tomu se váží ještě obtíže, které by vás ani nenapadlo s potravinovou intolerancí spojovat. Je to nadměrná únava, otoky po těle kvůli zadržování tekutin v těle a nadváha. Navíc se vše může s věkem násobit, jelikož stárnutím se zhoršují funkce trávení.

VÍTE, ŽE...

...u potravinové intolerance může jít i o reakce léků na potraviny? To se projeví nevolností, nadměrným pocením i bolestí hlavy. Především sýry zrajícího typu, čokoláda, některé ovoce (citrus, banán, avokádo) a fermentované potraviny (zelí, sója) toto spustí.

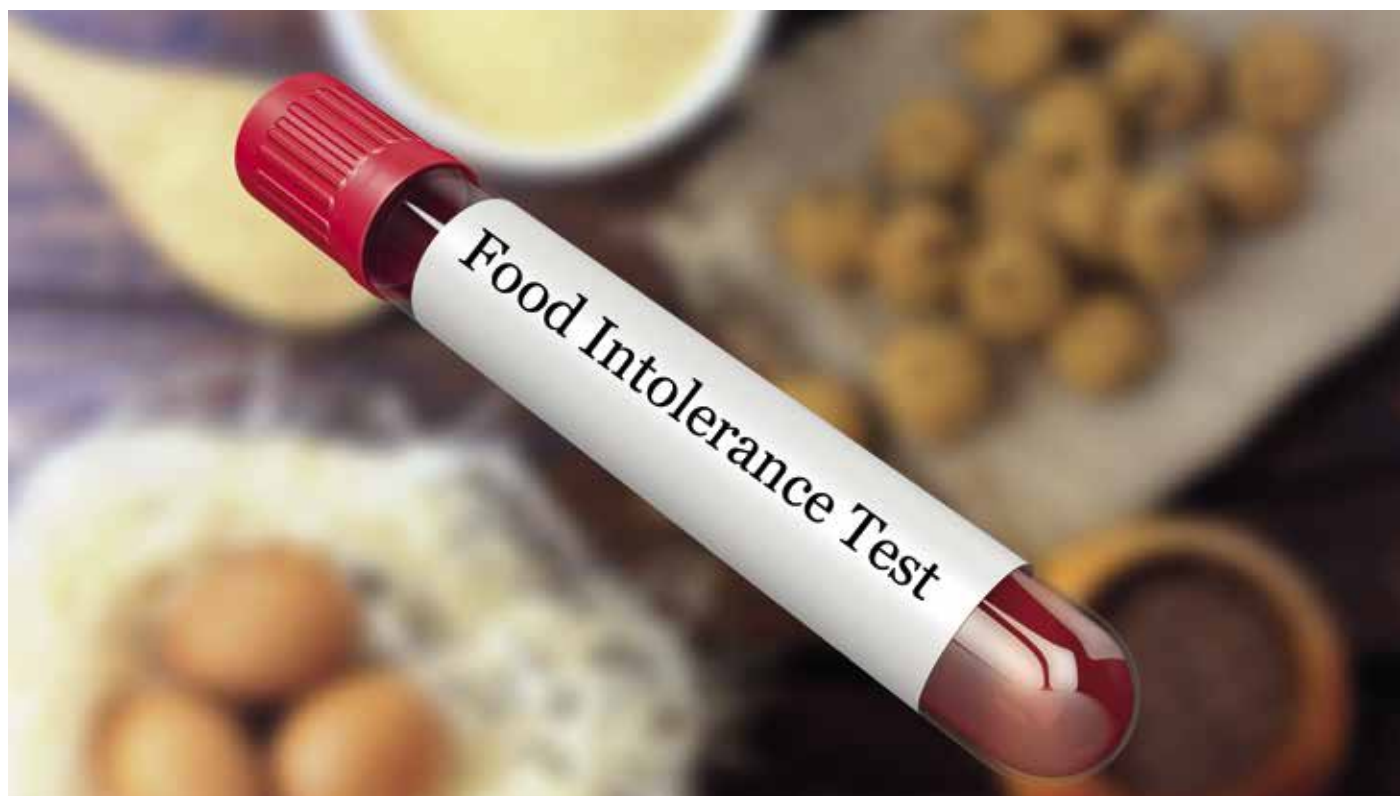
JAK ZATOČIT S POTRAVINOVOU INTOLERANCÍ?

Jestliže vás trápí zmínění obtíže a nejste si jisti tím, co se vám vlastně v těle děje, ale podezříváte jako pachatele některé potraviny, zkuste ty problematické na čas vysadit. Třeba zjistíte, že vám je bez nich lépe a pak už nezbývá, než si dojit k lékaři a požádat o testy na potravinové intolerance.

Nebo vysazování vynechejte a zamiřte k lékaři se svým podezřením rovnou. To už je na vás. Můžete si také zakoupit domácí test na potravinové intolerance a utvrdit se, zda jdete správným směrem v odhalení pachatele.

A PROČ SE NECHAT OTESTOVAT?

Krevní testy odhalí, zda trpíte intolerancí na některé potraviny. Máte pak jistotu a můžete s klidem „zlobivé“ potraviny vysadit a také nahradit jinými, bezproblémovými.



HARTMANN



Veroval®

DOMÁCÍ TEST

Může za vaše problémy s trávením lepek?

Pokud máte problémy s trávením, nadýmáním či průjmami, může jít o intoleranci na lepek. Lepek je bílkovina, která se vyskytuje v mnoha potravinách. Pomocí domácího testu **Veroval Nesnášenlivost lepku** zjistíte, zda za Vaše obtíže může celiakie. Stačí jedna kapka krve a za 10 minut budete znát výsledek.

Zdravotnické prostředky. Čtěte pozorně návod k použití. Domácí diagnostika nenahrazuje lékařskou péči, ale je jejím doplňkem. Svůj zdravotní stav konzultujte s lékařem.



VÍTE, ŽE...

...na potravinovou intoleranci u nás trpí až téměř polovina obyvatel Česka? A že více než na jednu potravinu je intolerantních až 30% osob? I když není potravinová intolerance život ohrožující, nelze ji podceňovat, protože značně ovlivňuje každodenní fungování postižených.

I to je důvod, proč testování podstoupit. Zjistíte, kterou potravinu vaše tělo odmítá přijmout a můžete si jídelníček dle toho zařídit a být v pohodě. A to jistě za odbourání nepříjemných a různorodých obtíží stojí. Jestliže vaše krevní testy ukáží, že máte zvýšené hodnoty protilátek na některé potraviny, zkuste je na minimálně tři měsíce vysadit.

Také se nakontaktujete na některého dietologa či jiného výživového odborníka a poradce. Ten vám dokáže poradit ještě víc – určí skupiny potravin, kterým byste se měli raději vyhnout, jak je omezit, ale také vám může dát tipy, čím a jak je nahradit.

TESTY NA POTRAVINOVOU INTOLERANCI

Mějte na paměti, že všechny testy potravinové intolerance zdravotní pojišťovny neproplácí. A když je proplácí, tak je to jen takový nejfrekventovanější základ, kterým u nás trpí nejvíce osob. Většinou je to test na intoleranci lepku, laktózy či fruktózy. Zbytek testování řešíte jako samoplátci, většinou na některém soukromém pracovišti, kde vám s výběrem dalších testů pomohou. Rovněž se lze často domluvit s lékařem, který vám indikaci k základnímu proplácenému testování doporučí. Jistě vám poradí, zda lze další testy na intolerance potravin řešit samoplátceky u něj, nebo se musíte obrátit jinam. Platba za testy je jednorázová investice, kterou vám vaše tělo stonásobně vrátí dobrým fungováním. Za zdravější pocit a lepší dny to rozhodně stojí.

VÍTE, ŽE...

...potravin mohou obsahovat běžné toxiny? U zelených brambor je to solanin, u fazolí hemaglutininy. Obtíže může způsobit i pomeranč tím, že v trávicím traktu nabobtná a způsobí částečnou či úplnou neprůchodnost střev.

ALERGIE NA LEPEK

Asi nejčastější potravinovou intolerancí je alergie na lepek. Lepek je gluten, tedy bílkovina obsažená v obilovinách. Nic



Mějte na paměti, že všechny testy potravinové intolerance zdravotní pojišťovny neproplácí. Většinou je to test na intoleranci lepku, laktózy či fruktózy. Zbytek testování řešíte jako samoplátci.

moc našemu tělu nedává, ale pro zpracování mouky je podstatný, protože lepí a drží tvar. Jenomže ne každý organismus si s ním poradí. Typickým příkladem je celiakie, kterou trpí asi jedno procento lidí. Stejně množství populace se pak potýká s alergií na lepek. O něco více pacientů postihuje nesnášenlivost lepku.

Nejzávažnější z nich je celiakie, tedy autoimunitní onemocnění, při kterém je nutné striktně dodržovat bezlepkovou dietu, protože lepek může vyvolat zánět tenkého střeva. To pak není schopno trávit a vstřebávat živiny. Celiaci po požití lepku mívají potíže, jako jsou například bolesti břicha, nevolnost, zvracení, nadýmání, průjem nebo zácpa. Přidává se i chudokrevnost, hubnutí, únava, bolesti kloubů, hlavy, nepravidelná menstruace či dokonce potraty. Pokud bude-

me příznaky přehlížet a nedodržovat režimová opatření, může to vést k vážným problémům.

Alergie na lepek se projevuje krátce po jídle, například vyrážkou, kopřivkou, otoky, škrábáním v krku, ucpaným nosem, nevolností, průjmem, zvracením či dechovými potížemi.

KDE LEPEK NAJDEME?

Vyhnut se lepku je docela oříšek. Obsahují ho totiž i produkty, kde bychom ho nečekali, často se přidává do salámů, ochucovadel, instantních pokrmů, najdete ho v paštikách i vegetariánských náhražkách masa. Někdy se přidává i do jogurtů či bonbonů. Lepek najdeme hlavně v obilovinách, jako je pšenice, žito, oves či ječmen. Musíme se tedy vyhnout veškerému pečivu, strouhance, krekrům, ale i taroni, kuskusu, těstovinám, bulguru a pozor také na ovesné vločky či müsli. Ideální pro bezlepkáře je kukuřice, rýže, amarant, pohanka a mouka z nich vyrobená. Dále bezlepkové produkty, brambory, quinoa atd.

NÁŠ TIP:

Máte-li doma celiaka, důsledně dbejte, aby nekonzumoval ani stopy lepku. Doporučuje se například, aby na přípravu jídla měl vlastní prkénko, aby měl jistotu, že na něm neulpí drobnosti... naštěstí je už v obchodech široká nabídka bezlepkových potravin.

Přirozeně bezlepkové výrobky z Anglie

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



SMĚS BÍLÁ BEZ LEPKU

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



CHLEBOVÁ SMĚS BÍLÁ BEZ LEPKU

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

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



SAMOKYPŘÍCÍ SMĚS BEZ LEPKU

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

CHLEBOVÁ SMĚS TMAVÁ BEZ LEPKU

Kromě lahodného chleba též vhodná pro všestranné pečení (krekry, chléb, dalačnky a jiné). Skvělá s Freee Samokypřící směsí a Freee chlebovou směsí bílou. Vhodná pro kynutá těsta litá do formy.
Složení: Směs mouky (rýžové, tapioky, brambor, cizrny, pohanky, karobu), vláknina cukrové řepy, xanthanová guma



RÝŽOVÁ MOUKA

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

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

INZERCE

S námi den začíná.



nominal.cz



KDYŽ VÁS TRÁPÍ ZAŽÍVÁNÍ...

ZAŽÍVACÍ POTÍŽE TRÁPÍ AŽ TŘETINU POPULACE A DŮVODŮ JE NESPOČET – STRES, ŠPATNÝ PITNÝ REŽIM, MÁLO POHYBU, ALE TAKÉ NEDOSTATEČNÝ PŘÍJEM VLÁKNINY V POTRAVĚ. JEJICH LÉČBA OBECNĚ SPOČÍVÁ V ODHALENÍ A VYLOUČENÍ PŘÍČINY (OMEZENÍ STRESU A NEVHODNÝCH POTRAVIN, DODRŽOVÁNÍ HYGIENICKÝCH ZÁSAD, ÚPRAVA PITNÉHO A POHYBOVÉHO REŽIMU). TRVAJÍ-LI ZAŽÍVACÍ POTÍŽE DLOUHODOBĚ, NEBO JE DOPROVÁZÍ NAPŘÍKLAD HOREČKA A ÚBYTEK HMOTNOSTI, JE VŽDY NEZBYTNÉ NAVŠTÍVIT LÉKAŘE.



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

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

NENÍ TO TAK JEDNODUCHÉ, JAK BY SE MOHLO ZDÁT

Nedá se říci, že by existovala jedna univerzální příčina vzniku, často se na něm spolupodílí více faktorů. Mezi nejzásadnější patří dlouhodobý stres, narušení bakteriální flóry střeva, větší délka střeva, větší citlivost mozku na některé podněty, v minulosti prodělaná infekce trávicího traktu nebo některé potravinové alergie vedoucí ke změně fungování imunitního systému ve střevě. Právě stres je přitom příčinou, které je v poslední době věnována velká pozornost. Stres totiž přepne naše tělo do obraného režimu a u mnoha lidí se napětí přenáší právě do trávicí soustavy, a ovlivňuje tak průběh a frekvenci záchvatů syndromu. Skutečnost, že se zdravotní komplikace objevují častěji, může vést k novému stresu a strachu z ataků. Následkem pak může být výrazné snížení kvality života – ataky nemoci narušují denní režim, lidé se omezují v jídle a kvůli obavě z nepříjemných situací se vyhýbají sportovním aktivitám, delším cestám a společnosti.

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

7 VĚCÍ, KTERÉ PRO SEBE MŮŽETE UDĚLAT

1. UPRAVTE SVŮJ JÍDELNÍČEK

Protože individuální příznaky se u syndromu dráždivého tračníku liší, je důležité přihlédnout k tomu i při dodržování jídelníčku. Konkrétní doporučení se liší dle příznaků. Obecně se dá říci, že prvním krokem je vytipovat a vyloučit jídla, která fungují jako

spouštěče vašich problémů (liší se dle typu příznaků). Denní příjem energie by měl být rozdělen do pěti menších porcí. Dobré je přitom plánovat a připravit si jídla předem, aby se ráno nestalo první stresovou situací. Též se vyplatí vyhradit si na jídlo dostatek času a využít půlhodinku současně jako relaxaci.

2. PROBIOTIKA ZMĚNU JÍDELNÍČKU PODPORÍ

Střevní bakterie, které udržují náš trávicí systém v rovnováze, jsou velmi citlivé, a rovnováhu tak může narušit nejen složení jídelníčku, nemoc a užívání léků, ale i celkový životní styl a stres. Každé narušení rovnováhy přitom vede k méně či více závažným potížím. Probiotika představují vhodný způsob, jak správnou činnost střev podpořit. Dá se říci, že prospívají správnému zažívání obecně a s jejich zařazením do jídelníčku neudělá chybu nikdo. V případě IBS je možné jejich účinek podpořit doplněním o další specifické složky dle akutních příznaků.

3. POHYB JE DOBRÝ PRO TĚLO I PRO HLAVU

Při pohybu je důležitá pravidelnost, proto je dobré vybrat si takovou činnost, která vás baví. Na pohyb byste si měli najít čas minimálně 3x týdně 20–30 minut. Pokud se ale aktuálně necítíte dobře, občasná jednodenní přestávka jistě nevádí. Ale pozor, ne všechny sporty jsou pro lidi trpící syndromem dráždivého tračníku vhodné. Naslouchejte svému tělu a vyhněte se např. posilování břišních svalů nebo skákání, pokud u vás zhoršují průjem. Vhodné jsou naopak nordic walking, jízda na kole (s sebou si zabalte raději vlhčené ubrousky), tanec, taj-či, jóga nebo pilates.

4. POKUŠTE SE ZPOMALIT

Je jasné, že se to jednoduše řekne, ale hůře udělá. Protože se na rozvoji syndromu dráždivého tračníku podílí do velké míry stres, je pravidelný odpočinek, věnování se koníčkům, rodině a přátelům důležitou součástí léčby. Při rozhodování o tom, jak budete trávit volný čas, je důležitý hlavně váš dobrý pocit a spokojenost. Protože vše začíná ráno, nařídte si budík s dostatečným předstihem.

5. UVĚDOMTE SI, ŽE NA TO NEJSTE SAMI

Téma střevních komplikací je jistě nepříjemné, ale myslet si, že si přátelé ničeho nevšimli, je dosti naivní. Jistě budou rádi za důvěru, kterou jim projevíte tím, že se svěříte. Navíc, většina z nich má zkušenosti se střevní chřipkou nebo špatným jídlem, a tak budou vědět, o čem mluvíte. Pokud své pocity chcete sdílet s lidmi, kteří trpí stejnými problémy, podívejte se na některou z diskusních skupin, jež se tématu syndromu dráždivého tračníku věnují na internetu.

6. UŽÍVEJTE SI KAŽDÝ DEN

Pro mnoho z nás je základem stereotyp. Zamyslete se, zda v něm jsou věci, které neradi děláte a s nimiž je možné přestat. Zkuste najít i na stresových situacích něco pozitivního – při ranní dopravní špičce promyslete, co je nutné udělat přes den; při čekání ve frontě naplánujte víkend. Snažte se, aby zdravotní komplikace omezovaly váš život co nejméně. Pokud se svěříte přátelům, jistě najdete společné aktivity, které budou vyhovovat všem.

7. NEVZDÁVEJTE TO

Je důležité počítat s tím, že se změna neprojeví okamžitě. Při úpravě životního stylu je třeba vytrvat. Nic se nevyřeší samo a vaše námaha bude odměněna tím, že se příznaky zmírní a budou přicházet méně často.



Trápí vás syndrom dráždivého střeva?

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

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



Zdravotnický prostředek. Přečtěte si pozorně příbalový leták.



Průjmová onemocnění u dětí



snižuje
četnost
stolice



zkracuje
délku trvání
průjmu



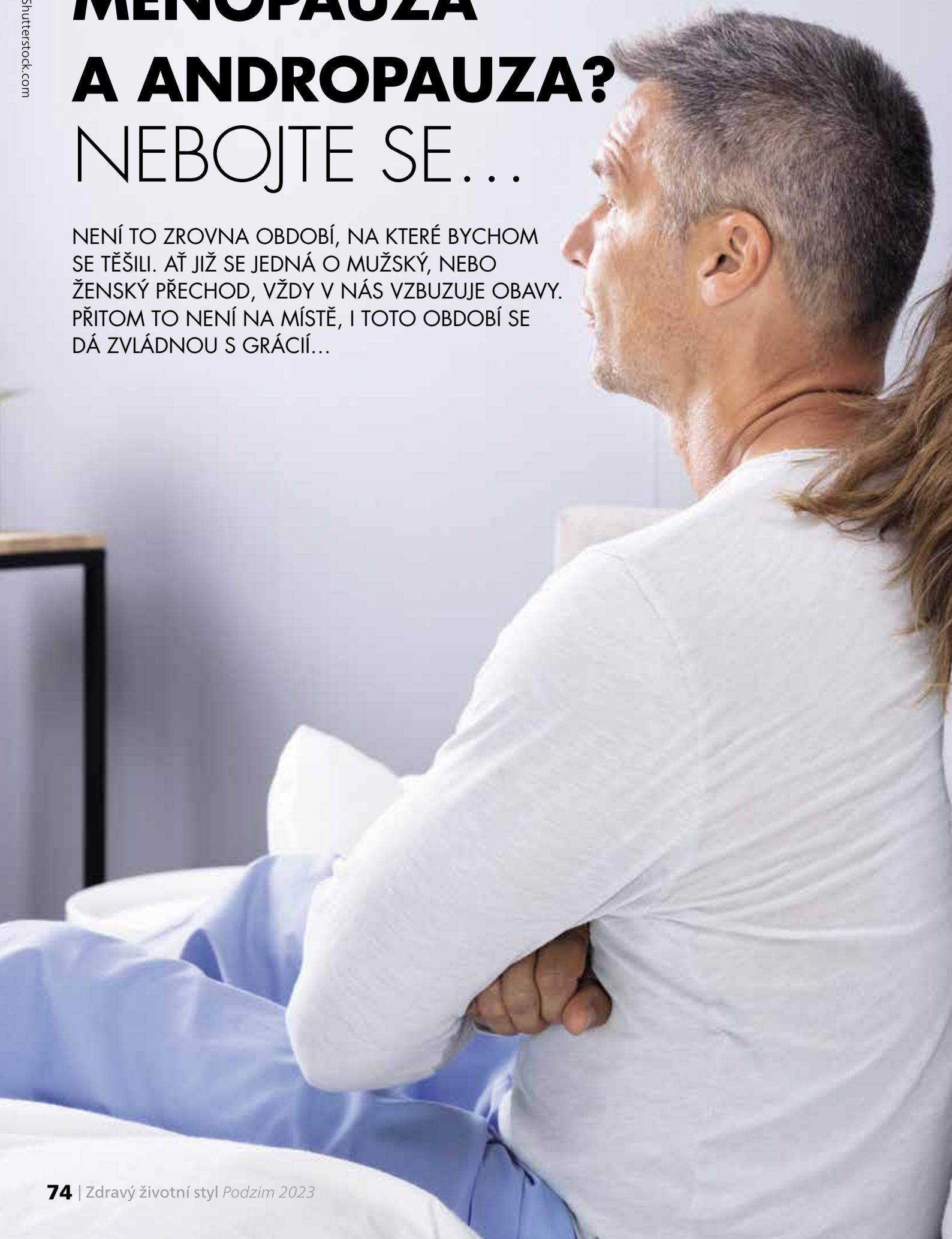
zlepšuje
konzistenci
stolice

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

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

MENOPAUA A ANDROPAUA? NEBOJTE SE...

NENÍ TO ZROVNA OBDOBÍ, NA KTERÉ BYCHOM SE TĚŠILI. AŤ JIŽ SE JEDNÁ O MUŽSKÝ, NEBO ŽENSKÝ PŘECHOD, VŽDY V NÁS VZBUZUJE OBAVY. PŘITOM TO NENÍ NA MÍSTĚ, I TOTO OBDOBÍ SE DÁ ZVLÁDNOU S GRÁCIÍ...





TĚŠÍ MĚ, ANDROPAUZA...

Andropauza je postupný proces, který trvá mnoho let a je spojen s poklesem produkce mužských pohlavních hormonů – androgenů. Jedná se zejména o testosteron, který je zodpovědný za řadu metabolických procesů v lidském těle. Testosteron klesá přirozeně věkem. Od 30. roku života přibližně o 1% ročně. Nástup a projevy andropauzy jsou proto pomalé, pozvolné, „tiché“ a muž je často ignoruje, protože si andropauzu neuvědomí včas.

Běžné je přibírání na váze. Svalová tkáň je jediná v těle, která spaluje kalorie. Pokud dojde k úbytku svalů a fyzické aktivity a nesníží se kalorický příjem, tělo kalorie ukládá a muž tak logicky tloustne. Po 50. roce se kalorická spotřeba snižuje asi o 1000 kJ denně. Muž by tedy měl přizpůsobit jídelníček této snížené spotřebě a jíst dietněji.

Úbytek testosteronu vede ke zvýšení hladiny estrogenu (ženský pohlavní hormon), který způsobuje gynekomastii – zvětšení mužské prsní tkáně.

Dále padají vlasy a kdysi hustě zarostlé hřívy mužů se mění na lesklé pleše a vavřínové věnce zesláblých dědečků. Vousy a ochlupení zpomalují růst.

Pokožka se více vysušuje, ztenčuje a rychle vznikají nehezke vrásky. Zhoršuje se i lámavost nehtů.

Noční návaly horka a nespavost postupně udolají i ty původně nejsilnější muže, pokud to dopustí. Jestliže se vyskytne chronická únava, muž ztrácí vitalitu, kondici, výkonnost a motivaci pouštět se do „mužských“ činností.

Mění se i zdraví srdce a cév, které se zanášejí cholesterolem. Hrozí vysoký krevní tlak (hypertenze), a dokonce mrtvice a infarkt. Ignorují se povinnosti. Zájem o záliby a koníčky ustupuje na úkor soustavné potřeby odpočinku, klidu a ticha. Všechno postupně vede k oslabení i jinak silné a odolné psychiky.

Pocit vyhoření, slabosti a ztráty sil vede k apatii. Muž si přestává věřit a pomalu rezignuje na vše, co měl původně rád.

Usměvaví optimisté se mění na bručouny. Muž si hledá „únik“ před svými problémy, které neřeší u lékaře, ale často raději v hospodě nebo doma před televizí. Zvyšuje se riziko vzniku různých závislostí.

Mizí radost ze života a vytrácí se jeho smysl. Pokud děti odrostly, muž považuje svou misi za splněnou a přestává se dále zajímat o chod domácnosti. Namlouvá si, že už si zaslouží odpočinek a od okolí vyžaduje klid. Objevit se může i zhoršení a ztráta paměti (kognitivní projev andropauzy).

Muž obvykle nepřizná, že za jeho nevrlost může právě andropauza, a často o ní sám neví. Tím velice trpí také vztah s partnerkou, ale i přáteli a pracovním kolektivem. Muž je nejraději v tichu a nechce, aby se o něj kdokoliv staral a hodnotil změny, které nastaly.

Ztráta fyzické síly a zhoršování

Muž obvykle nepřizná, že za jeho nevrlost může právě andropauza, a často o ní sám neví.

mentálního stavu se naplno odrazí v neuspokojivém milostném životě.

Na sex není energie. Libido je na bodě mrazu kvůli nedostatku testosteronu. Pokud k sexu dojde, je krátký, nevydatný, a i pokud muž ejakuluje, stěží uspokojí partnerku. Dokonce mu je úplně jedno, zda si žena užije, nebo nikoliv. Muž ztrácí smysl v sexuální aktivitě. Nevidí důvod, proč se snažit, když už je stejně všechno zmařené.

Přesně kvůli tomu se právě v období andropauzy rozpadají i jinak dlouholeté a šťastné vztahy, které vytvořily rodinu a domov. To je věčná škoda.

JAK ANDROPAUZU ZVLÁDNOUT

Většina mužů problém neřeší, i protože narozdíl od žen nemají svého „gynekologa“.

Proto je třeba začít u svého praktického lékaře, který rozhodne o dalším postupu. Stejně jako u žen se potíže mohou řešit (po laboratorním zjištění hladiny hormonů) hormonální substituční terapií, přípravky s ženšenem, selenem, zinkem a bylinkami, které dokáží zmírnit problémy mužů související s andropauzou. A samozřejmě změnou životního stylu.

Stejně jako u žen v klimakteriu i mužům pomáhá zdravý životní styl, omezení tuku ve stravě, dostatek vitamínů a vlákniny zejména v podobě zeleniny a pohyb.

MENOPAUA JE TADY...

Menopauza, klimakterium, přechod... Ať už toto období nazýváte jakkoliv, jedno je jisté, silně vám zasáhne do života. Zrovna tak jako první menstruace i poslední menses a vůbec celé měsíce před a po ní čekají ženu velké změny. Možná vám pomůže, když si uvědomíte, že je to přirozený proces. Přijmete-li ho jako součást života, daleko lépe se s ním vyrovnáte.

První projevy menopauzy se mohou objevit už kolem čtyřicátého roku. Pokud se tak stane dřív, jedná se o předčasnou menopauzu. Nejčastěji však přichází těsně po padesátce. Velmi zjednodušeně řečeno se projevuje postupnou ztrátou menstruace, což trvá plus minus rok. Vzhledem k velkým hormonálním změnám ji až ve dvou třetinách případů provázejí specifické příznaky, kterým se říká klimakterický syndrom.

PŘÍPRAVA USNADNÍ SMÍŘENÍ

Vzhledem k tomu, že se menopauze nevyhneme, je dobré se na ni předem připravit. Zrovna tak jako menstruace není nemoc, ani menopauza není choroba. Přesto se jí ženy obávají. Proč? Mají pocit, že klimakterium je projevem stáří. Obávají se fyzických potíží, tloušťnutí a také ztráty atraktivnosti. Mívají pocit, že společně s plodností přijdou také o ženskost. Zbytečně. Rádi vás vyvedeme z omylu.

Není to ráz na ráz. Nečekejte, že dodnes vše fungovalo, a najednou úderem padesátky všechno skončí. Menopauza přichází pozvolna.



PRO HORMONÁLNÍ ROVNOVÁHU ŽEN NEJEN V OBDOBÍ MENOPAUZY.

Liftea Hormonální komfort

Přírodní doplněk stravy s kombinací vitamínu C, vitamínu B6, pupalkového oleje a extraktů z plodu kotvičnicku zemního, kontryhele obecného, ploštičnicku hroznatého, meduňky lékařské, jetele lučního a šalvěje lékařské, má příznivý vliv na hormonální rovnováhu a pohodu žen v jakémkoliv věku.



Doplněk stravy. Nenahrazuje pestrou a vyváženou stravu.

Účinné složení 7 bylinek a 2 vitaminů:

Pupalka dvouletá (*Oenothera biennis*) má příznivý vliv na **pre-menstruační komfort**, normální činnost kardiovaskulárního systému (hladina cholesterolu v krvi), přispívá k **přirozené obranyschopnosti** a podporuje **metabolické funkce**.

Jetel luční (*Trifolium pratense*) napomáhá k **menopauzálnímu komfortu**. Má příznivý vliv na stav kostí, normální činnost srdce a krevní tlak.

Kotvičnick zemní - plod (*Tribulus terrestris*) napomáhá **normální funkci močové soustavy**, reprodukčního systému, činnosti kardiovaskulárního systému, **srážení a čištění krve**.

Šalvěj lékařská (*Salvia officinalis*) je přírodní antioxidant. Podporuje **trávení**. Přispívá k **udržení normální míry pocení**. Přispívá k **menopauzálnímu a pre-menstruačnímu komfortu** a hormonální rovnováze.

Kontryhel obecný (*Alchemilla vulgaris*) má příznivý vliv na **pre-menstruační komfort**, osvěžení těla, normální stav kloubů a svalů.


Ploštičnick hroznovitý (*Actea/Cimicifuga racemosa*) je přírodní antioxidant. Příznivě ovlivňuje **komfort při menopauze**, funkci prostaty, normální činnost lymfatického systému, stav kostí a kloubů.

Meduňka lékařská (*Melissa officinalis*) je přírodní antioxidant. Podporuje **hormonální rovnováhu**, kognitivní a duševní zdraví. Přispívá k normální funkci dýchacího, trávicího systému a oběhové soustavy.

Vitamin B6 přispívá k **normální činnosti nervové soustavy**, normální tvorbě červených krvinek, **regulaci hormonální aktivity**. 100% RHP*.

Vitamin C přispívá k **normální funkci imunitního systému**, ke snížení míry únavy, vyčerpání a **ochraně buněk před oxidativním stresem**. 100% RHP*.

*RHP = Referenční hodnota příjmu

K dostání ve vybraných lékárnách a prodejnách .
Zakoupit můžete pohodlně v e-shopu www.liftea.cz.

Zaznamenáte postupné změny. Mění se hladina hormonů, vaječníky utlumí svou funkci, ubývají ženské hormony a menstruace pomalu stávkuje. Každá žena je individuál, a tak i klimakterium přichází individuálně. Částečně ho ovlivňuje i genetika, a tak se můžete poptat maminky, kdy začala u ní a jaké projevy musela řešit. Pravděpodobně to ve vašem případě bude podobné.

CO VÁS ČEKÁ

Menopauzu obvykle provázejí návaly horka, pocení, běžné jsou výkyvy nálad, zhoršený spánek, bušení srdce, poruchy soustředění, ale také nechuť k sexu, často způsobená i vysušenou sliznicí v pochvě. Mohou vás bolet prsa, můžete být podrážděná. Za tím vším hledejme hormony, tedy jejich ubývání, tak si nic nevyčítejte. Vážnější je, že se v této době začínají více odvápnovat kosti, a tak se snadněji lámou. A ano, mění se metabolismus, a tak žena může přibývat na váze. Ochabují svaly pánevního dna, přidává se inkontinence. Zvyšuje se pigmentace, snižuje sebevědomí. Rychleji přichází únava.

S tím vším se dá něco dělat. Vězte, že nástup menopauzy i její průběh můžete ovlivnit. Nejlépe zdravým životním stylem. Například kouření způsobuje dřívější nástup i silnější projevy. Co tedy pomůže, když už je to tady? Správná strava, dostatek pohybu, ale i odpočinku, bylinky, případně léky nebo homeopatika.

NÁVALY

Tohle je asi jeden z nejtypičtějších příznaků. Návaly horka, pocení, s tím spojené zarudnutí kůže. Zkuste si pomoci vhodnou stravou. Měla byste omezit kávu, vyhýbat se kofeinu, eliminovat alkohol a vyloučit z jídelníčku ostré koření. Zkrátka vše, co prohřívá organismus. Naopak vám udělá dobře okurka, rajče nebo meloun, které vás ochladí. Jestli jste dosud plánovala, že přestanete kouřit, a stále jste to odkládala, pak teď je nejvyšší čas. Kouření projevy menopauzy zhoršuje. Odpuštěte-li si cigarety, může se vám znatelně ulevit.

Ulevit si ale můžete i bylinkami. Doporučuje se například červený jetel, který díky přírodním estrogenům v něm obsaženým zmírňuje projevy menopauzy. Znáte ženský ženšen? Tak se říká bylince andělíka čínská, která blahodárně působí na ženské potíže. Vyrovnává hladinu hormonů, poradí si s návaly a měla by i redukovat nepříjemnou suchost pochvy. Pokud netrpíte alergií na včely, udělá vám dobře mateří kašička, což je snad úplný zázrak. Z dlouhého seznamu pozitivních účinků je pro nás důležitý hlavně fakt, že upravuje hladinu hormonů, povzbudí libido, celkově vám zlepší psychiku.

Dodá vám spoustu vitamínů, důležitých látek, ale také energii. Mělo by se vám i lépe spát. Užívání bylinek byste však kvůli možným kontraindikacím měla konzultovat se svým lékařem. Ten vám v těžších případech může předepsat i léky, které vaše hormony uvedou do harmonie.

STRAŠÁK JMÉNEM NADVÁHA

Jedna z obávaných stránek menopauzy. I přibírání však

můžete zdárně zabránit. Je sice pravda, že se vám bude zpomalovat metabolismus, ale vy ho můžete nastartovat. A to správným pohybem a zdravou stravou.

Pohybem, a nemusí to být žádný vrcholový sport, předejete rychlému řídnutí kostí. Jak už bylo řečeno, nastartujete metabolismus a tělo bude lépe spalovat. Ideální je rychlá chůze, která je vůbec nejpřirozenějším pohybem a lze ji provozovat v každém věku i kondici. Právě nyní můžete zaznamenat, že vám začínají atrofovat svaly. Ty pomalu ubývají, a tak se snažte svalovou hmotu stále budovat. Není nutné se honit ve fitku s činkami, pokud už na to nestačíte. Prospěje vám jóga nebo pilates. Hlavně si najděte pohyb, který vás bude bavit a budete ho dělat pro radost a potěšení. Pak se vám změní i psychika a po takové hodině budete odcházet s úsměvem na tváři.

STRAVA

S tím souvisí i jídelníček. Jestli jste měla to štěstí a doteď si mohla dopřávat, co jste chtěla, klidně svičkovou se šesti, možná vás zaskočilo, že už to není možné. Sníte tři knedlíky a kilo je nahoře? Měla byste se zamyslet nad tím, co jíte. Momentálně je to hodně důležité. Zapomeňte ale na diety. I když už není žádoucí ládovat se množstvím kalorií, potřebujete zajistit tělu potřebné živiny, vitamíny, minerální látky.

Myslete tedy na bílkoviny, které podporují svalovou hmotu. Kromě libového masa a ryb je najdete ve vejcích, luštěninách, tofu... Potřebujete vápník, který udržuje pevné kosti. Ten vám zajistí mák, mléčné produkty, ne příliš tučné sýry. Tělu byste měla dodat zdravé tuky v podobě olivového oleje, semínek, ořechů, které prospívají srdci. Nezapomínejte na vlákninu v podobě celozrnných výrobků, obilnin, zeleniny či ovoce.

INKONTINENCE

Další velký strašák, s kterým jste možná měla problémy už po porodu. Pokud vás nyní postihla inkontinence, možná vás uklidní, že únikem moči trpí asi milion dalších lidí v ČR. Zaměřte se na cviky posilující svaly pánevního dna, které má sklon ochabovat a sestupovat. Při větších obtížích pak pomůžou inkontinenční vložky nebo kalhotky. Jestli máte potíže s nočním pomočováním, podestejte se inkontinenční podložkou.

ŽIVOTNÍ KOMFORT

Menopauza neznamená konec života. Těšte se na novou etapu a hledejte v ní to pozitivní. Děti odrostly, máte více času sama na sebe, tak si ho dopřejte. Rozmazlujte se masážími, kosmetikou, vzdělávejte se, čtěte, vraťte se ke koníčkům, na které

jste v posledních letech neměla čas. Najděte si partu žen a vyrážejte společně na výlety. Budte aktivní. Nečekejte, že to bude nepříjemné. A třeba budete patřit mezi ty ženy, které žádné obtíže nezaznamenají. Když se dáte do psychické pohody, všechno zvládnete daleko lépe. A ještě dobrá zpráva, chuť na sex se může vrátit, a dokonce ještě posílit. Nebude vás svazovat obava z otěhotnění. Zkrátka zaměřte se na pozitiva a menopauzu zvládnete s přehledem.



Nečekejte až na rozvinutí nepříjemných příznaků klimakteria!



SARAPIS Soja

Klimakterium sice není nemoc,
ale zaslouží si naši pozornost.

Eliminujte noční pocení
návaly horka a potu
bušení srdce
závratě



INZERCE

andromen[®] NEW generation

doplňěk stravy pro muže 50+
obsahuje rostlinný komplex STETOTERIN[®]
362 mg v denní dávce,
který podporuje organizmus muže
při problémech v andropauze

WOYKOFF[®]

VÍCE INFO



BOTY PRO PRVNÍ KRUČKY: STÁLE VÍC RODIČŮ POŘIZUJE „BOSÉ BOTY“

JEŠTĚ PŘED PÁR LETY VĚŠINA RODIČŮ VĚŘILA, ŽE JE PRO JEJICH RATOLESTI NEJLEPŠÍ VOLBOU PEVNÁ KOTNÍKOVÁ OBUV. NÁZORY SE ALE MĚNÍ. POSLEDNÍ DOBOU SE STÁLE VÍC RODIČŮ ZAJÍMÁ O MINIMALISTICKOU OBUV.



V okamžiku, kdy dítě začne dělat první krůčky, stojí rodiče před nelehkým úkolem – vybrat vhodnou obuv. Správný výběr je velmi důležitý, může ovlivnit vývoj chodidla na celý život. Orientovat se ale v nepřeberné nabídce prodejců bývá složité. Do hledáčku českých rodičů se čím dál častěji dostává minimalistická obuv. Někteří ale vzhledem k zažitým standardům stále váhají – jsou „bosé boty“ pro chodce začátečníky správná volba?

„Chůze naboso podporuje zdravý vývoj nohy a rovnováhy. Pokud jsou malé nožičky obuty do pevných bot příliš brzy, mohou být deformovány stále se vyvíjející měkké kosti. Děti, které se již naučily samy běhat, najednou jako by v tuhých botách ztrácely lehkost, se kterou se bosky pohybovaly. V botách klopýtají nebo chodí velmi nepřírozeně. Teprve až děti chůzi ovládnou a kráčí bezpečně samy, přichází vhodná chvíle pro koupi správných bot,“ vysvětlila odbornice Anna Yona.

Rodiče chtějí svým ratolestem zajistit co největší pohodlí. To platí i u obouvání, často mají obavy, že nerovnosti, kamínky nebo tvrdý asfalt dětem vadí a kupují boty s tvrdou podrážkou. To ale je jedna z největších chyb, kterých se při koupi dětských bot dopouštějí. „Přírozenou funkcí nohy je přijímání informací z našeho okolí, proto by

Chůze naboso podporuje zdravý vývoj nohy a rovnováhy. Pokud jsou malé nožičky obuty do pevných bot příliš brzy, mohou být deformovány stále se vyvíjející měkké kosti.

měla být chůze na bosu samozřejmostí od nejtěplejšího věku. Pokud chodidla stále uzavíráme do těsných bot, což se děje už i u malých nechodících miminek, jejich zdravému vývoji bráníme. Aby se noha dobře vyvíjela, je zásadní co největší volnost prstů a stimulace chodidla různými dráždivými povrchy. To tvrdé a nepoddajné boty neumožňují, naopak bosá chůze posiluje svaly v chodidle, nošení minimalistické obuvi dovoluje chodidlu maximální rozsah kloubů při chůzi a neomezuje pohyblivost jednotlivých kostí,“ říká fyzioterapeutka Iva Bílková.

JAK VYBRAT SPRÁVNOU BOTU

Když už mají rodiče jasno ve výběru typu bot, nastává další těžký úkol – správný výběr velikosti. „Výběr správné velikosti boty je komplikovanější, než se na první pohled může zdát. I větší děti si obvykle samy nevšimnou, že jim je obuv příliš malá, a ani nedokážou říci, zda je někde netáhne či netlačí. Kromě toho se velikosti různých výrobců obuvi extrémně liší a málokdy se rodiče dozví informace

o skutečném střihu a délce obuvi...

Také velmi často používaný tlak palce na špičku boty není spolehlivým ukazatelem, zda je v botě dostatek prostoru. Děti



**NEDĚLEJ SVÝM NOHÁM, CO NECHCEŠ,
ABY ONY DĚLALY TOBĚ**

BOTY, KTERÉ NETLAČÍ



VIVOBAREFOOT



WWW.VIVOBAREFOOT.CZ



VIVOBAREFOOT CONCEPT STORES: PRAHA, BRNO, HRADEC KRÁLOVÉ, OSTRAVA

reflexivně přitahují prsty dozadu, nebo je ohýbají, takže chodidlo vypadá kratší, než ve skutečnosti je.

Nejlepší metodou je obkreslit dítěti nohu na kus papíru a změřit její délku od nejdelšího prstu ke středu paty. „V každém případě je důležité, aby mezi špičkou nejdelšího prstu a špičkou boty byl dostatečný prostor pro růst – průměrná dětská noha roste jeden milimetr za měsíc –, a nadměrek, aby se prsty při pohybu a chůzi mohly pohybovat dopředu. Pro dětskou obuv se doporučuje 12 milimetrů velký nadměrek,“ popsala Barbora Nikolaus.

Výběr bot také závisí na ročním období, pro které obuv rodiče kupují. Pokud už se pro minimalistickou obuv rozhodnou, nemusejí se obávat, že by třeba nesehnali boty do deště. Výrobci už nabízejí „bosé boty“ pro všechna roční období a do každého počasí. „V nabídce je obvykle obuv z rozličných materiálů – organická bavlna, konopí, Tencel, vlna, len, washi papír – v kombinaci s mimořádně pružnou podrážkou z korku a recyklované gumy. Velkou výhodou minimalistických bot je, že nekloužou na jakémkoliv povrchu,“ vyjmenovala Barbora Nikolaus.

Kombinace materiálů a hustoty látek umožňuje vyrábět boty, které obstojí i v náročných podmínkách, a přitom nic neváží. „Hustota jednotlivých látek mění vlastnosti – díky tomu jsou letos nově velkým hitem voděodolné jarní boty, které již nemusí mít membránu. Ta jinak ubírá botám na prodyšnosti. Boty jsou tkané tak hustě, že odolají nepříznivým vlivům počasí. V nabídce jsou samozřejmě i klasické membránové boty na jaro až podzim. Na léto jsou výborné prodyšné papírové boty z Washi materiálu, které mají tu výhodu, že hodně rychle schnou, takže se dají používat i k vodě. Mezi další zajímavé materiály patří evropský len, který v létě příjemně chladí.

4 TIPY NA VÝBĚR SPRÁVNÝCH BOT

Přestože 98 % dětí se rodí se zdravýma nohama, pouze necelá polovina z nich si je dokáže udržet až do dospělosti. Důvodem je především špatně navržená a nepadnoucí obuv. Zde je několik tipů, co je třeba při výběru zvážit:

1. NECHTE DĚTI BĚHAT BOSKY CO NEJDÉLE A NEJVÍCE TO JDE

Pokud jsou pevné boty pro malé nožičky zvoleny příliš brzy, mohou deformovat stále se vyvíjející měkké kosti. Vhodná minimalistická obuv funguje spíše jako druhá kůže. Chrání nohu před zraněním a chladem, neovlivňuje ale přirozenost pohybu zbytečnostmi, jako jsou podpatky nebo stélky.

2. NAJDĚTE SPRÁVNOU VELIKOST

Nejlepší metodou je obkreslit dítěti nohu na papír a změřit její délku od nejdelšího prstu ke středu paty. Ve špičce boty je potřeba dostatečný prostor (průměrná dětská noha roste 1 mm za měsíc) a nadměrek, aby prsty měly při pohybu volnost. Pro dětskou obuv se doporučuje nadměrek 8–12 mm.

3. PODÍVEJTE SE NA TVAR BOTY

Pouze pokud dopřejeme prstům dostatek prostoru, docílíme během chůze správné rovnováhy.

4. VĚNUJTE POZORNOST OHEBNOSTI PODRÁŽKY

Podpurné a odpružené mechanismy paty stojí v cestě přirozenému klouzavému pohybu nohou a často brání dětem v jejich přirozené radosti z pohybu. Pro ověření pozorujte děti, když přechází v lese po kmeni stromu: děti s pevnou obuví se s tímto úkolem potýkají mnohem obtížněji.





DHARMAGAIA

Nakladatelství DharmaGaia

Inspirace pro seberozvoj

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



INZERCE

FOR BEAUTY

COSMETICS & HAIR & NAILS & FOOT

20.–21. 10. 2023

PVA EXPO PRAHA v Letňanech

www.veletrhkosmetiky.cz



HLAVNÍ PARTNER

MAKE-UP
INSTITUTE
PRAGUE

PARTNEŘI



ZÁŠTITA



ORGANIZÁTOR



MÍSTO KONÁNÍ



PARTNER

PVA EXPO PRAHA
shopex.cz

OFICIÁLNÍ VOZY



Nikol Švantnerová

MAKE UP
INSTITUTE
PRAGUE

Davines
sustainable beauty





BOLESTI KLOUBŮ

ZATÍMCO V MLÁDÍ O NICH ANI NEVÍME, V POKROČILEJŠÍM VĚKU ČASTO VNÍMÁME KAŽDÝ POHYB. JAK UDRŽET KLOUBY V CO NEJLEPŠÍ KONDICI?

Dovedou nám hodně nepříjemnit život. Bolesti kloubů významně ovlivní náš pohyb. Dávají o sobě vědět, když něco děláme špatně. Příliš je zatěžujeme, opotřebováváme, škodí jim jednostranná zátěž, vrcholový sport, ale i nevhodný jídelníček.

CO JE TO TA BOLEST?

Bolest je signálem, že něco není v pořádku. Ukazuje, že jdeme špatným směrem. Proto bychom ji neměli přehlížet a jen tlumit léky. Existuje stupnice, která lékařům ukazuje, jak hodně trpíme. Práh bolesti však každý z nás má posunutý jinam. Někdo se s ní vypořádá lépe, jiný ji snáší těžko.

Rozlišujeme dva typy bolesti. Akutní je krátkodobá. Je to reakce na konkrétní událost. Například úraz, zranění, přetížení. Je důležitá i v době hojení, protože chrání zraněné místo. Jakmile se zranění zhojí, bolest ustoupí. Neměla by trvat déle než několik týdnů. Oproti tomu chronická bolest přetrvává i dlouhé měsíce či roky. Výrazně naruší náš život, vyčerpává nás a kolikrát nám ani nedá spát.

Za bolestmi kloubů může stát banalita v podobě jednorázového přetížení nebo úraz. Ale mohou je způsobovat i vážné nemoci.

OSTEOPORÓZA

Za tímto názvem hledíme řídnutí kostí. Postupně v kostech ubývá vápník a minerály. Kostí pak jsou křehké a lehko se lámou. Potíž je v tom, že toto onemocnění o sobě dlouho nedává vědět. I proto se jí přezdívá tichý zloděj. Postupuje totiž velmi nenápadně. Ve velké míře postihuje ženy v období menopauzy, dále „dietáře“, kteří mají nevhodný jídelníček oproštěný od důležitých živin. Inklinovat k ní mohou lidé, kteří mají osteoporózu v rodině, vyvolat ji mohou některé léky či přidružené nemoci.

Klouby bolí, lámou se a tělo se „smršťuje“. Můžeme být o několik centimetrů menší než v mládí. Na zádech se může objevit i hrb. Při osteoporóze stačí menší úraz nebo tvrdší náraz při běžné činnosti, a kosti se mohou zlomit. Nejčastěji postihují zápěstí, krček, a dokonce i obratle.

Důležité je dodávat tělu živiny, dbát na pestrou a zdravou stravu, doplňovat vápník, vitamín D a hýbat se. Neměly by to ale být žádné extrémní a silové výkony. Fyzická aktivita je sice zásadní, ale umírněně. Nejlepší je přirozený pohyb, například chůze. Vyhýbat bychom se měli alkoholu a kouření. Lékař také doporučí vhodné léky.

KDY ZBYSTŘIT

Jak jsme se zmínili, osteoporóza se v začátku nemusí nijak zvláště hlásit. V pokročilejším stadiu o sobě však dá vědět:

- zlomeniny
- bolest kloubů a páteře
- kulatá záda, hrb
- snížená pohyblivost páteře

Primární osteoporóza je dána věkem, úbytkem ženských hormonů, a tedy menopauzou, kdy přirozeně ubývá kostní hmota. Sekundární osteoporóza pak

má jasnou příčinu, jako jsou špatné stravovací návyky, nízká hmotnost, vysoký příjem alkoholu, málo pohybu...

REVMA

Správný název zní revmatoidní artritida. Běžně se ale setkáváme s označením revma. Toto zánětlivé autoimunitní onemocnění se nejčastěji projevuje mezi 20. a 50. rokem života. A tak rozhodně neplatí zažitý mýtus, že se týká hlavně starých babiček. Náchylnější jsou k němu ženy, ale ani mužům se nevyhýbá. Postihuje hlavně klouby ruky, prstů, ale i kolen. Projevuje se ztuhlostí kloubů, urputnými bolestmi, a to i v klidovém stavu. Klouby otékají, kříví se.

KDY ZBYSTŘIT

Revma je silně bolestivé, a tak příznaky nepřehlédnete:

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

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

ARTRÓZA

Bolestivé onemocnění způsobuje degenerace kostní chrupavky. Způsobuje jej přetěžování kloubů, opotřebovávání, úrazy... Nejčastěji se projevuje ve vyšším věku, ale objevit se může i u mladého sportovce, který jednostranně zatěžuje organismus.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... artrózou trpí každý osmý člověk?

Dalším rizikovým faktorem je nadváha, která zatěžuje klouby. Onemocnění postihuje velké klouby, jako jsou kyčle, kolena či ramena. I v tomto případě není možné nemoc vyléčit. Je ale možné zbrzdit její vývoj a zmírnit příznaky. Pomůže přiměřený a přirozený pohyb, váha v normě a rehabilitace (magnetoterapie, elektroterapie, masáže...).

KDY ZBYSTŘIT:

- silné bolesti kloubů
- ztuhlost

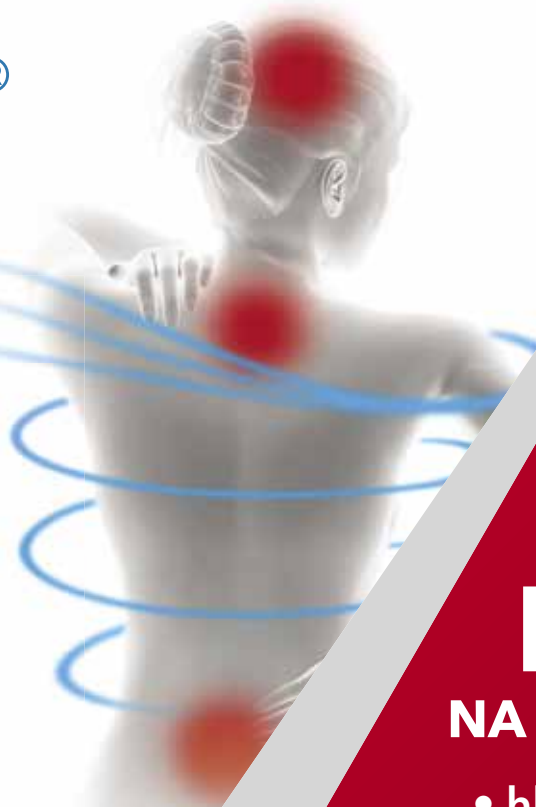
BECHTĚREVOVA NEMOC

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



VALETOL®

ŽIJTE BEZ BOLESTI



LÉK NA BOLEST

- hlavy • zad
- v křížové oblasti
- při menstruaci

VALETOL® 300 mg/150 mg/50 mg tablety. Ke krátkodobé léčbě bolesti hlavy (včetně migrény), zubů, při bolesti zad v křížové oblasti, bolesti po operacích, při bolesti doprovázející nachlazení a při bolestivé menstruaci. Volně prodejný lék k vnitřnímu užití. Pro dospělé a dospívající od 15 let. Nepodává se v těhotenství a během kojení. Pouze pro krátkodobé použití.

VERAL®

ZATOČÍME S BOLESTÍ ZAD, SVALŮ A KLOUBŮ



VERAL® gel tlumí bolest, působí protizánětlivě a zmírňuje otoky při bolestivých a poraněných stavech svalů, kloubů a šlach.

VERAL® 10 mg/g gel 100 g. Volně prodejný lék na vnější použití. K místní léčbě onemocnění pohybového aparátu poúrazového, zánětlivého nebo degenerativního původu. Dospívající od 14 let - krátkodobá lokální léčba akutních poranění jako je podvrtnutí, pohmoždění a tupá poranění (úrazy utrpěné při sportu). Dospělí (od 18 let) - poranění měkkých tkání, poúrazové stavy: poranění šlach, svalů a kloubů např. při vymknutí, natáhnutí svalu nebo pohmoždění; - bolest zad. 1 g gelu obsahuje 10 mg diklofenaku sodného. Nesmí být používán ve třetím trimestru. Může být používán v průběhu kojení pouze po poradě s lékařem.

www.recordati.cz

Před použitím si přečtěte příbalovou informaci a poraďte se se svým lékařem nebo lékárníkem.
Držitel rozhodnutí - registraci: Herbacos Recordati s.r.o., Štrossova 239, Pardubice, Česká republika.
Datum výroby materiálu: 8/2023. Kód materiálu: CZ-HR-2023-13_inzerce VAL_VER

RECORDATI

KDY ZBYSTŘIT:

- bolest páteře
- zatuhlost
- špatná pohyblivost
- záněty kloubů
- únava
- otoky
- ale i odlučování nehtů z lůžka

Léčba spočívá v tlumení příznaků a zpomalení průběhu nemocí. Lékař předepíše léky, je možné aplikovat biologickou léčbu. Pomáhá také cílená rehabilitace. Na trhu jsou samozřejmě i léky a masti, které zmírňují bolest, otok i zánět.

VĚDĚLI JSTE, ŽE....

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

PREVENCE

Nejlepší je bolestem kloubů předcházet.

SPRÁVNÁ ŽIVOTOSPRAVA

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

POHYB

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

DOPLŇKY

Někdy to nezvládneme sami. V takovém případě pomůžou doplňky výživy. Zaměřte se zejména na vitaminy C, D, E a beta-karoten, které se hojně nacházejí třeba v celeru, jahodách, borůvkách, ale i sladkovodní řase chlorelle. Kloubům jen a jen prospěje také kolagen, který kromě batátů či vajec najdete také v rybách a mořských plodech. Zapátrat ale kromě vlastní kuchyně můžete i v lékárně – právě kolagen je součástí produktů označených jako „kloubní výživa“.

Lidské tělo si dokáže vyprodukovat, nebo udržet některé druhy tkání samo. Ale jen do určitého věku. Dobře patrné je to na kolagenu, jehož produkce začne v těle zvolna klesat. Z toho důvodu se můžeme setkat nejen s padajícími konturami tváře a s vráskami, ale třeba i s bolestí kloubů. Aby ale klouby fungovaly normálně, nelze se spoléhat jen na čistý kolagen. Jednou ze složek doplňků stravy na klouby obvykle bývá i chondroitin. Chondroitin sulfát je glykosaminoglykan (látko, která se nachází v mezibuněčné hmotě) a je přirozenou součástí chrupavek. Jeho silný záporný náboj mu propůjčuje schopnost v nich osmoticky zadržovat vodu. To je velmi důležité, protože díky tomu má chrupavka svou pružnost. Ve tkáni působí protizánětlivě. Chondroitin sulfát se vstřebává rychle, ale pouze v malém množství. Podávání chondroitinu vede ke zpomalení destruktivních změn chrupavky, mírní bolesti kloubů, zlepšuje pohyblivost a mírní i průběh zánětu kloubu. Když mluvíme o kloubech, nesmíme opomenout ani dostatek vápníku a křemíku. Vápník se nachází nejen v mléčných výrobcích, ale i v sardinkách, chia semíncích, brokolici či kapustě. Na křemík jsou pak bohaté obiloviny s vyšším obsahem vlákniny (oves, ječmen, pšenice), luštěniny jako fazole, zelenina v podání mrkve či cibule a dále třeba ořechy. A jakou stravou svým kloubům naopak moc neprospějete? Kromě alkoholu jim zrovna dvakrát nesvědčí ani přemíra sladkostí.

OBUV

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



Colafit
čistý krystalický kolagen
doplňák stravy



čistota
kolagenu
99,9 %



nyní v exkluzivním
dárkovém balení

doplňky stravy

Přišli jsme kolagenu na kloub!

Produkty řady Colafit jsou k dostání ve vašich lékárnách. Více informací naleznete na www.colafit.cz.



JAK NA TRÉNINK V CHLADNÉM POČASÍ – BEZ POŘÁDNÉ PŘÍPRAVY TO RADŠI ANI NEZKOUŠEJTE

ŽE VÁS PŘEDSTAVA TOHO, JAK SI JDETE ZA NÍZKÝCH TEPLŮT ZABĚHAT TAK TROCHU DĚŠÍ? ZAHODTE OBAVY! SPORTOVÁNÍ JE TOTIŽ SKVĚLÝM ZPŮSOBEM, JAK NA PODZIM I V ZIMĚ POSÍLIT SVŮJ IMUNITNÍ SYSTÉM I ZÍSKAT ZTRACENOU ENERGII. ABYSTE VŠAK Z PRAVIDELNÉHO TRÉNINKU MOHLI VYTĚŽIT JEN TO NEJLEPŠÍ, JE POTŘEBA SE NA POBYT V CHLADNÉM A SYCHRAVÉM POČASÍ PEČLIVĚ PŘIPRAVIT.

DO NIČEHO SE NENUŽTE

Dáváte-li přednost indoorovým sportům, není nic snazšího, než u nich zakotvit i v chladné části roku. Cvičit můžete klidně doma. Kromě dostatku místa vám dále postačí nějaká podložka, pár činek nebo třeba odporové gumy – i s minimem pomůcek můžete čekat dobré výsledky. Druhou možností je pak návštěva fitness centra, do kterého můžete zamířit třeba se svojí kamarádkou a vzájemně se motivovat.

NENÍ NAD ČERSTVÝ VZDUCH

Při pobytu venku si nejen pročistíte hlavu, ale také si příjemně protáhnete celé tělo, zlepšíte svou fyzickou kondici, a dokonce budete moct zhubnout nějaké to kilo. Bude-li totiž vaše tělo čelit chladnému počasí, spotřebuje větší množství energie k tomu, aby se zahřálo, a tím dojde k rychlejšímu úbytku tukových zásob. Sportů, které můžete provozovat venku, je navíc hned celá řada – od obyčejné chůze přes běh či jízdu na kole až po ryze zimní sporty, jako je lyžování.

BUDETE MÍT TUHÝ KORÍNEK

Každý podzim přibývá počet lidí, kteří onemocní chřipkou nebo je na pár dní vyřadí z provozu obyčejná rýma. A právě pravidelné cvičení, zejména v případě, že se jedná o pohyb na čerstvém vzduchu, je jednou z cest, jak posílit svůj imunitu systém, který pak lépe zvládne čelit virům a bakteriím. Na působení chladu je nicméně vhodné se připravovat už v průběhu letních měsíců – skvělou formu představuje otužování. Zkuste zpočátku střídát studenou a teplou vodu, začínejte od kotníku a plochu těla, kterou si otužujete, postupně zvětšujte.

BEZ SILNÉ IMUNITY TO NEPŮJDE

Není-li vaše tělo ovšem zvyklé na pohyb venku při nízkých teplotách, mohl by pro vás v tomto případě být takový půlhodinový běh v mínus deseti lehce kontraproduktivní. Váš organismus totiž nemusí být dostatečně odolný, a snadno byste tak mohli skončit v posteli s nějakým nachlazením. Pamatuje proto na dostatečný přísun živin, vitaminů i minerálních látek – pro správnou činnost imunitního systému je naprostou nutností vitamin C, ale i D3 spolu se zinkem a selenem.

PŘEDPOVĚĎ POČASÍ LECCOS NAPOVÍ

Na podzim a v zimě je víc než kdy jindy potřeba dbát na to, co máte na sobě. Patříte-li mezi trénované otužilce, pak si i v lednu můžete klidně dovolit vyrazit v kratasech. V opačném případě se ale příliš nepřeceňujte a nezapomeňte se pořádně obléknout. Úplně nejlepší variantou je plánovat si tréninky podle předpovědi počasí. Hrozí-li dešťové srážky, které se následně mohou přeměnit ve sněhové, nebo třeba studený nárazový vítr, raději nikam nevybíhejte a naplánujte si cvičení v pohodlí domova.

NEZAPOMEŇTE NA SPRÁVNOU OBUV

Koupili jste si v létě nové běžecké boty? Pak dejte pozor na to, jakou mají podrážku. Zatímco když v pětadvaceti stupních běháte po suchém terénu, žádné nehody vám pravděpodobně nehrozí. Ovšem takový běh po blátivé cestě pokryté mokřím listím už tak bezrizikový být nemusí. Volte proto obuv, která je nejen voděodolná, ale má i protiskluzovou podrážku, aby vám zaručila stabilitu na ztíženém terénu.

OBLEČENÍ ZKUSTE VRSTVIT

Pokud byste si vzali jen tričko a nahodili na něj péřovou bundu, jednak byste se necítili zrovna komfortně a jednak byste se rychle zpotili. Zvolte spíše cestu vrstvení – nebojte se čtyř, klidně i pěti tenkých vrstev, ideálně z termo materiálu. Na hlavu si místo velkého kulicha nasadte raději čelenku, která zakryje uši, a rukavice zvolte co nejpohodlnější. Chystáte-li se navíc na delší cyklovýlet či celodenní výšlap do hor, určitě není od věci přihodit si do batohu náhradní oblečení pro případ, že byste třeba někde zmokli.

CHRAŇTE NÁCHYLNÉ PARTIE TĚLA

Nejen prsty na ruce či uši, ale i nos a palce u nohou jsou částmi těla, které jsou nejvíce náchylné na působení chladu. Proto v zimních měsících kromě pokrývky hlavy a rukavic pamatujte také na šátek přes pusku i nos a teplé ponožky, ideálně z merino vlny či syntetiky, které dobře odvádí pot od pokožky. Vůbec od věci není ani bederní pás, který nejenže zpevňuje svaly, a přechází tak bolestem ve spodní části zad, ale zároveň chrání oblast ledvin před prochlazením.

NEZAPOMÍNEJTE NA POKOŽKU

Vzduch je přes zimu nejen velmi chladný, ale oproti podzimu suchý. Proto byste měli zejména obličej, ale i uši před odchodem ven natřít hutnějším krémem či balzámem, aby se pokožka nevysušila, či dokonce nepopraskala. Nezapomínejte však ani na to, že vám i zimě hrozí spálení, a to zejména na horách. Pokožku, kterou budete vystavovat slunci, proto natřete krémem, který má SPF alespoň 30, a klidně přidejte i sluneční brýle.

POŘÁDNĚ SE ROZCVIČTE

Před běháním, ale i jinými kardio aktivitami, kterým se budete věnovat na čerstvém vzduchu, je záhodno se dobře rozcvičit – zvolit můžete buď strečink, nebo krátké posilování s vlastní vahou. Úplně nejlepší přitom je rozcvičit se ještě v pohodlí domova. Tím, že si nejprve rozehřejte svaly a rozproudíte krev, budete se po vyběhnutí ven cítit lépe. Nebude vám až taková zima, bude se vám lépe dýchat a svaly budou v chladném prostředí lépe pracovat.

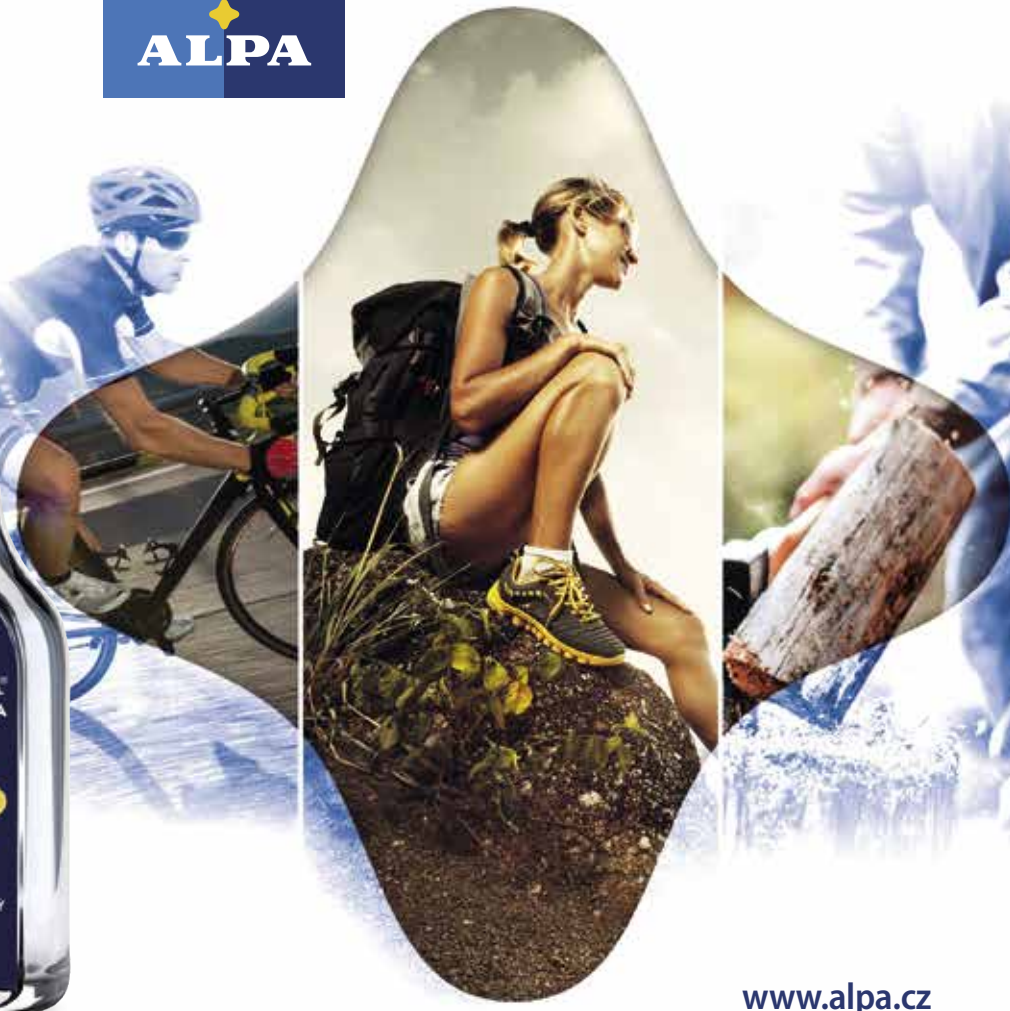
*Volte proto obuv,
která je nejen
voděodolná, ale má
i protiskluzovou
podrážku.*



RYCHLÁÁÁ ÚLEVÁÁÁ ALPÁÁÁ

ALPA

již 110 let



www.alpa.cz

INZERCE



IMPRESS

Odpovědí může být objev doktora Ignarra odhalující tajemství správné činnosti organismu, za který dostal před 20 lety Nobelovu cenu.

Zjistil, že pružnost a komfortní fungování těla z velké části zajišťuje správná součinnost konkrétních aminokyselin a vitamínů, 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.

Impress je originální kombinace potřebných látek vedoucích k produkci právě oxidu dusnatého. Pomůže vám brzy odstranit bolesti nohou, chronickou únavu, únavu po sportovní, fyzické námaze, zmírní dýchavičnost, křečové žíly, zvýší libido a chuť do života, zlepší celkově váš kardiovaskulární systém, navrátí pružnost cévám.

www.ondrejvobchudek.cz

☎ 776 397 843



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

A proč má tolik lidí
VYSOKÝ TLAK?





Text: Michala Jendručková, foto: Shutterstock.com



MEDICINÁLNÍ HOUBY

UKRÝVAJÍ V SOBĚ LÉČIVOU SÍLU. VĚDĚLI O TOM
UŽ VE STARÉM EGYPTĚ. PODPOŘTE SVÉ ZDRAVÍ
POMOCÍ MEDICINÁLNÍCH HUB.

Jsme národ houbařů. Tento český fenomén nemá ve světě konkurenci. Jakmile zaprší, hrneme se do lesa s košíky a těšíme se na smaženici. Co se ale jednou poohlédnout po jiných houbách, než je tradiční hřib, kozák nebo křemenáč? I v našich lesích najdeme medicínální houby, které mají příznivý vliv na naše zdraví. Taková hlíva ústříčná, ucho Jidášovo nebo Reishi nám udělají dobře.

CO UMÍ

Na světě bychom napočítali cca dva tisíce druhů jedlých hub. Některé z nich se však pyšní množstvím účinných látek, které silně podporují naše zdraví a imunitu. Říká se jim medicínální neboli vitální houby. Proto se z nich vyrábějí doplňky výživy, které nám přinášejí řadu benefitů:

- mají vliv na imunitu
- bojují se záněty
- regulují cukr v krvi
- snižují cholesterol
- dodávají energii
- podporují nervový systém

To je jen stručný přehled těch nejzákladnějších pozitiv. Díky modernímu přístupu ke zdraví a celostní medicíně se tak k této tisíce let staré tradici rádi vracíme i v západním světě. Některé medicínální houby najdeme i u nás v lese, jiné lze koupit, mnohé se užívají ve formě tablet či extraktu. Tím se jejich účinky ještě více koncentrují.

CO DALŠÍHO DOKÁŽÍ?

- užívají se jako prevence před vznikem nádorů
- chrání tělo před infekcemi
- mají spoustu antioxidantů
- jsou protizánětlivé
- dodávají energii
- mají anitibiotické vlastnosti
- ničí bakterie
- zvyšují výkonnost

NEJZNÁMĚJŠÍ MEDICÍNÁLNÍ HOUBY:

HLÍVA ÚSTŘIČNÁ



Předzívá se jí elixír věčného mládí. Svými účinky opravdu ovlivňuje naši kondici. Tvar klobouku připomíná ústřici, proto se u nás uchytilo její přízvisko. Běžně ji kupujeme v obchodech, ale můžete si ji nasbírat i sami. V lese na ni narazíte od konce léta až do zimy. Hledejte ji na kmenech stromů, jako je buk, bříza, ale i topol nebo ořech.

Obsahuje řadu prospěšných látek, vitamínů a minerálů. Nesmíme opomenout vitamíny skupiny B, esenciální aminokyseliny, nenasycené mastné kyseliny a mnoho dalšího. Silně podporuje naši imunitu, a to hlavně díky betaglukanu pleuranu. Po hlívě by měl sáhnout i ten, kdo zápasí s vysokým cholesterolem. Pomáhá totiž snižovat jeho hladinu.

V neposlední řadě je velmi chutná. Uvařit si z ní můžete falešnou dršťkovou, můžete ji grilovat, přidat do omáčky a výborné jsou z ní i „škvarečky“.

REISHI



V Číně se před ní klanějí, protože ji odpradávně považovali za houbovou dlouhověkosti. Setkat se můžete s názvem lesklokorka lesklá. Právě ona patří mezi nejznámější medicínální houby. Pro své blahodárné účinky se přidává do výživových doplňků, které podporují imunitu. Kromě ní zlepšuje kvalitu spánku, má vliv na nervy, a snižuje tak stres. Z dalších benefitů bychom měli zmínit působení na plíce a dýchací cesty.

V Reishi najdeme velké množství antioxidantů, vitamínů, minerálních látek i esenciální aminokyseliny. Důležité jsou vitamíny skupiny B, železo či selen. Reishi dodává energii, pomáhá s koncentrací, navozuje dobrý spánek a posiluje obranyschopnost.

Zatímco v minulosti se u nás nevyskytovala, dnes ji údajně lze nalézt i v našich podmínkách. Vypravit se na ni můžeme od května do října. A je možné ji najít i při teplé zimě. Hledat ji lze na pařezech dubu, ořechu, topolu či platanu.

SHIITAKE



Houževnatec jedlý je oblíbená houba s výraznou chutí. Často nám ji přidávají do asijských pokrmů. V obchodech se

PODPORA IMUNITY

Podpořte přirozenou obranyschopnost organismu.



www.MycoMedica.cz



Vyrobeno v kraji
Polických stěn

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

MycoMedica[®]
vitální houby

prodává převážně sušená, ale lze ji sehnat i čerstvou. Stojí za to si na ní pochutnat. Disponuje celým spektrem cenných látek. Výrazně podporuje imunitu, cílí na zdravá játra, má blahodárný vliv na srdeční činnost a v neposlední řadě snižuje cholesterol.

I Shiitaké obsahuje vitamíny skupiny B. Dokonce se uvádí, že má vliv na ničení rakovinných buněk. Z pestré řadky pozitivních účinků přidejme tlumení alergií, posilování jater, slinivky a žlučníku. Dokonce na sebe váže těžké kovy, a tak má čisticí schopnosti.

Však také v místě jejího původu, východní Asii, její účinky využívají po tisíciletí. Má jedinou nevýhodu. U nás v lese neroste. Do jídla ji můžete přidat čerstvou, sušenou, ale i jako koření. I tato houba bývá součástí výživových doplňků.

CHAGA



Další báječná houba, která prorůstá kmeny břízy, z které čerpá sílu. Zatímco většinu medicinálních hub si spojujeme s Čínou, tato se objevuje hlavně na severu.

Obsahuje hromadu antioxidantů, podporuje imunitní systém, poradí si se záněty, posiluje trávení a má vliv také na pokožku. Dokonce chrání pleť před UV zářením. Bude-li ji užívat, zřejmě ucítíte přívál energie. Mezi další benefity patří regulace cukru v krvi, ale i krevního tlaku. A dokonce umí čistit střeva.

CORDYCEPS



Housenice čínská neboli Cordyceps, sice podle názvu není zrovna lákavá a ani svou vizáží nás příliš neuchvátí, ale svými vlastnostmi určitě ano. Úspěšně bojuje s vyčerpáním, dodává energii, zlepšuje imunitu a doporučuje se při

zánětlivých procesech. Vhodná je i pro lidi, kteří potřebují regulovat krevní tlak.

Dále také zlepšuje sportovní výkony a uvádí se, že působí jako afrodiziakum. V případě mužů má vliv na kvalitu spermií, ženám zvyšuje libido. Také je plná antioxidantů. To vše jsou kvality, kvůli kterým stojí za to sáhnout po cordycepsových tabletkách.

ENOKI



Česky je to penízovka sametonohá. Díky tomu, že snáší nízké teploty, se jí daří na severní polokouli, a to v Americe, Asii i v Evropě. Roste v trsech u kořenů a pařezů. Dokonce se sbírá i v zimě.

Přízvisko získala od své sametové nohy. Klobouček má drobný, zlatavý. Je moc dobrá a hlavně zdravá. Kromě toho, že báječně ochutí pokrm, využívá se v tradiční čínské medicíně. Je tak oblíbená, že ji už 900 let př. n. l. pěstovali uměle. Obsahuje mnoho vitamínů a minerálů. Počínaje skupinou B, dále D, E, beta karoten, z minerálních látek sodík, draslík, vápník nebo železo.

KORÁLOVEC JEŽATÝ



Známý je pod anglickým Lion's mane. V překladu znamená lví hříva, kterou připomíná její hustý vláknitý povrch. Oblíbí si ji lidé, kteří chtějí podpořit nervovou soustavu a činnost mozku. Údajně by měla sloužit jako prevence před Alzheimerovou či Parkinsonovou chorobou nebo roztroušenou sklerózou. Podle výzkumů zlepšuje krátkodobou paměť i koncentraci.

Našemu tělu dodá také spoustu antioxidantů, Číňané ji užívají při depresích, špatné náladě, ale i při únavě. Měla by zlepšovat trávení a odvádět vodu z těla.

IMUNITA DĚTÍ

Podpořte imunitu svých dětí.



www.MycoMedica.cz



Vyrobeno v kraji
Polických stěn

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

MycoMedica[®]
vitální houby

KAM DO LÁZNÍ

TRÁPÍ VÁS BOLESTI V KLOUBECH? LÉČÍTE SE S ASTMATEM? JSTE KARDIACI? A HLEDÁTE, KDE NABRAT NOVOU SÍLU? VYBERTE SI VHODNÉ LÁZEŇSKÉ POBYTY.

Text: Michala Jendrušková, Foto: Shutterstock.com





Česká lázeňská péče je na velmi vysoké úrovni. Však historie našeho lázeňství je toho důkazem. Kam se vydat s bolavými zády nebo srdcem?

POHYBOVÝ APARÁT

FRANTIŠKOVY LÁZNĚ

Františkovy Lázně se zaměřují na celé spektrum nemocí pohybového ústrojí. Ať už vás obtěžuje revmatoidní artritida, osteoporóza, nebo jste po operaci, tady se vám uleví. Františkovy Lázně využívají unikátní sirnoželezitou slatinu, která pomáhá regenerovat klouby, ulevuje od zánětů a bolestí.

Náš tip: Chcete dokonale a romanticky poznat město a přitom neujít ani krok? Vydejte se na cestu mikrovláčkem. Děti vám za takový zážitek budou vděčné a ani vy nebudete litovat. Další zážitky na vás čekají v zrcadlovém labyrintu a pánové jistě rádi zamíří do automoto muzea.

HOTEL LÁZNĚ KOSTELEČ

V okouzlivém předhůří Hostýnských a Vizovických vrchů se nachází resort Hotel Lázně Kostelec. Areál poskytuje výjimečné možnosti relaxace, rekreačních sportů i ozdravení. Příjemný pobyt si zde mohou užít hosté, kteří zavítají pouze do hotelu, ale také hosté, kteří spojí ubytování s relaxačními lázeňskými procedurami. Historie Lázní Kostelec sahá až do roku 1742. Zdejší blahodárny sirný pramen napomáhá při léčbě pohybového aparátu i kožních onemocnění.

Náš tip: Vyzkoušejte pobyt Zdraví z přírody

Naše matka Země je zdrojem nekonečného bohatství, které nám napomáhá kvalitně žít, pracovat, jíst i pít a v neposlední řadě také poctivě odpočívat. Mnoho přírodních darů by se dalo považovat za zázraky – zejména pro naše zdraví. Pobyt Zdraví z přírody v sobě snoubí sílu bylin a také léčivé účinky syrovátky a minerálů z Mrtvého moře. Dopřát si tak můžete minerální koupel s blahodárnou kozí syrovátkou, Kneippovu minerální koupel s arnikou horskou nebo hydromasážní koupel s kosodřevinou. Trojici koupelí doplňují dva zábaly s bahnem z Mrtvého moře, dva obklady se směsí ajurvédských bylin nebo velmi oblíbená klasická ruční masáž, která účinně podporuje metabolismus, ulevuje namoženým a ztuhlým svalům, zvládá nabudit unavený organismus, uvolňuje napětí a odbourává nahromaděný stres. Díky tomu se doporučuje prakticky u všech onemocnění pohybového aparátu

VELKÉ LOSINY

Prohřát si klouby a napravit pohybové ústrojí můžete ve Velkých Losinách, jejichž přírodní termální zdroj se využívá například v perličkové koupeli. Velké Losiny se zaměřují na revmatická onemocnění, Bechtěrevovu nemoc, osteoporózu, bolesti páteře, můžete je navštívit po operaci kloubní náhrady apod. Základem zdejšího pobytu je vodoléčba a odborná rehabilitace, která zahrnuje cvičení, masáže, plynové injekce či magnetoterapii. Jistě oceníte účinky unikátních sirných pramenů.

Náš tip: Určitě si prohlédněte zámek, vydejte se do muzea papíru, a kdo má rád pivo, neměl by si nechat ujít exkurzi pivovarskou výrobou pivovaru Zlosin.

JÁCHYMOV

Městečko v západních Čechách těsně u hranic s Německem je unikátní svou radonovou vodou. Právě ta slouží k léčbě pohybového ústrojí, ulevuje od revmatických onemocnění,

zánětů apod. Zaměřují se zde na onemocnění kloubů, periferního nervového systému a páteře. Účinné jsou po úrazových stavech či při Bechtěrevově chorobě. Jsou opravdu jedinečné a pyšní se jedním prvenstvím. Byly založeny v roce 1906 jako první radonové lázně na světě. Nikde jinde v Evropě nenajdete tak silnou koncentraci radonu v přírodní minerální vodě.

Náš tip: Vezměte děti do lázeňského aquacentra Agricola, vyšlápněte si na Klínovec nebo si půjčte kolo a vydejte se po některé z mnoha krásných cyklostezek.

SLATINNÉ LÁZNĚ TŘEBONĚ

Tradice lázeňství v Třeboni se váže k roku 1883, kdy byl v blízkosti historického centra vybudován první lázeňský dům „Bertiny lázně“. Obyvatelé Třeboně uplatnili zkušenosti svých předků, kteří léčivých vlastností slatiny využívali již mnoho staletí. Vlastnosti slatiny získávané z treboňských blát v blízkém okolí se velmi účinně projevují při léčbě nemocí pohybového aparátu. Tento druh má především organický původ v rostlinách typu ostřice, orobinec a rákos, z anorganických složek obsahuje železo a síru.

Léčivého pobytu v Třeboni si můžete užít v jednom ze dvou lázeňských domů.

LÁZNĚ AURORA

Lázeňský komplex Aurora se nachází na západním okraji jihočeského města Třeboně v klidném prostředí rozsáhlého parku na břehu rybníka Svět.

Specializujeme se na léčení poruch pohybového aparátu, revmatických chorob, poúrazových a pooperačních stavů a celkovou rekondici těla i mysli.

Součástí lázeňského komplexu jsou i kongresové prostory, restaurace, bary, obchody, plavecký bazén s mírně slanou vodou, aqua centrum s vodními atrakcemi, fitness, tělocvična, sauna, squash, bowling, kadeřnictví, kosmetika, manikúra, pedikúra a internetová místnost.

BERTINY LÁZNĚ

Bertiny lázně, založené roku 1883, se nacházejí v těsné blízkosti historického centra Třeboně, obtékány klenotem jižních Čech, Zlatou stokou, díky čemuž si můžete plně vychutnat klidnou atmosféru starobylého města ve spojení s přírodou.

Specializují se na léčení poruch pohybového aparátu, revmatických chorob, poúrazových a pooperačních stavů a celkovou rekondici těla i mysli.

Součástí lázeňského komplexu jsou restaurace, bary, plavecký bazén, sauna a moderně vybavený Sport park, který nabízí nejrůznější formy aktivního odpočinku, zahrnující tenisovou halu, venkovní tenisové kurty, squash, fitness a bowling.

Náš tip: Určitě vyrazte na zámek v Třeboni.

Treboňský zámek je jedním z největších zámeckých komplexů v České republice. Jeho dnešní podoba je dílem renesančních stavitelů, kteří na místě gotického hradu vystavěli honosné sídlo významného českého rodu Rožmberků. Další mocný rod, Schwarzenberkové, obohatili zámek barokními dostavbami na vnějším nádvoří. Zámek je obklopen nádherným parkem s hradbami a jeho velkou část zaujímá depozitář Státního oblastního archivu, kde je možno pátrat po rodopisech.

PIEŠŤANY

Páv jako symbol „Kúpelného ostrova“ odkazuje na příběh o ptákově, který se se zlomenou nohou brodil v místních



ROYAL SPA
LÁZEŇSKÉ HOTELY & RESORTY

*Partner pro vaši
harmonii a zdraví*

REGENERACE V LÁZNÍCH

ZAŽIJTE UZDRAVUJÍCÍ SÍLU LÁZNÍ

MARIÁNSKÉ LÁZNĚ Lázeňský hotel ROYAL

VITAL POBYT

7 nocí od **15 330 Kč/os**

LUHAČOVICE

Lázeňský hotel NIVAMARE
SPÁNKOVÝ BALANC

5 - 7 nocí od **11 200 Kč/os**

Lázeňský hotel VILA VALAŠKA

VÍKENDOVÝ POBYT

2 noci od **6 540 Kč/os**

VELKÉ LOSINY

Wellness hotel DIANA

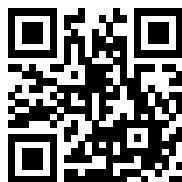
POBYT PRO SENIORY

5 - 7 nocí od **9 750 Kč/os**

TERMÁLY LOSINY

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

www.royalspa.cz



bažinách, dokud se neuzdravil. Druhým symbolem ostrova je bronzová socha ševce. Svědčí o léčivé síle sirného bahna a horké termální vody, díky nimž si piešťanské lázně po staletí udržují celosvětovou pověst místa, kde se účinně léčí nemoci pohybového ústrojí.

Přírodní léčba je v Piešťanech zvláště účinná pro zvyšování mobility a ulevování od fyzické bolesti a napětí. Léčí řadu symptomů postihujících pohybovou soustavu. Navštívit můžete například čtyřhvězdičkový hotelový komplex Ensana Esplanade, který se nachází v překrásném parku přímo v centru Lázeňského ostrova. Lázeňská a zdravotní péče je zde poskytována v Ensana Balnea Health Spa, které jsou nejmodernějšími a největšími lázněmi v Evropě, kde ročně odbaví více než milion procedur. Součástí je i wellness a relax centrum s bazénovým a saunovým světem.

Náš tip: Piešťany mají praktickou polohu, která umožňuje průzkum okolí. Například Dražovická jezera jsou vzdálená jen šest kilometrů. Kousek je to i do zatopené šterkovny v Horné Středě, kde si můžete i zaplavat. Zajímavý výlet si můžete udělat také k hradu Alžběty Balthoryové v Čachticích nebo do Bakchus vily.

LÁZNĚ BOHDANEČ

Vyhlášenými lázněmi pro léčbu pohybového aparátu jsou také Lázně Bohdaneč nedaleko Pardubic. Sem se jezdí mimo jiné po operacích a úrazech, s artrózou apod. Lázně jsou známé svými přírodními léčivými zdroji, slatinou a přírodní minerální vodou. Přidejme k tomu umístění v krásné přírodě lesoparku, v blízkosti unikátní Bohdanečské rybníky a na dosah město

perníku s bohatým kulturním životem. Co víc si pro relax přát. **Náš tip:** Vydejte se na prohlídku pardubického zámku a jako suvenýr si určitě kupte pravý pardubický perník.

SRDCE

PODĚBRADY

Se srdcem se jezdí do Poděbrad. Tuto hlášku jste možná slyšeli. Poděbrady jsou skutečně vyhlášenými lázněmi při srdečních nemocech. A věřte, že tady se budete cítit víc než srdečně. Největší středočeské lázně léčí nemoci srdce od roku 1908. Rehabilituje se zde však i pohybový aparát, poruchy látkové výměny, cukrovka. Zdejší léčivým zdrojem je silně mineralizovaná kyselka. V rámci léčby si můžete udělat procházku po zdejších pramenech a ochutnávat, který je ten nej. Zdejší Poděbradka se díky blahodárným účinkům využívá na uhličitě koupele. Sem míří všichni, koho trápí potíže s cévami, srdcem, poruchou látkové výměny či po infarktu myokardu.

Náš tip: Plavba po Labi, procházka lesoparkem, na bruslích do Nymburka, nebo jen pohodové lenošení na kolonádě s poslechem koncert. Užijte si to.

KONSTANTINOVY LÁZNĚ

Lázeňské městečko láká ty, kteří touží po klidu. Schovává se uprostřed západočeských lesů v jedné z nejčistších oblastí České republiky. Právě ve zdejší lesoparku se rozprostírá lázeňský areál. Historie lázní spadá na samotný začátek 19. století.

Se srdcem se jezdí do Poděbrad.



Zdravé dýchání a silná imunita jsou v nadcházejícím podzimním období pro zdraví zásadní

MARIÁNSKÉ LÁZNĚ, KTERÉ JSOU POVĚSTNÉ LÁZEŇSKOU HISTORIÍ, KRÁSNOU PŘÍRODOU I LÉČIVÝMI PRAMENY. NEDÁVNO ZÍSKALY PRESTIŽNÍ STATUS KLIMATICKÝCH LÁZNÍ A STALY SE TAK NEJKOMPLEXNĚJŠÍMI LÁZNĚMI V ČESKÉ REPUBLICE. JSOU TAK IDEÁLNÍM MÍSTEM PRO OBNOVENÍ ČI POSÍLENÍ ZDRAVÍ A IMUNITY, ALE I ODPOČINEK A DOBITÍ BATEREK BĚHEM SYCHRAVÉHO PODZIMU. VŠE V JEDINEČNÉM PROSTŘEDÍ MĚSTA, KTERÉ SE PYŠNÍ I PRESTIŽNÍM TITULEM ČLEN UNESCO.



Odborníci společnosti Ensana, která je letitým leadrem v oblasti lázeňství a v Mariánských Lázních provozuje hned 7 lázeňských hotelů, připravili pro své klienty dva unikátní léčebné balíčky, jež jim zajistí regeneraci a nový nádech do života. Programy jsou zaměřené na obnovu energie, posílení imunity a zlepšení zdraví, okysličení organismu a správné dýchání. Během pobytu mohou hosté využít jedinečnou příležitost pohybu na ozdravném čerstvém vzduchu v nádherné okolní přírodě.

ZDRAVÉ DÝCHÁNÍ: ZVÝŠENÍ VITALITY A PODPOŘENÍ DÝCHACÍCH CEST

Správné dýchání je pro zdraví organismu a energii zásadní. Málokdo ale ví, jak správně dýchat. A dýchací cesty mnohých zasáhlo onemocnění Covid-19, jehož následky je mohou trápit dodnes. Ozdravný balíček Ensany „Zdravé dýchání“ je tedy navržen tak, aby klienty naučil dýchat efektivněji a tím podpořit regeneraci buněk celého těla. Během týdenního pobytu podstoupí 18 léčebných procedur, které jim při vstupní prohlídce předepíše lékař. Vše je maximálně přizpůsobené individuálním potřebám hostů s hlavním cílem regenerace plic, podpořením dýchacích cest a okysličením organismu. Součástí balíčku je i volný vstup do Římských lázní, Aqua wellness centra a Premier fitness centra.

IMUNITY RESTART: POSÍLENÍ IMUNITNÍHO SYSTÉMU

V rámci udržování zdraví hraje imunitní systém klíčovou roli, a to zejména v nastávajícím podzimním období, kdy na nás bude útočit řada respiračních onemocnění. Program společnosti Ensana „Imunity Restart“ je proto navržen tak, aby pomohl nastartovat a posílit imunitní systém. Je koncipován do intenzivního třídenního pobytu s celou řadou terapeutických procedur, které podpoří regeneraci a okysličení celého organismu. Patří mezi ně například oxygenoterapie, inhalace minerálního pramene či minerální uhlíčitě koupele a v neposlední řadě také lékařem předepsaná pitná kúra. Léčebný pobyt mohou hosté doplnit o relaxační aktivity v Římských lázních nebo návštěvu Aqua wellness centra a Premier fitness centra nacházejících se v hotelovém komplexu Nových Lázní, Centrálních Lázní a Hvězda.



K léčbě se využívá síla zdejších pramenů bohatých na CO₂. Tady najdete klid pro tělo i duši.

Náš tip: Jen tři kilometry od lázni se nachází zámek Bezručice, který svítí do širokého okolí díky svému postavení na návrší. Najdete zde jednu z největších evropských sbírek loveckých trofejí a vycpaných zvířat.

TEPLICE NAD BEČVOU

Máte-li vysoký tlak, slabé srdce, jste po operaci či infarktu, pak tady najdete úlevu. Teplice nad Bečvou využívají termální silně mineralizovanou vodu hydrogenuhličitanu-vápenatého typu. Historie jedné z nejstarších lázní na Moravě sahá až do roku 1553. Při pobytu určitě zamiřte do podzemí. Přímo pod lázeňskými budovami se nachází rozsáhlý jeskynní systém s léčivou vodou, známou jako teplická kyselka.

Náš tip: Tady rozhodně zamiřte pod zem na prohlídku jeskynního systému. Zbrašovské aragonitové jeskyně mají unikátní výzdobu minerálem aragonitem. Tyto jeskyně jsou vůbec nejteplejšími v ČR.

ASTMA

KARLOVA STUDÁNKA

Panenská příroda, horský vzduch, atmosféra roubených lázeňských domů, tady se to odpočívá, tady se to dýchá. Vaše plíce vám poděkují. Lázně Karlova Studánka mají dlouholetou tradici v léčení pacientů s onemocněním dýchacích cest. Pobyt vám dodá novou energii. Však se pyšní střediskem s nejčistším vzduchem ve střední Evropě.

Náš tip: Jen kousíček odtud, pouhé tři kilometry narazíte na vodopády Bílé Opavy. Celá tato nádherná oblast spadá pod Národní přírodní rezervaci Praděd.

LÁZNĚ KYNŽVART

Jen kousíček od Mariánských Lázní se ve Slavkovském lese ukrývají Lázně Kynžvart. Sem jezdí pacienti s nespecifickým onemocněním dýchacího ústrojí, ale i dalšími potížemi, jako jsou onemocnění kůže, ledvin či trávicího ústrojí. K léčbě přispívají také ojedinělé klimatické podmínky. Přidejme k tomu sílu minerálních vod, procedury, rehabilitaci, vodoléčbu,

balneoterapii... Komu je to málo, může vyrazit i na golf nebo na prohlídku zámku.

Náš tip: Trávíte-li čas v lázních, jistě vás zaujme naučná stezka Kynžvartské kyselky zaměřená na přírodní léčivé zdroje v okolí.

JESENÍK

Priessnitzovy lázně navazují na systém svého zakladatele Vincence Priessnitze. Tradiční procedury nesou prestižní certifikaci JESENÍKY originální produkt®. Léčí zde nemoci dýchacích cest, ale i srdce a cév či poruchy látkové výměny. Děti sem jezdí s atopickým ekzémem a všem uleví od astmatických potíží.

Náš tip: Určitě stojí za prohlídku Vlastivědné muzeum Jesenicka, které se nachází ve Vodní tvrzi v Jeseníku. Expozice zaujme každého, koho lákají čarodějnické procesy.

SHROTHOVY LÉČEBNÉ LÁZNĚ

Shrothovy léčebné lázně v Dolní Lipové jsou malebným místem na rozhraní Hrubého Jeseníku a Rychlebských hor v samotném centru oblíbené turistické oblasti. Tradiční lázeňská léčebná rehabilitační péče, dnes již moderního lázeňského zařízení, je zachována. 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 látkové výměny, nemocí dýchacího ústrojí a duševních poruch.

Náš tip: Vyzkoušejte novinku – peloidní terapii – aplikaci peloidu (slatiny).

LUHAČOVICE

S dýchacími potížemi se jezdí také do Luhačovic. Nejznámějším pramenem je zdejší Vincentka, o jejích účincích není pochyb. Velmi dobré výsledky zde mají s pomocí lidem s dýchacími potížemi, ale léčit si sem jezdí také trávení, pohybový aparát, onkologická onemocnění atd.

Náš tip: Samotné město je natolik zajímavé, že stojí za to zde pár dnů pobýt a užívat si atmosféru. Projděte se po stopách minerálních pramenů a vnímejte atmosféru, kterou lázním dal architekt Dušan Jurkovič.



Lázně Smrdáky léčí bolavou kůží lépe než Mrtvé moře.

MALEBNÉ SLOVENSKÉ LÁZEŇSKÉ MĚSTEČKO SMRDÁKY SE NACHÁZÍ KOUSEK OD NAŠICH HRANIC NA ÚPATÍ BÍLÝCH KARPAT A NE NADARMO SE JIM PŘEZDÍVÁ „MRTVÉ MOŘE EVROPY“. TYTO NAPROSTO JEDINEČNÉ SLOVENSKÉ LÁZNĚ SE TOTIŽ PYŠNÍ PRAMENY S MIMOŘÁDNĚ BOHATOU MINERÁLNÍ VODOU S NEJVYŠŠÍ KONCENTRACÍ SIROVODÍKU NA SVĚTĚ A NABÍZEJÍ SPOLU S LÉČIVÝM SÍRNÝM BAHNEM NEJÚČINNĚJŠÍ OZDRAVNOU LÁZEŇSKOU PĚČÍ O POKOŽKU V EVROPĚ. OBA PŘÍRODNÍ ZDROJE MAJÍ PROTIZÁNĚTLIVÝ A HOJIVÝ EFEKT. ZLEPŠUJÍ PROKRVENÍ KŮŽE JEJÍ PRUŽNOST, SNIŽUJÍ POCIT SVĚDĚNÍ A BOLESTI AŽ O NEUVĚŘITELNÝCH 40%. POZITIVNĚ OVLIVŇUJÍ IMUNITU A LÁTKOVOU VÝMĚNU.



„Našimi nejčastějšími klienty jsou psoriatici, pacienti s atopickým ekzémem, ale i jinými zánětlivými onemocněními kůže jakým je např. akné nebo rosacea. Dobrý efekt má zdejší minerální voda a bahno i na léčbu popáleninových jizev nebo revmatických onemocnění pohybového ústrojí“, vysvětluje MUDr. Alina Hrabinová, lékařka místních lázeňských domů a hotelů Ensana.

Ensana se v zaměřuje na léčbu dospělých i dětí. Ty se zde mohou léčit již od tří let v doprovodu rodiče a od šesti let zde mohou být i bez doprovodu. Je tu pro ně připravena škola, družina a pro děti bez rodičů pak dětském léčebném domě Eva 24-hodinový dozor. Dospělí hosté či dospělí s dětmi si mohou vybrat některý z lázeňských hotelů Ensana - Centrál, Zahorie, Morava nebo nově zrekonstruovaný hotel Vietoris. Pro dospělé i děti je k dispozici 10 denní intenzivní derma pobyt s několika procedurami denně. Tyto procedury jsou speciálně předepsány a rozvrženy lékařem tak, aby byly maximálně efektivní. „Někteří pacienti mají otevřené rány a musí se na úvod léčby koupat v hypermanganu“, doplňuje lékařka Alina Hrabinová s tím, že součástí léčby jsou i různé druhy fototerapie UVA a UVB světlem atd. Děti absolvují až 3 procedury denně, dospělí i 5. Na intenzivní pobyt pak navazují ambulantní návštěvy s procedurami, kterých by mělo být v následujících šesti týdnech 10. Tak by měl být zajištěn efekt 28 denního léčebného pobytu.

Klienti odjíždí s výrazným zklidněním pokožky - doslova v “nové kůži” a období bez remise trvá po léčebném pobytu v průměru třičtvrtě roku. Léčbu je tudíž vhodné i zopakovat. Využít ji mohou i pojištěnci na poukaz.

Pro hosty je připravena široká nabídka balíčků. Pobyt si mohou zpříjemnit atraktivními výlety po okolí na kolech nebo procházkami v unikátním lázeňském parku.



MARIÁNSKÉ LÁZNĚ

Mariánské Lázně určitě nesmíte vynechat. Získaly totiž prestižní status klimatických lázní a stávají se tak nejkompaktnějšími lázněmi v České republice, které plně využívají všechny přírodní léčivé zdroje. Hostům tak mohou nabídnout kombinaci přírodních minerálních vod, zřidelného plynu – přírodního oxidu uhličitého pro suché plynové koupele a plynové injekce, rašeliny, slatiny a bahna a nově oficiálně i léčivé klima. Využívat se bude zejména pro léčbu akutních i chronických plicních onemocněních. Mariánské Lázně se také jako jediné klimatické lázně mohou pyšnit statutem člena UNESCO, Great Spa Towns of Europe.

S léčením onemocnění dýchacích cest mají dlouholetou tradici, díky kombinaci léčebných procedur z přírodních zdrojů a příznivému klimatu, což byl také jeden z důvodů žádosti o status klimatických lázní.

Klimatické lázně léčí pomocí tzv. klimatoterapie, která obvykle trénuje organismus a postupně zvyšuje jeho výkonnost. Součástí této léčby je pobyt na čerstvém vzduchu a postupné zatěžování těla. V případě Mariánských Lázní je velmi důležitá i poloha v nadmořské výšce 630 metrů, která odpovídá podhorskému tonizujícímu klimatu a pro léčbu využívá i takových klimatických faktorů, jakými jsou intenzivnější UV záření, nižší barometrický tlak a vyšší saturace hemoglobinu kyslíkem, vyšší obsah ozónu a záporných iontů, eliminace prachu a alergenů.

„Léčivé klima působí skvěle i jako prevence,“ říká MUDr. Růžena Vaňková, hlavní primářka lázeňských hotelů Ensana v Mariánských Lázních. Klimatické lázně se ukázaly jako účinné při předcházení některým chorobným stavům. Pomáhají posilovat organismus, obnovovat zdravotní stav

i pracovní schopnost a výkonnost. „Pobyt a léčba v našich nyní klimatických lázních je většinou doplněn o inhalaci Lesního pramene a pitnou léčebnou kúru za užití Rudolfova pramene, procedury s přírodním oxidem uhličitým nebo oxygenoterapii. Důležitým léčebným prvkem je také respirační fyzioterapie, která zahrnuje speciální dechová cvičení a gymnastiku, respirační fyzioterapii, mobilizační techniky, fyzický trénink i edukaci odborně vyškolenými fyzioterapeuty,“ doplňuje Růžena Vaňková s tím, že terapie a plán léčby jsou sestavovány individuálně dle aktuálního zdravotního stavu klienta. „Chceme nyní klientům do programu zahrnout více pohybových aktivit venku a zaměřit se i na dechovou rehabilitaci a správné dýchání, které je opravdu zásadní,“ uvádí primářka.

Náš tip: Město i okolí poskytuje spoustu atraktivních výletů, sportovních aktivit a vyžití pro všechny generace. Procházky po krásném lázeňském parku, kolonádě i přilehlých lesích nepochybně regeneraci pomohou.

GYNEKOLOGIE

KLIMKOVICE

V těsném sousedství Ostravy, přitom nádherné lázeňské prostředí. To jsou Klimkovice. Léčebně rehabilitační péči zde zajišťují širokému spektru pacientů. Počínaje potížemi s pohybovým aparátem, neurologickými problémy či právě gynekologickými potížemi. Plánujete těhotenství a stále se nedaří? Máte za sebou spontánní potraty? Záněty? Nebo jste po gynekologické operaci? Tady najdete skvělou péči.

Náš tip: Určitě doporučujeme procházku po znovuzrozených studánkách v okolí.



140
1883
2023  **let**



SLATINNÉ
LÁZNĚ
TŘEBOŇ

U NÁS
NAJDETE
KRÁSU
I ZDRAVÍ



WWW.LAZNETREBON.CZ

MODERNÍ TECHNOLOGIE **POSOUVAJÍ MEDICÍNU**

S ROZVOJEM KOMUNIKAČNÍCH TECHNOLOGIÍ A VIDEOTECHNOLOGIÍ PROCHÁZÍ PROMĚNOU I LÉKAŘSTVÍ A MEDICÍNA. MODERNÍ SYSTÉMY PŘENOSU OBRAZU A JEHO ANALÝZY POMÁHAJÍ JAK PŘI OPERACÍCH, TAK PŘI INDIVIDUÁLNÍ DIAGNOSTICE. SAMOSTATNOU KAPITOLOU ROZVOJE OBORU JE VYUŽITÍ METAVERZA.



TELEMEDICÍNA

Telemedicína využívá telekomunikačních technologií k přenosu lékařských informací. Od příchodu a rozvoje digitálních technologií se rozvíjí jejich vliv na medicínské konzultace, vyšetření, edukační komunikaci či telechirurgii, ke kterým je využíváno stále dokonalejších komunikačních prostředků.

TELEKONZULTACE

Telekonzultace jsou základním příkladem telemedicíny a jsou založeny na nahrazení osobního kontaktu kontaktem zprostředkovaným technologiemi. Jejich vývoj pak přináší posuny právě v telekonzultacích. Vedle tradičního telefonního kontaktu mezi dvěma lékaři nebo mezi lékařem a pacientem se stále více setkáváme s využitím videokonferencí v komunikaci.

A stále modernější zařízení jsou používána i při vyšetření na dálku. „Na barcelonském veletrhu MWC 2023 byla například představena technologie, která umožňuje pomocí běžné selfie kamery telefonu nebo webkamery notebooku zjištění zdravotního stavu pacienta. Metodou měření změn odrazů složek světla od kůže obličeje, které se mění podle průtoku krve v podkoží, tak během třiceti sekund zjistí krevní tlak, rychlost srdečního tepu či případné nepravidelnosti, rychlost dýchání, ale i hladinu cukru v krvi či hladinu cholesterolu,“ říká Andrej Hronec ze společnosti Audiopro. Jednou z možností je například měření pomocí funkce MEDDI BioScan, které trvá jednu minutu a poskytuje stejně přesná data, jako když si člověk krevní tlak měří doma sám pomocí běžného tlakoměru, jen k tomu stačí váš běžný mobilní telefon s kamerou. Chytré hodinky či prstýnky navíc krevní tlak zatím změřit neumí. Kromě krevního tlaku dokáže MEDDI BioScan stanovit také hodnoty jako saturaci krve kyslíkem, dechovou a tepovou frekvenci, variabilitu srdeční frekvence a úroveň duševního stresu. V průběhu roku přibudou ještě další parametry. „Plánujeme rozšíření funkce MEDDI BioScan o stanovení hladiny cholesterolu, hemoglobinu a glykovaného hemoglobinu, tedy laicky řečeno průměr hladiny cukru v krvi za poslední tři měsíce. V současné době tyto funkce testujeme,“ vysvětluje odborník Jiří Pecina.

Neinvazivní měření probíhá velmi jednoduše, stačí na sebe po dobu jedné minuty namířit fotoaparát chytrého telefonu. Unikátní technologie analyzuje video obraz vašeho obličeje a s pomocí umělé inteligence a algoritmů hlubokého učení z nasnímaných signálů uvedené parametry stanoví. Pro použití funkce MEDDI BioScan stačí vlastnit běžný mobilní telefon s kamerou. Aplikace sama rozpozná, zda je kvalita kamery dostatečná a zda

jsou pro měření okolní světelné podmínky dostatečné. V případě, že tomu tak není, nabídne funkce uživateli sama alternativní řešení. Měření pak proběhne tak, že uživatel přiloží bříško prstu na zadní kameru chytrého telefonu a signál je snímán z něho.

DISTANČNÍ OPERACE

Telementoring pak představuje asistenci vzdáleného odborníka na operačním výkonu prováděném jiným lékařem třeba na druhém konci světa. Spočívá pak ve sledování operace a odborném vedení. Nejmodernější technologie však lze efektivně využít i pro konkrétní praktické zákroky a operace. Technologický vývoj v posledním desetiletí pokročil natolik, že je možné provádět telerobotické výkony na velké vzdálenosti pomocí dálkově ovládaných robotů. V těchto případech chirurg ovládá robota distančně, a to buď z vedlejší místnosti, nebo třeba z místa i tisíce kilometrů vzdáleného. Robot je ovládán pomocí systému elektromechanických rozhraní s připojenými upravenými chirurgickými nástroji.

Například první transatlantická operace, která vstoupila do dějin medicíny jako operace Lindbergh, byla provedena již 7. září 2001. Profesor Marescaux operující z New Yorku při ní provedl cholecystektomii, tedy operační odstranění žlučníku, u pacientky, která ležela na operačním sále ve Štrasburku. Od té doby se vyvíjejí všechny složky operačního systému a jsou nahrazovány kvalitnějšími a pokročilejšími součástmi s vyšším rozlišením, ještě větší přesností a možností automatizací některých úkonů.

MEDAVERZUM – MEDICAL METAVERZUM

Je tedy dobře patrné, že MedTech zažívá mimořádný rozvoj. A mezi aktuálně hojně skloňované pojmy patří i metaverzum, prostor vytvořený ve virtuální realitě, kde uživatel konzumuje svůj 3D zážitek. A zde vznikají příležitosti i pro digitální MedTech ekosystémy. Lidí se na tuto problematiku dnes již dívají jako na novou platformu interakce.

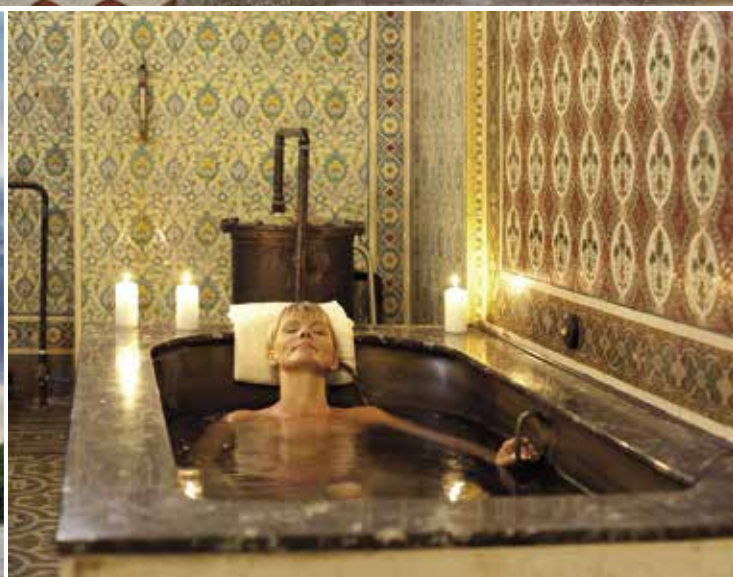
„Ve virtuální digitální ekonomice budou uživatelé již brzy nakupovat léčebné přípravky, wellness služby nebo duševní péči a další. Virtuálně se pak budou moci setkat s lékařem, obdržet výzvu například k vyšetření, laboratornímu testu, zdravotní konzultaci či službám telemedicíny,“ říká Milan Klouček, prezident investičního Royal Capital Clubu.

Metaverzum má zkrátka moc změnit současný model poskytování zdravotní péče otevřením nových kanálů poskytování léčby, snížením nákladů a zlepšením výsledků péče.





Opravdové lázně v lázních



Mariánské Lázně
Health Spa Hotels
Healing Power of Nature

Aktuální nabídku lázeňských pobytů
najdete na webových stránkách

ensanahotels.com



ALERGIE – SLOVO, KTERÉ BOLÍ

ATOPICKÉ EKZÉM, ALERGICKÁ RÝMA, ČI PŘÍMO ASTMA, NĚKTERÝM Z TĚCHTO PROBLÉMŮ, KTERÉ SPOLU SAMOZŘEJMĚ ÚZCE SOUVISÍ, SE TRÁPÍ MNOHÝ Z NÁS. S PODZIMEM SE NAVÍC MNOHÉ ALERGIE CITELNĚ ZHORŠUJÍ. CO S TÍM, ABYCHOM VŠE PŘEŽILI POKUD MOŽNO BEZ NÁSLEDKŮ?

10x PROTI ATOPICKÉMU EKZÉMU

Výraz ekzém pochází z řeckého slova „ekzeo“, což můžeme přeložit jako něco, co vyvěrá na povrch, v tomto případě na povrch kůže. Pro ty, kdo ekzémem trpí, je charakteristická výrazně suchá pokožka a nepříjemné svědění. Onemocnění vzniká jako reakce na vnitřní nebo zevní podněty, k jeho rozvinutí napomáhá dlouhodobý stres a genetika.

Atopický ekzém neboli atopická dermatitida je kožní onemocnění, které se z 80 % projevuje již v dětství a dokáže přetrvávat až do dospělosti. Trpí jím stejně často muži i ženy. Je to v podstatě imunitní odpověď organismu na základě vrozených dispozic, ale také ovlivněná vnějším prostředím.

1. HLÍDEJTE STRAVU U DĚTÍ

U dítěte je stěžejní přijímaná strava. Pokud se u něj objeví příznaky atopického ekzému, je třeba důkladně prozkoumat, co v jídelníčku je jeho příčinou. „Častým alergenem bývá kravské mléko a výrobky z něj. Zaměřte se ale také na rajčata, lepek, ořechy, sóju, vejce a kakao. Atopický ekzém poznáte tak, že se dítěti na kůži začnou objevovat ohraničené suché červené svědivé skvrny, nejčastěji je najdete v loketní a podkolení jamce, na hřbetech rukou, zápěstí, očních víčkách a krku,“ říká všeobecná zdravotní sestra Lenka Čejková.

U malých dětí bývá problémem, že si postižená svědivá místa škrábou, takže je vhodné použít například rukavičky. Škrábáním totiž může dojít k zanesení bakteriální nebo plísňové infekce.

2. POZOR NA CHRONICKÉ ONEMOCNĚNÍ U DOSPĚLÝCH

Dobrou zprávou je, že v pubertě se zhruba u tří čtvrtin dětí projevy ekzému výrazně zmírní či úplně vymizí. Je výjimečné, když projevy přetrvávají až do dospělosti. U velmi nízkého procenta populace se atopický ekzém objevuje až v dospělém věku.

Ekzémová místa u dospělého jedince jsou již chronická. „Charakteristická je pro ně výrazná svědivost, prohloubení rýh na ploskách nohou a dlaních, suchá, svědivá a olupující se lesklá kůže. V dospělém věku se mnohdy přidružuje i senná rýma, astma a další alergické reakce,“ vyjmenovává Čejková.

3. VYŘAĎTE MLÉKO

Podle zkušeností Čejkové velké množství pacientů potvrzuje zlepšení zdravotního stavu po vyřazení kravského mléka.

4. PRYČ S LEPKEM

Problémový je i lepek, raději se snažte jej vyloučit ze stravy. „Doporučuje se i přechod na veganskou stravu. Stav zhoršuje kouření a požívání alkoholu. Na onemocnění může mít vliv také prach, zvířata, peřiny a polštáře z peří a oblečení ze syntetických vláken,“ radí Čejková.

5. DÝCHEJTE ZDRAVÝ A ČERSTVÝ VZDUCH

Kromě klasické léčby pomáhá čisté prostředí, horský vzduch a mořské klima. Dejte také pozor na roztoče, kteří dovedou

Atopický ekzém neboli atopická dermatitida je kožní onemocnění, které se z 80 % projevuje již v dětství a dokáže přetrvávat až do dospělosti.



Svědivá a citlivá pokožka?

Pomohou bylinky pro jemné zklidnění.



Účinné přírodní složky pro intenzivní regeneraci

Citlivá pokožka vyžaduje jemnou, ale účinnou péči. Suchá pleť je náchylná ke vzniku nepříjemných prasklin. Bambucké máslo, jojoba a mandlový olej podpoří její zvláčnění a hydrataci. Speciální receptura s pomocí esenciálních olejů z levandule, mateřídoušky, heřmánku, růže a meduňky pokožku jemně zklidní. Důležitá je zároveň šetrnost mycích přípravků – ideální volbou je nepěňivý mycí olej s meduňkou a kopaivou, který se skvěle doplňuje s tělovým mlékem MELINKA pro děti.

Slevový kód 15 % pro čtenáře na e-shopu www.aromakh.cz:

23CITLIVOST15

více na www.aromakh.cz



@Aromakh.cz

atopiky velmi potrápít. Na odstranění roztočů je vhodné používat vysavače s parním filtrem a separátorem.

U těchto vysavačů můžeme mluvit o domácím použití nebo jako o profesionální výbavě. Vysavače, které se vyznačují vodním filtrem vysávají suché i mokré nečistoty nebo kapaliny a zachycují je přes nádobu s vodou. Umožňují také čištění vodou, to znamená praní koberců, sedaček, vytírání podlahy apod. Můžeme si pořídit i vysavač 4 v jednom, kdy získáme zároveň čističku vzduchu, vysavač s vodní filtrací, vysavač s funkcí vytírání a aromaterapii v jednom. Vzduch s nečistotami proudí do vodní nádrže, kde se "propere" a vy můžete zhluboka dýchat čistý a zdravý vzduch. Proč pořídit právě vysavač s vodním filtrem? Protože mokřý prach nepoletuje. Díky nasátí nečistot, alergenů a prachu do vodní nádrže, kde se namočí, není šance, jak by se dostaly zpět do vzduchu. Technologie filtrace vodou „propere“ vzduch v prostoru, pohltí veškeré nečistoty, dokonce i alergeny, bakterie, viry a tímto způsobem znatelně zlepšuje a ozdravuje tamní klima. Mokřé čištění koberců vás zbaví prachu i skvrn. Čistící koncentrát je pod tlakem vstříkovan na koberec a nečistoty jsou hned automaticky vysávány do nádržky s vodou. Velké množství proudícího vzduchu opět vlhkost i s nečistotami odstraní. Rozpustí a odstraní se tak většina nejhoubivnějších skvrn. Pokud to tedy shrneme, co vše vám vysavač s vodním filtrem a separátorem nabízí?

- čištění vzduchu a aromatizace
- suchá inhalace
- vysávání
- vytírání
- kompletní čištění čalounění, matrací a mnohem více...
- obrovský přínos pro děti s astmatem a alergií

6. ZAPOVĚZENÝ STRES A DODRŽOVÁNÍ ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU

Vyhýbejte se zátěžovým situacím a stresu, dodržujte zásady zdravého životního stylu.

7. SPÁNEK I PITNÝ REŽIM

Mnoho odborníků také radí dostatečný spánek, alespoň 8 hodin a dodržování pitného režimu. Vhodné je s ohledem na roční období vypít minimálně 1,5 litru vody. Nejlépe přes den, méně pak večer.

8. POMOZTE SI ZELENĚ

V současné době přináší alternativní medicína možnosti, jak projevy ekzému zmírnit. A to už od kojeneckého věku. Pokud se atopický ekzém objeví, začneme s léčbou co nejdříve a snažíme se odstranit všechny možné alergeny v okolí. Pokud matka kojí, také by si měla dávat pozor na svůj jídelníček.

„Především u starších dětí je vhodné použít konopnou masť s bambuckým máslem, které je velmi citlivé k dětské pokožce. Při výběru konopné masti si však určitě zkontrolujte, zda je v ní obsažen extrakt z celé zelené rostliny. Ten totiž obsahuje největší množství blahodárných látek. Zelená rostlina konopí ulevuje od nepříjemného svědění a může místo rychleji zvláčňovat a regenerovat,“ říká Čejková.

Výborným pomocníkem je i chytrá houba, která potlačuje růst bakterií. Mikroorganismus *Pythium oligandrum* neboli chytrá houba působí na nejrůznější problémy spojené s lidským zdravím, přestože původcem jedné jsou kvasinky, původcem jiných bakterie. Existují totiž různé kmeny a každý působí na jiné neduhy. Ačkoliv je chytrá houba známá především ve spojitosti s plísněmi, efektivně působí také na onemocnění způsobená kvasinkami. Právě plísně a kvasinky představují pro chytrou houbu potravu. Efekt chytré houby je totiž založen na predátorství. Působí na daném místě, dokud se má čím živit. Jakmile potravu postrádá, přirozeně sama odumírá. Lidské tělo pro ni není přirozeným

prostředím.

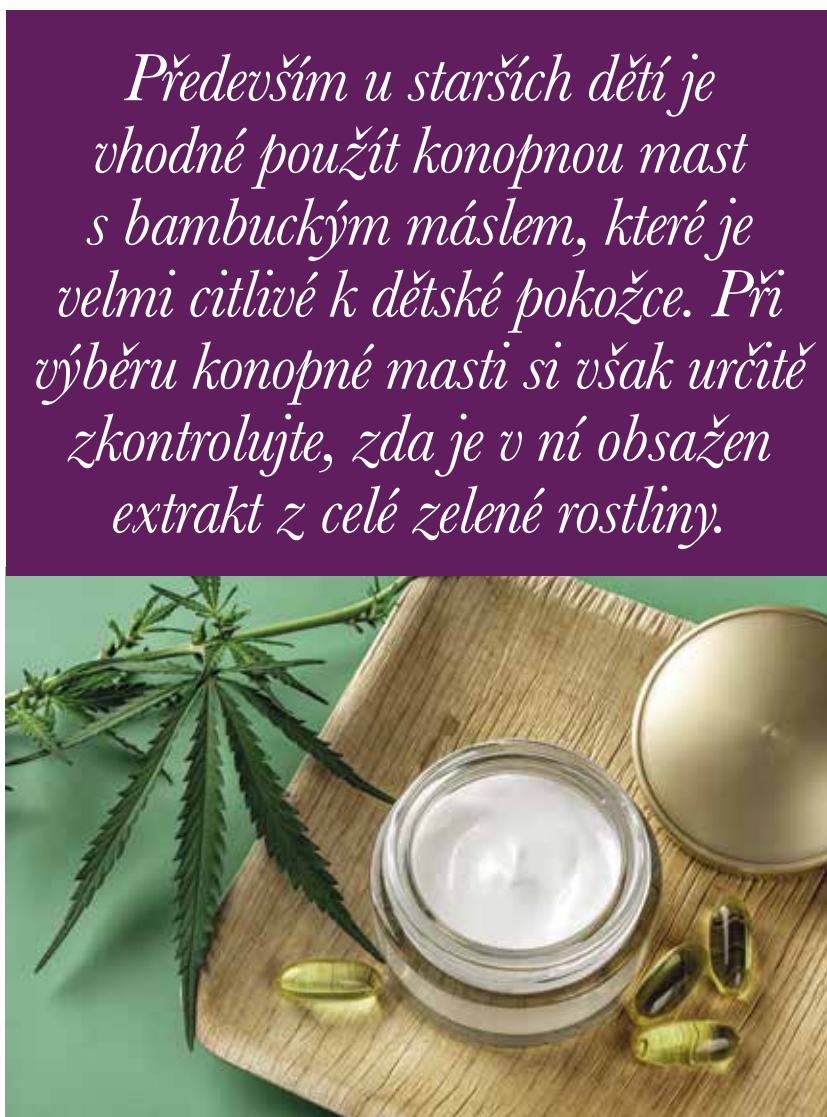
Plísně způsobují například lupénku nebo atopický ekzém. Právě proti takovým neduhům můžete zavolat chytrou houbu. Na druhou stranu jsou zde kvasinková onemocnění. Například vaginální mykózy, afty, parodontóza. Existují speciální přípravky, z nichž každý obsahuje chytrou houbu, ale zároveň je přizpůsoben pro řešení daného problému. Pusťte tedy chytrou houbu do boje.

Kosmetika bez alergenů

Je důležité používat kosmetiku bez obsahu alergenů a zaměřit se na přírodní mýdla, sprchové gely či tělová mléka.

9. NEZAPOMEŇTE NA AROMATERAPII

Výborným pomocníkem v boji proti atopickému ekzému je i aromaterapie. V případě ekzému se jedná o chronické, recidivující, svědivé





Síla konopí

CBD & CBG

POHYB * ATOPIE / KŮŽE



20% SLEVA

na celý nákup s kódem:

ZDRAVÍ20

kožní onemocnění, kdy v důsledku ztenčení lipidové kožní bariéry dochází ke zvýšeným ztrátám vody, snížení hydratace a zvýšení suchosti pokožky. Kůže se stává citlivější ke spouštěcím faktorům, jako jsou dráždivé látky a alergeny, které atopický ekzém dále zhoršují. Toto nepříjemné onemocnění má různé epizodické fáze/období, při nichž se střídá zhoršení nemoci s přechodným vymizením příznaků nemoci. Každý atopik mi dá za pravdu, že ze všeho nejhorší na této nemoci je neskutečné a úporné svědění. Svědění se dá zabránit – ulevit častým promazáváním pokožky. A v tom je aromaterapie výborná... A co sivybrat?

Třezalkový olej má silně protizánětlivé a stahující účinky. Podporuje regeneraci pleti. Další účinnou složkou, která se u atopické pokožky velmi osvědčila, je meduňkový éterický olej. Jeho hlavní vlastností jsou jeho zklidňující účinky. Pokožku atopika dokáže zklidnit, ale zvládá

to i na psychické úrovni. Příjemnou, přesto ne nijak výraznou vůni krému dodává kadidlo, santal a benzoe. Vhodný je k použití při výskytu ekzému v obličeji.

Kombinace jalovce, levandule, rozmarýnu, heřmánku, tymiánu a dalších éterických olejů má také silný hojivý náboj. Dokáže během chvilky zklidnit rozpraskanou, rozškrábanou a zarudlou pokožku atopika..

Éterický olej z meduňky lékařské či meduňky indicum je svými zklidňujícími, antibakteriálními, ale i antidepresivními účinky při výskytu atopického ekzému či lupénky doslova vyhlášený.

10. VNITŘNÍ OČISTA

K vnitřnímu užití je možné použít konopné semínko loupané, které v jedné polévkové lžici dodá dospělému člověku denní dávku všech potřebných živin. Obsahuje ideální poměr omega-3 a omega-6 nenasycených mastných kyselin, které jsou důležité pro správnou funkci pokožky, a právě jejich nedostatek může způsobovat kožní onemocnění. Využití konopného semínka je zejména ve studené kuchyni, protože zahříváním ztrácí důležité látky. Může se přidávat do salátů, pomazánek nebo dětských přesnídávek. Připravit si můžete i konopné mléko. Stačí rozmixovat 100g konopných semínek s 50ml vody a kapkou vanilkového extraktu.

Třezalkový olej má silně protizánětlivé a stahující účinky. Podporuje regeneraci pleti.



PRŮDUŠKOVÉ ASTMA

Astma bronchiale je stejně jako ekzém chronické zánětlivé onemocnění. Někdy se tato onemocnění mohou rozvinout společně. Dokonce 50–80% lidí s ekzémem má potíže i s astmatem. Kombinace těchto onemocnění se může označovat pojmem atopický syndrom. Typickým symptomem astma je dušnost, která vzniká stažením průdušek vznikajícímu kvůli chronickému zánětu.

PŘÍZNAKY OČNÍ ALERGIE A JAK JI LÉČIT

Zmínit musíme i oční alergii. Oční alergie je onemocnění, které se rozvíjí především v posledních desetiletích a jeho incidence stoupá. V současné době se uvádí, že postihuje až 30% populace. Alergie se může objevit kdykoliv, nejčastěji vzniká v dětství. Druhý vrchol výskytu alergií je mezi 18. a 35. rokem.

Mezi příčiny alergických

reakcí patří faktory prostředí, genetické faktory, léčebné a kosmetické přípravky, kontaktní čočky i celkově podávané léky. Alergeny mohou být jak sezónní (pyly), tak celoroční (zvířecí srst, prach, roztoči). Alergická reakce může vzniknout ale i na UV záření v přirozené i umělé formě (solárium).

OČI, NOSNÍ SLIZNICE I KŮŽE

Cílovou tkání na oku je spojivka, která pokrývá oko mezi horním a dolním víčkem. Spojivka je v kontaktu se zevním prostředím, a je tak, stejně jako nosní sliznice, vystavena přímému působení antigenu. Další formou alergie je postižení kůže, tzv. dermatitida. Akutní projevy jsou od lehkého zarudnutí a otoku kůže až po výskyt drobných puchýřků. Při závažném postižení může jít až ke vzniku velkých splývavých puchýřů. U zarudlé kůže se přidružuje jako další příznak svědění, v případě puchýřků to může být i bolest.

JAK VZNIKÁ ALERGICKÁ REAKCE?

Princip alergické reakce spočívá v tom, že během minulého setkání s příslušným alergenem si naše tělo vytvořilo specifické protilátky, které při každém dalším setkání s ním vedou k intenzivnější alergické reakci. Nejběžnější oční alergií je sezónní akutní alergická konjunktivitida, která

Mustela®

Stelatopia + *Eliška*

Účinně zklidní velmi suchou pokožku se sklonek k atopii.

**Zklidňující
a obnovující krém
proti svědění**



99%
složek
přírodního
původu

COSMETIQUE
BIO
CHARTE COSMÉBIO

Bez parfemace

Vhodné již
od narození

Antirecidivní
efekt

Najdete ve vybraných lékárnách a v eshopech www.drmax.cz /   @mustelaczsk

ECO
CERT
COSMOS
ORGANIC

představuje kolem 95 % všech případů. Alergické oční záněty se vyskytují jako samostatné oční postižení, ale mnohem častěji v kombinaci s dalšími projevy. Kožní vyrážkou, velice nepopulární sennou rýmou, ale i ve formě závažných dechových obtíží.

JAKÉ PROJEVY MÁ OČNÍ ALERGIE?

Pacienta k lékaři obvykle přivádí zarudnutí a výrazné svědění očí, větší či menší otok víček a spojivky. Dostane-li se na spojivku větší množství alergenu, může být její otok tak velký, že spojivka „vylézá“ mezi víčky, jindy otok víček zcela uzavírá oční šterbinu. Dalšími projevy jsou pálení, pocit písku nebo cizího tělíska v oku. Postižení očí může být výrazně asymetrické, svědění je zpravidla oboustranné. U sezónní alergie se závažnost příznaků liší den ode dne v závislosti na množství alergenů v prostředí.

JAK ZMÍRNIT ALERGICKOU REAKCI?

Ideálním způsobem terapie je eliminace alergenu, která může být úspěšná zejména v časných stádiích. Ne vždy je však možná. V praxi je to nošení ochranných brýlí, častější mytí obličeje a sprchování vlasů.

MOŽNOSTI LÉČBY A PREVENCE ALERGIÍ

Farmakoterapie představuje lokální podávání léčiv (kapky pro oční a nosní aplikaci), kterými docílíme dostatečné koncentrace léku v místě určení a minimalizujeme celkové nežádoucí účinky.

Lokální antihistaminika obsazují příslušné tkáňové receptory, čímž zabraňují navázání a stimulaci těchto receptorů histaminem. Tlumí tedy projevy alergických reakcí, ale neovlivňují závažnou složku alergické reakce.

Stabilizátory zabraňují tomu, aby se uvolňovaly spouštěče alergických reakcí. Je ale nutné je aplikovat několik týdnů, aby se dostavil účinek.

Kortikosteroidy omezují produkci a uvolňování mnoha chemických mediátorů zánětu (např. histaminu, prostaglandinů, leukotrienů). Mají rychle nastupující protizánětlivý účinek, ale jejich aplikace může být provázena různými nežádoucími účinky. Proto většina léčiv používaných v oftalmologii na léčbu alergických reakcí je kombinací výše uvedených léků.

Imunoterapie spočívá v aktivaci imunitního systému nebo v desenzibilizaci pomocí vakcín. Tato forma je vhodná pro preventivní a dlouhodobou terapii v minulosti zjištěné alergie.

Postižení očí může být výrazně asymetrické, svědění je zpravidla oboustranné. U sezónní alergie se závažnost příznaků liší dle závislosti na množství alergenů v prostředí.



VIVENSO®

Čistotu cítit a prožívat.



zaručená
německá
kvalita

Ochrání **ZDRAVÍ** celé rodiny

Vhodné pro alergiky



- žádné sáčky, žádné filtry
- pouze 3 litry vody
- technologie dvojstupňového separátoru zachytí v nádobě s vodou i ty nejjemnější nečistoty, bakterie, viry apod.
- odstraní zvířecí chlupy, čistí i provoní vzduch, vysaje, vytře a dokonce i umyje okna

OTESTUJTE VIVENSO ZDARMA

www.promujdomov.cz



Text: Michala Jendruchova, Foto: Shutterstock.com

ABY SEX NEBYL NUDA

USADIL SE VE VAŠÍ LOŽNICI STEREOTYP? PŘESTÁVÁ VÁS MILOVÁNÍ BAVIT?
VNESTE DO SEXU VÁŠEŇ A ZNOVU NASTARTUJTE SVŮJ MILOSTNÝ ŽIVOT.

Nuda zabíjí vztah. Nuda zabíjí sex. Nuda zabíjí nás samotné. Je to jako ve všem. Stereotyp nám dává jistotu a bezpečí, ale hrozí nudou. A to je začátek konce. Na sexuálním životě se musí neustále pracovat.

KREATIVITA

Jak vnést do vyhořelého vztahu vášeň? Co třeba najít nová místa, nové polohy, nové pomůcky? Opusťte ložnici a zavzpomínejte na to, jaké to bylo, když jste spolu začínali chodit. Zkuste si třeba „zahrát“ na první milování a zopakovat si ho. Sedněte do auta a zajedte na místo, kde jste se krásně pomilovali. Mezi silně vzrušující místa patří například pláž, schody, ale i kuchyňská linka, sprcha či vodní plocha. Hledejte vlastní místa i čas. Milujete se večer před spaním? Vlíněte na to tentokrát ráno. Nebo v poledne.

SVŮDNICE

Jste zvyklá laxně vyhovět partnerově touze? Převezměte otěže. Staňte se svůdnicí. Oblečte si sexy prádelko. Připravte si pro milování vhodné podmínky. Jinak se vám bude dovádět v rajcovním saténovém povlečení než v péřové dušně. Škádlivé oblečení udělá divy. Spíte ve vytahaném tričku, flanelovém pyžamu a tlustých ponožkách? Pak v partnerovi asi velkou touhu neprobudíte. Překvapte ho škádlivým oblečkem. Přivítejte ho v posteli v krajkovém prádle, korzetu, titěrných kalhotkách.

Dopřejte si předehru, koupel, zapojte všechny smysly, zkuste třeba tantra – hluboké procítění, které probudí sexuální touhu. Tantra vás naučí prožívat sexualitu jinak, odhalí to, co jste v sobě dosud nenašli. Zapojte všechny smysly.

Použijte sexuální pomůcky. Nestyďte se a kupte si pouta, venušiny kuličky a spoustu dalších věcí. Budte chvíli za dominu. Překvapte ho. Uvidíte, co to s ním udělá. Zkrátka zapomeňte na starý známý scénář, improvizujte. Budte to vy, kdo udává tempo. Budte ale spontánní. Nic umělého. Hlavní je zapomenout na automat... Učte se – stále nové věci, zavádějte nové pozice. Zkoušejte, hrajte si. Nevyhovuje? Nevadí, zkuste jinou.

STUD

Další zabiják sexu. Přibrála jste nějaké to kilo? Mění se vaše postava a vy se začínáte stydět? Řekl vám partner něco nevhodného na vaši postavu? Nenechte si snižovat sebevědomí. Mějte ráda své tělo. Když budete ve svém těle spokojená, budete to ze sebe vyzařovat. Věřte si. Poděkujte svému tělu za to, jak vám slouží. Projeví se to i v posteli. Budete uvolněná a všechno si užijete, což se přenesení i na partnera.

Žijete ve fantazii a stydíte se za to? Lákala by vás pouta, řemeny apod.? Proč se stydět? Možná budete překvapená, že partner po nich také touží. Zjistěte, co vás láká a co láká partnera. Popusťte uzdu své fantazii. Že je porno eee? Vůbec ne. Právě porno vás může dokonale rozpálit. Podívejte se na něj společně. I ženy si můžou dokonale vychutnat erotický film. Čtěte si společně z erotické knížky.



KDYŽ NEJDE SEX

Je někdo z vás nemocný, a vy se musíte vyhýbat sexu? Máte za sebou těhotenství, porod? I když zrovna nemůžete s partnerem spát, připomínejte si sex jinak, povídejte si o něm. Říkejte si, co byste si přáli. Škádlete se. Pošlete partnerovi eroticky laděnou esemesku. Uvidíte, s jakou touhou se na sebe vrhnete poté, co vám to zdraví dovolí.

ČISTÝ VZTAH

Sex není jen o sexu – nezaměřujte se jen na sex a vyvrcholení. Pokud ve vašem sexuálním životě vládne stereotyp, popřemýšlejte o svém vztahu celkově. Není nuda i v něm? Nežijete stereotypně? Nejste zaměřeni jen na práci, děti a zase práci? Pak šup šup, je středa, tak na to vlíněme, protože děti zrovna mají cvičení?

Jste na sebe po letech soužití s partnerem alergičtí? Pak ani sex nemůže být dokonalý. Neustále se kritizujete? Zapomeňte na kritiku, v sexu to platí dvojnásob. Taktně sdělte, co byste ráda, a zajímejte se o to, po čem touží partner. Nikdy ho však neponižujte. Neházejte na něj vinu, že to stojí za nic. Dejte mu najevo lásku.

Vyčistěte vztah, vyčistěte sex. Napojte se na partnera, nebuďte sebestředná. Zároveň si ale řekněte o to, co máte ráda. A smějte se. Že smích do sexu nepatří? Ale kde že. Uvolníte hranice. Hlavně spolu mluvte. Komunikace je základ vztahu, a potažmo i sexu. Mluvte spolu, poslouchajte. Ptejte se, naslouchajte, sdělte, co potřebujete. Komunikace, komunikace a zase ta komunikace. Řekněte, že cítíte nudu. Třeba to cítí stejně. Uleví se vám.

BYLINKY

Pozvedněte touhu pomocí bylinek – které vám zajistí pěkné milování?

- **Damiana** – říká vám něco tato bylina? Už indiáni ji používali na povzbuzení libida. Povzbuzuje, podporuje činnost mozku, osvěžuje a celkově vás dá do harmonie.
- **Maca peruánská** – ne nadarmo bývá přezdívána jako peruánská viagra. Tisíce let se používá v medicíně. Má mnoho minerálů, vitamínů, antioxidantů. Obsahuje spoustu vápníku, podporuje ženskou i mužskou plodnost a má vliv na libido.
- **Kozličník** – skvělý prostředek pro povzbuzení erotické touhy. Funguje jako afrodisiakum. Zlepšuje prokrvení penisu, má vliv na erekci.

VIDEO

Někoho vzrušuje, když se při milování natáčí. Tady ale pozor, moderní technologie nám v tom sice skvěle nahrávají, ale zároveň jsou nebezpečné a lze je zneužít. Částečně vám je může nahradit zrcadlo. Zkoušeli jste se milovat před zrcadlem? Uvidíte, co to s vámi udělá. Může to být takovým vaším tajemstvím. Však společné tajemství je ve vztahu důležitější. Intimita je základem partnerství. Kamarádství povyšuje na vyšší level.

Aby bylo tvé dovádění hmmm...!

Erosstar.cz je tvé hračkářství pro dospělé. Máme pro tebe hračky, které tě přesvědčí, že sex je nejlepší zábava. Ať už v posteli, na gauči, na kuchyňské lince nebo kdekoli jinde.
Protože, kdo si hraje, dělá (si) dobře.



EROS  STAR
fun & sex shop

Kdo si hraje, dělá (si) dobře.

www.erosstar.cz

Děláme sex zábavnější!

PLÁNUJEME MIMINKO

ŘÍKÁTE SI, ŽE NASTAL TEN SPRÁVNÝ ČAS ZALOŽIT RODINU? PAK MÁTE MOŽNÁ PLNOU HLAVU TOHO, CO VÁS ČEKÁ V NOVÉ ROLI. NA CO SE PŘIPRAVIT A JAK SE VYBAVIT? PORADÍME VÁM.



Některé ženy otěhotní neplánovaně, dalším se zadaří brzy poté, co se rozhodnou, že by si rády pořídily potomka, bohužel je také početná skupina těch, které se marně snaží dlouhá léta. Pro všechny platí jedno pravidlo, neuděláte chybu, když své tělo dostanete do harmonie, zapracujete na svém fyzickém i psychickém stavu.

KDYŽ SE NEDAŘÍ

Ne každému je dáno. Stále častěji se nejen ženy, ale i muži potýkají s neplodností. Může za to hlavně odkládání rodičovství. Ideální doba, kdy je tělo ženy připravené a v nejlepší kondici pro to, přivést na svět potomka, je mezi 20. a 24. rokem života. Postupně se schopnost otěhotnět snižuje, a to každý rok o cca 5 procent. Po 35. roce se nůžky ještě více rozevřou.

Přibližně 20 procent párů má dnes co do činění s neplodností. A počty narůstají. Podle statistik je problém na obou stranách v poměru 50:50. Tedy zatímco dříve se hledala příčina výhradně u ženy, v současnosti v tom „jedou“ pánové i dámy půl na půl. Asi u pěti procent se neodhalí příčina.

SVOU ROLI V TOM VŠEM HRAJE:

- vyšší věk
- stres
- nezdravý životní styl
- nadváha
- civilizační choroby
- genetika
- psychika

KDY ZBYSTŘIT?

Pokud se marně snažíte otěhotnět více než rok, je vhodné navštívit odborníka. V případě žen nad 35 let věku se to doporučuje už po půl roce. Lékař vás vyšetří a navrhne vhodnou léčbu.

Mnohým párům pomůže reprodukční medicína. Není to levná záležitost. Částečně se na úhradě podílí zdravotní pojišťovna, částečně doplácí pacienti. Ceny se různí dle pracoviště i zákroku. U nás je k dispozici cca 40 klinik, které se umělým oplodněním zabývají. Nejčastější metodou je IVF (in vitro fertilizace), při které žena absoluuje hormonální terapii. Ta zajistí, že jí uzraje více vajíček. Následně se jí odeberou a v laboratoři oplodní spermii. Oplozené vajíčko se pak vloží do dělohy.

TĚHOTENSTVÍ

Jestliže jste na těhotenském testu konečně objevila dvě vytoužené čárky, jste na samotném počátku. Stále byste měla dodržovat režim, o kterém jsme se zmiňovali v případě plánování těhotenství. Tedy zdravá strava, dostatečný spánek, stop omamným látkám, žádné extrémní diety ani velké dietní chyby, pohyb.

K tomu je vhodné se poohlédnout po doplňcích výživy. Přeci jen čeká vaše tělo velký nápor. Určitě pokračujte v doplňování kyseliny listové. Budete mít také zvýšenou potřebu vitamínů B a D. Zajistit byste si měla i dostatek jódu, který je potřebný nejen pro vaše fyzické tělo a psychiku, ale hlavně

pro zdravý vývoj plodu. V lékárně vám poradí konkrétní přípravky určené těhotným ženám.

ACH TY STRIE

Těhotenství je velký zásah pro ženské tělo. Výrazné a rychlé přibývání na váze může za nevzhledné strie, které se objevují hlavně na břiše a bocích. Některé ženy jsou k nim náchylnější. **Může za to:**

- dědičnost
- hormonální změny
- rychlé přibývání na váze

Co s nimi? Nejlepší je jim předcházet speciálními oleji nebo tělovými mléky.

NEVOLNOSTI

Nevolnosti mnohdy upozorní na fakt, že jste těhotná. Nechutenstvím, nebo dokonce zvracením trpí až tři čtvrtiny žen v prvním trimestru.

Předcházet jim můžete malými porcemi, častějším jedením, lehčím jídelníčkem. A pro případ, že se vám udělá těžko, je fajn schroupat pár piškotů, banán... Naopak nedělají dobře ostré pokrmy.

PÁLENÍ ŽÁHY

Je nepříjemné, mnohdy bolestivé a dá nám vědět o dietním přešlapu. Zvláště v těhotenství se že žaludku vracejí do úst kyseliny. Potýká se s tím skoro polovina těhotných. Čím více se zvětšuje břicho a miminko tlačí na žaludek, tím jsou potíže výraznější. Předcházet jim lze menšími porcemi a nekořeněným, ne příliš mastným jídlem.

CO VÁS ČEKÁ V TĚHOTENSTVÍ

Každou chvíli budete u lékaře. Ať už na kontrole u svého gynekologa, nebo na některém ze speciálních vyšetření, která mají odhalit, zda se plod vyvíjí správně.

Každou nastávající maminku čekají prenatalní screeniny. Většinu vyšetření hradí zdravotní pojišťovna.

1. TRIMESTR

Mezi 12. a 14. týdnem je to triple test. Z krevních testů a ultrazvuku se zjistí doba těhotenství, velikost plodu i přibližný termín porodu. A hlavně, zda se vyvíjí normálně, nehrozí Downův syndrom či zda vy sama nejste ohrožena komplikacemi.

2. TRIMESTR

Mezi 20. až 22. týdnem přichází na řadu velký ultrazvuk. Zevrubně plod prozkoumá, zjistí, jak jsou na tom vnitřní orgány, hlavně mozek a srdce. Tento ultrazvuk je zásadní, protože je schopen odhalit až 90 procent srdečních vad.

Dozvíte se, jak je plod velký, jak je dlouhá pupeční šňůra nebo zda vám nehrozí předčasný porod.

3. TRIMESTR

Třetí trimestr už směřuje do finále. Ve 30. až 32. týdnu těhotenství vás čeká vyšetření, které mimo jiné zjistí, zda je dítě otočené hlavou dolů atd.



Inca Collagen®

Mořský kolagen | Doplněk stravy | 100% čistý bez přísad

PO PORODU VÁM MŮŽE POMOCI I KOLAGEN

Kolagen je základní stavební bílkovinou v našem těle, nachází se v pokožce, tkáních i sliznicích. Se stoupajícím věkem a v období zvýšené zátěže jej však můžeme mít nedostatek. Týká se to i období po porodu.

Porodit miminko je náročný úkol, ale ženské tělo je zázračné. Chce to jen trpělivost a vrátit se rychleji do formy vám dokáže pomoci také pravidelné užívání bioaktivního kolagenu. Při výběru však zvažujte kvalitu a účinnost.

100% čistý kolagen z mořských ryb ve formě prášku nabízí také česká značka Inca Collagen. Vzniká štěpením pomocí šetrné enzymatické hydrolýzy, přičemž si kolagenové peptidy zachovávají maximální biologickou dostupnost. Dokáže pomoci:

- s hojením porodních ran,
- může zmírnit vypadávání vlasů a podpořit růst nových a kvalitnějších vlasů,
- ovlivňuje také pevnost nehtů,
- pomáhá při hojení podrážděných bradavek,
- podporuje zdraví dásní a zubů,
- a může také přispět k lepší pokožce a hojení hormonálního akné.

**VĚNUJTE SVÉMU TĚLU PĚČI,
KTEROU SI ZASLOUŽÍ.**



www.incacollagen.cz

V případě odchylek při jednotlivých vyšetřeních přicházejí v úvahu další. Nejčastěji zmiňovaná je amniocentéza neboli odběr plodové vody. Doporučuje se v případě podezření na vývojové vady. A to kolem 15. týdne.

IN UTERO TETTERAPIE

Pokud se zjistí závažné onemocnění, je možné v některých případech miminko léčit už v děloze. Toto je převratná metoda, ale vzhledem k vysoké invazivnosti se používá opravdu jen ve vážných případech. Děťátku však může zachránit život nebo ho zcela uzdravit.

A CO KDYŽ SE NARODÍ?

Příchod miminka na svět je pro každou ženu nesporně velmi vzrušujícím obdobím. Emocionálně se u mnohých spojuje s obrovským štěstím, ale i slzami, bolestí, zmatkem a strachem. Kromě péče o novorozeně se v podvědomí maminek nezdřídko vynoří otázka: Bude jednou moje tělo stejné jako dřív?

Ženské tělo funguje geniálně a důmyslně, proto pokud je žena zdravá, většinou není problém dostat se do původního stavu. Chce to samozřejmě trochu snahy. Naslouchat potřebám těla, pomáhat mu v zotavení po porodu a hlavně dát mu dostatek času na hojení. Pojďme se společně podívat na to, jakými fázemi si musí tělo po porodu projít, jaké procesy v něm nastávají a co můžete jako maminka udělat pro to, abyste byla co nejdříve opět fit. A to nejen fyzicky, ale i po psychické stránce.

Prvních šest týdnů se považuje za období hojení největších ran a přizpůsobování se nové situaci. Jako novopečená maminka si zvykáte na život s vaším děťátkem. V případě, že jste již vícenásobnou maminkou, možná vás některé věci až tak nepřekvapí, ale každý porod a každé dítě mohou být diametrálně odlišné.

Právě během tohoto období se můžete cítit, jako byste nastoupily na horskou dráhu a nevíte, co se bude dít. Prudké hormonální změny, bolesti z porodu a k tomu kojení, případně možné problémy související s kojením a krmením miminka vás mohou psychicky rozladit. Pamatujte ale na to, že je to všechno jen dočasné.

Takzvané šestinedělí a jeho trvání souvisí s hojením dělohy. Ta se podle medicínských poznatků již během prvních 10 dní "zavine" zpět do původní velikosti, ale proces její kompletní regenerace je ukončen až po 6–8 týdnech, s čímž se pojí i poporodní krvácení.

KOLIK ČASU POTŘEBUJE TĚLO NA ZOTAVENÍ PO PORODU?

Celkové zhojení těla po porodu může trvat i mnohem déle než 6 týdnů. Podle vědců to může být i půl roku. Je třeba si však uvědomit, že příprava na porod trvala devět měsíců, během kterých se vaše tělo velmi změnilo. Není divu, že na zotavení do původní formy potřebuje čas.

Rekonvalescence záleží na průběhu porodu. Je velký rozdíl mezi zotavováním se po jednoduchém přirozeném porodu bez nástřihu a větších ran a po komplikovaném porodu císařským řezem. Proto pokud jste očekávali, že se budete zotavovat rychleji, protože jste o tom četly články, radíme uklidnit se a nedělat si z toho stres. Vaše tělo předepsané časové intervaly nezajímají.

Při vaginálním porodu samozřejmě závisí čas rekonvalescence od poporodních ran, případně nástřihu, ale také od celkového průběhu porodu – zda byl pro matku stresující, spojený s nepříjemnými zážitky nebo velkou bolestí. Emocionální dojmy mohou do značné míry ovlivnit i fyzickou rekonvalescenci.

Po císařském řezu trvá většinou zotavení ještě déle, protože se jedná o operaci. A není to jednoduchá operace – břicho je třeba

rozřezat až přes sedm vrstev kůže a orgánů. Poté následuje nejen rekonvalescence vnitřních orgánů, dělohy, ale i hojení vnější rány po řezu, což je samozřejmě bolestivé a zdlouhavé. Jedna věc jsou rány po porodu. Ale kromě těchto přímých fyzických následků porodu se můžete setkat s dalšími doprovodnými jevy, které souvisí s hormony a oslabenou výživou těla po těhotenství a při kojení. Často mají dlouhodobější dosah. Některé jevy ovlivňuje i akutní nedostatek spánku. Zmínit lze problémy s pokožkou projevující se v podobě akné, ochablé a mdlé pleti, zhoršený stav chrupu, vypadávání vlasů až alopecie, celkově špatný stav vlasů, lámavé nehty, zhoršená hojivost poporodních ran a podobně.

Velmi mnoho nepříjemností a zranění souvisejících s porodem se pojí právě s narušením vnějších i vnitřních vrstev kůže. A kůže je z většiny tvořena kolagenem. Proto jedním z našich nejdůležitějších tipů pro vás je: doplňte do těla tuto tak důležitou bílkovinu.

KOLAGEN NA POMOC PŘI HOJENÍ PO PORODU? JEDNOZNAČNĚ ANO

Kolagen je jednou ze základních bílkovin v těle. Nachází se téměř ve všech tkáních, nejvíce však v chrupavkách, šlachách, kostech, hodně je ho i v kůži. Proto má vliv i na kvalitu vlasů a nehtů. Jelikož tělo si ho samo v dostatečném množství vyrábí jen do určitého věku, každý dospělý člověk by ho měl hlavně po třicítce průběžně doplňovat. Přestože maso, mořské plody a ryby spolu s masovým vývarem obsahují hodně kolagenu, tělo ho v této podobě zpracovává hůř. Řešením je kolagen jako výživový doplněk stravy.

Rozhodně však doporučujeme věnovat pozornost výběru opravdu kvalitního kolagenu. Dejte si především pozor na složení a způsob výroby. Kolagen je nejlépe užívat v jeho čisté podobě bez aditiv. Měl by být mořský, tedy zpracovaný do podoby přirozené pro tělo. Správně vybraný kolagen může ženě významně pomoci urychlit hojení ran, pomoci ke krásnější pleti, podpořit růst a kvalitu vlasů, a může také pomoci zlepšit stav zubů.

JAK TO S KOLAGENEM FUNGUJE

Pokud to shrneme, kolagen pomáhá konkrétně tímto způsobem na rozmanité následky spojené s těhotenstvím a porodem:

- Pomáhá při hojení poporodních ran tak, že obnovuje tkáň například i v pánevním dnu, břišních svalech a děloze a samozřejmě ve svrchních vrstvách kůže. Rány po císařském řezu, šití po přirozeném porodu, to vše se hojí s kolagenem podstatně rychleji.
- V tomto procesu výrazně pomáhá i zinek, který snižuje odbourávání kolagenu v ochablé tkáni, a tak urychluje hojení. Kolagen spolu se zinkem jsou tedy skvělou dvojicí.
- Pomůže při hojení bolestivých bradavek. Ach, to kojení – jednak nepopsatelně silné momenty spojení s miminkem, na straně druhé opět bolest. Popraskané a bolestivé bradavky jsou nepříjemností, při které pomůže opět kolagen. Spolu s kvalitními krémy na bradavky.
- Zlepšuje pokožku, vlasy a nehty. Porodit miminko s sebou nese i takovou oběť jako jsou těhotenské strie, ochablá a unavená pleť, lámavé nehty, vlasy bez života. Ale není důvod k zoufalství: účinky kolagenu na zdraví pokožky a tím i vlasů a nehtů jsou vědecky potvrzeny. Může pomoci i při zbavování se strií a ochablé kůže po těhotenském břišku. Má tedy vliv na celkovou regeneraci kůže těla.
- Pomáhá zlepšit stav zubů a dásní. O problémech se zuby by toho maminky mohly povídat. Kolagen hraje důležitou roli při ukotvení zubů v dásních. Doplnění kolagenu je prevencí proti hrozbě paradentózy.



Nourisil™ MD

Gel k péči o jizvy

Ultralehký, transparentní, samoschnoucí silikonový gel, který byl vyvinut pro prevenci a péči o nové i staré jizvy vzniklé chirurgickými zásahy, řeznými ranami, poraněními nebo popáleninami.

Na všechny typy jizev

Nourisil™ MD je efektivní v prevenci a **při léčbě starých i nových** keloidních a hypertrofických jizev.

Zmírňuje svědění

Jednoduchá aplikace na jizvy kdekoli na těle, včetně oblasti obličeje a kloubů.

Na bázi silikonů

Silikonové gely jsou **prokazatelně efektivní** při zplošťování, změkčování a zjemňování jizev.

 **Fagron**

www.fagron.cz

Nourisil™ MD je zdravotnický prostředek.
Upozornění: před prvním použitím si pečlivě přečtěte příbalovou informaci.

PROBLÉMY V TĚHOTENSTVÍ

TOLIK JSTE SE NA NĚJ TĚŠILA A TEĎ JSTE SE KONEČNĚ DOČKALA.
POTVRZENO, JSTE V OČEKÁVÁNÍ MIMINKA. JENOMŽE BLAŽENÉ A RADOSTNÉ
POCITY SE PROKLÁDAJÍ NEVOLNOSTÍ, BOLESTMI A STRACHEM? UKLIDNÍME VÁS.
JE TO ÚPLNĚ NORMÁLNÍ.



Má to být nejkrásnější období v životě ženy, ale často si ho neužíváme tak, jako to vidíme na fotkách a profesionálních plakátech. Málokterá z nás prožije těch devět měsíců v absolutní formě bez jakýchkoliv potíží.

RIZIKOVÉ TĚHOTENSTVÍ

Jestli jste po potvrzení těhotenského testu zamířila ke gynekologovi, může vás zaskočit, když se od něj vrátíte se štemplem „rizikáče“. Mnohé ženy hned zachvátí panika, že jsou v ohrožení oby nebo miminko. Hlavně zachovejte klid a na vše se zeptejte lékaře. Rizikové těhotenství vám totiž může předepsat, i když jste zcela zdravá, ale třeba pracujete v nevhodném prostředí, za rizikové těhotenství se považuje každé, které se odklání od běžného. To znamená, že je třeba vícečetné, podstoupila jste umělé oplodnění nebo jste již tzv. stará matka. To vše ještě neznamená, že jste v ohrožení. Jiné to je, když hrozí nebezpečí potratu, předčasný porod či vývojová vada plodu, nebo vy sama trpíte nějakým onemocněním.

ZÁNĚT MOČOVÝCH CEST

V těhotenství je to vcelku běžná věc a zasáhne i ženy, které k němu jindy nemají sklony. Způsobují ho přemnožené bakterie, které se právě v těhotenství objevují častěji. Důvod je prostý. Jak roste děloha, tlačí na močový měchýř a cesty.

Někdy může probíhat bez příznaků, proto vám gynekolog při každé návštěvě vyšetří vzorky moči. Jindy se ale mohou objevit velmi nepříjemné potíže. Pálení při močení, pocit, že musíte jít na malou, moč může mít stopy krve, může být kalná, a dokonce může zapáchat. Zánět často provázejí bolesti břicha a teplota.

V každém případě je nutné ho podchytit včas a nasadit vhodnou léčbu. Jinak by mohl dokonce přerůst až v zánět ledvin a to pak už jde o hodně. Ten totiž ohrožuje nejen maminku, ale hlavně dítěátko. Hrozí také předčasný porod. Obvykle vám lékař předepíše antibiotika, která jsou pro nastávající maminku i plod bezpečná. Léčí se jeden až dva týdny.

Chcete-li onemocnění předcházet, pečujte o své močové ústrojí. Noste prodyšné spodní prádlo, pokud se zpotíte, převlékněte se, raději se vyvarujte pěnových koupelí, přírodních koupališť a rozhodně nezadržujte moč. Dbejte na čistotu, dostatečně pijte a nenachladte se.

CHUDOKREVNOST

Těhotenská anémie je další vcelku běžnou nepříjemností. Nemusíte se bát, že vás bude soužit celý život. Po porodu se jí zbavíte. Je ale potřeba ji řešit. Jinak hrozí předčasný porod, nízká hmotnost miminka atd. Chudokrevnost provází zvýšená únava, nevolnosti, nechutenství, ale může vám i bušit srdce. Typickým příznakem je bledá pleť.

Co vám pomůže? Zaměřte se kvalitní zdroje potravy bohaté na železo, jako jsou luštěniny, maso, vnitřnosti, listovou zeleninu, sušené ovoce. A se svým lékařem se poradte o vhodném doplňku.

TLAK

Řada žen se v těhotenství potýká s nízkým tlakem. Hlavně v průběhu prvních dvou trimestrů. Mohou vás přepadnout mdloby, závratě či rozmazané vidění... Rozhodně to nepřehlížejte. Mdloby sice mohou značit jen banalitu, třeba jste zrovna málo pila, ale také mohou předznamenávat závažné potíže. A vězte, že jakmile vám chybí kyslík a vaše tělo se málo okysličuje, totéž se děje uvnitř vás miminku.

NEVOLNOSTI

Nevyhnou se většině těhotných. První tři měsíce zkomplikují život nejedné nastávající mamince. Poté obvykle odezní, čímž se vám uleví, ale některé ženy provázejí i po celé těhotenství. Pomůže vám jíst menší porce, ale častěji. Vždy mějte po ruce něco malého, třeba pár piškotů na nočním stolku nebo banána. Protože nejhůře ženám bývá hned po probuzení.

Ženy často také trpí pálením žáhy. I za tím stojí hormony. Objevuje se s vyšším stupněm těhotenství a ruku v ruce s ním se potíže zhoršují. I tady platí jíst menší porce, častěji... Odpuště si kořeněná jídla, pálivé pokrmy a pozor i na kávu či čokoládu, citrusy, kyselé, ale také třeba kynuté pečivo. Jídlo dostatečně žvýkejte, udělejte si čas a jezte v klidu. Spěte s vyvýšenou hlavou.

VÝTOKY

Nejedna maminka se potýká na začátku těhotenství s výtoky, či dokonce krvácením. A pořádně ji to vyleká. Bývá to normální a většinou se nejedná o nic vážného. Může to být způsobeno uhnizďováním plodu. Ale rozhodně by vás měl vidět lékař a je lepší dopřát si klid. Pokud ale výtok pálí, svědí, není bezbarvý, či dokonce zapáchá, pak za tím stojí nejspíš kvasinky. Lékař vám předepíše vhodnou léčbu.

ZÁCPA

Ale také průjem či nafouklé břicho. Nic neobvyklého. Trávení s vámi laškuje. Ve vašem těle se zvyšuje hladina progesteronu, který brzdí potravu v trávicím traktu. Rozhýbat ji pomůže vláknina, tekutiny, pohyb, probiotika, kysané výrobky. Pokud vás před koncem těhotenství svírá průjem, zbystřete, možná už se miminko klube na svět.

BOLEST BŘICHA

Ta vyděsí snad každou maminku. Způsobovat ji může téměř cokoliv, od přirozené banality, kterou je rostoucí děloha, přes nevhodnou stravu, která nadýmá, ale bolest břicha může značit i vážnější problém, například rozštěp páteře. Jestliže vás zabolelo břicho při nějaké činnosti, okamžitě ji zastavte, odpočiňte si a naslouchejte svému tělu. Z toho mnohé vyzorujete.

Jakmile se vám zdá, že pohyby vašeho miminka jsou jiné než obvykle, zbystřete. Hned skončete s tím, co jste dělala, a poslouchejte, co vám miminko naznačuje. Zrovna jste cvičila? Tahala těžké věci? Nebo se tak děje bez příčiny? Pokud máte být sebemenší pochybnosti, vypravte se k lékaři. Nestyďte se za to, že jde třeba o banalitu. Život dítěte je nejdůležitější.

KŘEČE

Bývají nepříjemným průvodcem těhotenství mnoha žen. Někdy stačí užívat hořčik dle doporučení lékaře, minerální vodu obohacenou o magnézium, jíst potraviny bohaté na hořčik, například banány. Určitě byste ale měla zamířit do ordinace, protože křeče mohou způsobovat také křečové žíly a to už není banalita. Neměla byste dlouho stát nebo sedět, pomáhá procvičit nohy, masírovat a nosit kompresní punčocháče. Kdykoliv to jde, dejte si nohy do zvýšené polohy.

OTOKY

Tím se přirozeně dostáváme k dalšímu problému – otokům. Není to nic pěkného, ale hlavně je to nepříjemné. Těhotné ženy zadržují více vody, může za to hormon ADH, který má vliv na funkci ledvin. Přidejme k tomu opět dělohu, která postupně utlačuje dolní dutou žílu. Ta odvádí krev z nohou. A tak nohy otekají.

Procto-Glyvenol®



ÚLEVA OD HEMOROIDŮ

Lék Procto-Glyvenol®:

- ◆ ulevuje od bolesti a svědění
- ◆ zmírňuje zánět

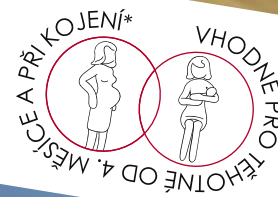


lék

lék

www.procto-glyvenol.cz

kosmetický
přípravek



Procto-Glyvenol® 50 mg/g + 20 mg/g rektální krém. Procto-Glyvenol® 400 mg / 40 mg čípky. Přípravky se používají k léčbě vnitřních i vnějších hemoroidů. Volně prodejné léky k rektálnímu podání. Pro dospělé pacienty. Nepoužívejte v prvním trimestru těhotenství.*Procto-Glyvenol® se může používat od 4. měsíce těhotenství a v období kojení, je nezbytné dodržet doporučené dávkování a způsob podání. **Před použitím si přečtěte příbalovou informaci a poradte se se svým lékařem nebo lékárníkem.** Procto-Glyvenol® Soft je kosmetický přípravek pro hygienu anální oblasti (max. 3 ks na jedno spláchnutí). Držitel rozhodnutí o registraci: Herbacos Recordati s.r.o., Štrossova 239, 530 03 Pardubice, Česká republika. Datum výroby materiálu: 01/2023. Kód materiálu: CZ-PROCTO-2023-03_inzerce 210 x 148

INZERCE

ÚLEVA PRO KOJÍCÍ MAMINKY

Řada **Multi-Mam Compresses** byla speciálně vyvinutá, aby poskytovala intenzivní péči o bradavky pro kojící matky. Přípravky mají okamžitý utišující účinek, optimalizují stav pokožky, redukuje otoky a zabraňují infekcím. **Multi-Mam Lanolin** je produkt určený k ochraně namáhaných a citlivých bradavek kojících matek.

Multi-Mam Balm nahrazuje a dodává pokožce přirozené mazivo, které je kojením odstraňováno. Nemají žádnou příchut' ani vůni, jedná se o přírodní produkty, které nemusí být předkojením odstraněny. Výrobky **Multi-Mam** se mohou používat kdykoli během celého dne. Pro optimální využití aplikujte před kojením.



www.kojeni-bez-bolesti.cz

Zrovna tak jako v případě křečí se snažte, kdykoliv to jde, dát nohy do zvýšené polohy.

DÁSNĚ

Ne nadarmo byste v průběhu těhotenství měla 2x navštívit zubaře. Mimo jiné vám mohou častěji krvácet dásně a tvořit se záněty. Hlavně ke konci. Dodržujte zubní hygienu. Co vám vaše tělo dovolilo dříve, teď vám neodpustí. A to se podepíše i na zubech.

INKONTINENCE

Cítíte větší tlak v močovém měchýři a nutí vás to běhat na malou? I za tyto potíže může rostoucí děloha. Ruku v ruce s tím se ve vyšším stádiu potíže zvětšují. Pak stačí zakašlat, zasmát se, kýchnout a vy moč neudržíte. Větší sklony k tomu mají ženy s oslabenými svaly pánevního dna. Je tedy dobré ho posilovat. A s cvičením pokračujte i po porodu, protože inkontinence často trvá i nadále, protože porod jim dá „průchod“.

HEMOROIDY V TĚHOTENSTVÍ

Hemoroidy postihují žíly, tzv. krevní splavy, jež se vyskytují v oblasti řitního otvoru a pomáhají kontrolovat vyprazdňování střev. Tyto cévy jsou zcela přirozenou součástí organismu nejen člověka, ale i mnoha dalších savců a jako problém je začínáme vnímat ve chvíli, kdy jsou oteklé nebo zanícené s tím, že rozlišujeme hemoroidy vnitřní a vnější.

Ty externí vznikají rozšířením povrchových podkožních cév a projevují se jako drobné uzlíky ve vnější oblasti řitního otvoru. Přesto, že zpravidla nekrvácí, může se v nich vytvořit krevní sraženina, jež danou žílu ucpe. V takovém případě vzniká bolestivá fialová boule, kterou je nutné chirurgicky odstranit.

Mnohem významnější, a to zejména kvůli nepříjemným vnějším projevům, jako je krvácení ve stolici, hlen ve stolici, bolest při stolici nebo také otok či vyhrznutí části konečníku, jsou hemoroidy vnitřní.

PŘÍČINY VZNIKU VNITŘNÍCH HEMOROIDŮ

Vnitřní hemoroidy vznikají rozšířením cév ve stěnách konečníku, jež se následně vyklenou do dutiny před řitním otvorem. Jejich vznik může mít celou řadu příčin:

- zvyšování tlaku v břiše například z důvodu těhotenství, dlouhodobého silného kašle nebo zácpy spojené s přílišným tlačem na stolicí
- chronické průjmy nebo zácpy
- nedostatek pohybu
- dlouhodobé sezení na tvrdém povrchu, ať už jde o nevhodnou židli, nebo také například o sedlo kola
- jídelníček s nedostatkem vlákniny
- genetické dispozice
- poruchy vazivových tkání
- obezita
- anální styk
- pokročilý věk a s ním spojená ztráta pružnosti tkání a cév

PŘEVENCE VZNIKU HEMOROIDŮ

Nejlepší způsob, jak zabránit vzniku hemoroidů, je udržení hladké průchodnosti střev a s tím související měkké stolice. K tomu pomohou tato jednoduchá opatření:

Úprava stravovacích návyků: Pravidelně konzumujte potraviny s vysokým obsahem vlákniny, tedy zejména ovoce, zeleninu

a celozrnné produkty, případně přidejte vlákninu v podobě doplňku stravy.

Dodržování pitného režimu: Přičemž platí jednoduchá poučka – vypijte cca 0,5 litru vody na každých 15 kg své tělesné hmotnosti.

Změna životního stylu: jednoduše řečeno méně sedte, a když už, tak na měkkém povrchu, a více se hýbejte. Ideální je, věnovat alespoň půl hodiny denně fyzické aktivitě.

Zvýšená hygiena anální oblasti: Zvažte nahrazení běžného toaletního papíru tím vlhčeným.

Snižte napětí v rektální oblasti: Jděte na stolicí okamžitě pokaždé, když cítíte potřebu. Pokud budete nutkání zadržovat, vaše stolice bude suchá, a sníží se tak její průchodnost střevy.

LÉČBA HEMOROIDŮ

Úprava jídelníčku, dodržování pitného režimu a zvýšená hygiena jsou nejen prevencí, ale také léčbou již vzniklých hemoroidů. Krom těchto opatření se také hodí léčebný proces podpořit lokálními léky, které tlumí příznaky hemoroidů, jako je například svědění, štípání nebo bolest v řitní oblasti. Velmi osvědčené jsou například čípky a rektální krémy, které účinkují už 10–30 minut po aplikaci, a navíc i posilují žilní stěnu, zastavují krvácení a mají protizánětlivé účinky.

POPRASKANÉ BRADAVKY

Drobné praskliny (ragády) vznikají většinou jako důsledek nesprávné techniky kojení.

Řešení: Zkontrolujte, zda má dítě při kojení v pusince i větší část dvorce a ne pouze bradavku. Pokud jsou prsy velmi naplněny mlékem a dítě se kvůli tomu špatně přisává, odstříkejte trošku mléka těsně před začátkem kojení. Po kojení ponechte bradavky asi 10 minut oschnout na vzduchu, mateřské mléko z nich nestírejte. Naopak několik kapek mléka rozetřete po dvorcí a bradavce a ponechte zaschnout, neboť mateřské mléko působí hojivě. Je možné použít krém s hojivým efektem, který není nutné před kojením smývat. Často měňte vložky do podprsenky. Ochranu povrchu bradavek a prádla před prosakujícím mlékem lze zajistit také použitím tzv. chráničů bradavek nebo sběračem mateřského mléka.

Ucpaný mlékovod (retence mléka)

Ucpaný mlékovod se projevuje jako bolestivé zduření v jednom místě prsu, doprovázené ložiskovým zarudnutím kůže a někdy i zvýšením tělesné teploty. Příčinou ucpaní mlékovodu je většinou nesprávná technika sání a omezování kojení.

Řešení: Mezi kojeními používejte chladivé obklady nebo tvarohový obklad, při teplotě i vhodné léky na snížení horečky. Dítě přikládejte tak, aby bradávka dítěte při sání směřovala k postiženému místu. Před kojením můžete postižené zatvrdlé místo nahřát teplou vodou, rozmasírovat a mlékovod tak uvolnit. Pozor: ucpaný mlékovod může přejít i do zánětu prsní žlázy!

Zánět prsní žlázy (mastitida)

Na rozdíl od ucpaného mlékovodu je pro mastitidu typická vysoká horečka, zimnice, bolestivé, zarudlé a při dotyku teplé místo v postiženém prsu.

Řešení: Tento stav vyžaduje léčbu antibiotiky, klid na lůžku, dostatečný přísuv tekutin, podávání léků tišících bolest a snižujících horečku. Je třeba pokračovat v častém kojení i z postiženého prsu

nebo z něj mléko odstříkávat. Mezi kojeními na prs přikládáme chladivé obklady nebo tvaroh, před kojením prs prohřejeme vlhkým teplým obkladem. Než dítě přiložíme, několik kapek mléka odstříkáme a tím uvolníme dvorec.

PÉČE O PRSA PO PORODU

Porodem samozřejmě všechny těžkosti nekončí. Velkým problémem bývají popraskané bradavky a prsní záněty.



originální

Lunární kalendář

Krásné paní 2024



Krásná paní®





JE NÁS O JEDNOHO VÍC

ROZROSTLA SE VAŠE RODINA O NOVÉHO ČLENA? CO NUTNĚ POTŘEBUJETE PŘIKOUPIT, CO SI STAČÍ VYPŮJČIT A BEZ ČEHO SE OBEJDETE? JAK ZVLÁDNOUT TYPICKÉ MIMINKOVSKÉ OBTÍŽE? JAK HO SPRÁVNĚ KRMIT A V ČEM PRÁT PRÁDLO? OTÁZEK JE VÍC NEŽ DOST A MY VÁM NA NĚ DÁME ODPOVĚĎ.



PLENKY

Jaké zvolit? Tahle otázka jistě nastane. Není to levná záležitost a stane se na dlouhou dobu značnou položkou ve vašich výdajích. Pokud tedy zrovna nefandíte bezplenkové metodě. Zvažujete, že budete používat jednorázové plenky, nebo dáвате přednost ekologickým a pratelným variantám? První měsíce budete přebalovat poměrně často. A tak těch použitých bude denně docela hora. Každé má svá pro a proti. Představa plných pytlů a popelnic nebo tolik praní... Proto mnohé ženy volí kombinaci. Na cesty pohodlnou jednorázovou variantu, v běžném provozu ekologii.

PŘI VÝBĚRU JE ZÁSADNÍ:

Velikost – plenky mají různou velikost. Dítě rychle roste, zvláště v prvních týdnech, proto nemá smysl kupovat do zásoby mnoho novorozeneckých plen.

Číslo 0 dítě do 2 kg (předčasně narozená miminka)

Číslo 1 novorozenci od 2 do 5 kg

Číslo 2 3 až 6 kg

Číslo 3 7 až 9 kg

Číslo 4 9 až 25 kg

Savost – ta zajistí komfort miminku a ochrání ho před opruzeninami. Podle savosti budete častěji, nebo méně často přebalovat. V tomto ohledu lehce vedou jednorázové pleny, které obsahují gelové kuličky, jež sají tekutinu.

Příroda – jestliže vám není lhostejná naše planeta, pak vězte, že jednorázová plena se rozkládá asi 250 let. A kolik jich jedno dítě spotřebuje???

SPÁNEK

Miminko prospívá většinu dne. Potřebuje klidný spánek v místnosti tomu uzpůsobené. Připravíte mu vlastní pokoj, nebo bude s vámi v ložnici?

Ať už ho budete separovat ve vlastním pokojíčku, nebo s ním budete sdílet ložnici, budete potřebovat postýlku. Tedy je pravda, že někteří rodiče ukládají děťátko do manželské postele. Ale i v takovém případě je postýlka důležitá. Kromě ní vás možná okouzlí kolébky, které jsou dnes v oblibě. Jejich kladné vlastnosti využívaly už naše prababičky. Jejich kladnou vlastností je kromě toho, že vypadají krásně, také skladnost. Jsou menší, vejdou se i tam, kam klasická postýlka ne. A malé miminko v ní nebude tak ztracené. Využijete ji, než děťátko odroste, cca do půl roku věku.

V pokojíčku můžete přebalovat. Hodit se vám bude přebalovací pult. Dnes jsou k dostání celé komody s odkládacími prostory a šuplíky. Případně si kupte alespoň přebalovací podložku, kterou sbalíte i na cesty.

Když jsme u toho cestování, zvažte koupit cestovní postýlku, kterou lehce složíte a miminko bude ve svém i tam, kde na něj nejsou připraveni.

Další významnou a drahou položkou je kočárek. Vyznat se v ohromné nabídce je dost náročné. Vycházejte ze svého životního stylu. Do přírody se hodí terénní variace, ve městě se můžete nechat unášet elegancí. Zajímavé jsou i dvoj nebo trojkombinace.

KOUPÁNÍ

Trendem dnešní doby se stává koupání miminka v kyblíku. Má to bezesporu řadu výhod. Dítě se v něm cítí jako v děloze. Nezabere moc místa, ale jakmile dítě povyroste, stejně budete potřebovat vaničku. Seženete různé, i ergonomické. Někdo rovnou koupe ve velké vaně, ale může to být nebezpečné, když vám miminko vyklouzne. Určitě si v takovém případě kupte protiskluzovou podložku.





BIO jako ze zahrádky



Když jde o děti, záleží na kvalitě každé lžičky.

- ✓ Zpracováváme BIO suroviny nejvyšší možné kvality.
- ✓ Nepoužíváme pesticidy a chemicky syntetizovaná hnojiva.
- ✓ Zeleninu necháváme zrát tak dlouho, jak potřebuje.
- ✓ Zpracováváme ji šetrně, aby si uchovala důležité živiny.
- ✓ Výrobky prochází přísnými testy na stopy škodlivých látek.

Za kvalitu ručím svým jménem. *Stefan Hipp*

Pečeť BIO kvality garantuje nejvyšší kvalitu a převyšuje požadavky kladené EU na BIO produkty. Potravina pro zvláštní výživu.

hipp.cz



OBLEČENÍ

Do čeho to naše malé stvoření oblečí, aby mu nebyla zima, aby mu nebylo horko, aby bylo šik... Těch krásných oblečků, které na nás vykukují v obchodech s dětským zbožím. Nakonec si oblíbíte to nejjednodušší, s čím se vám bude dobře manipulovat a co půjde dobře vyprat.

Nemá smysl zahlcovat skříně množstvím nejmenších, byť seberoztomilejších oblečků. Miminko rychle roste, a tak by je neunosilo.

PODLE ČEHO VYBÍRAT OBLEČENÍ:

VELIKOST

Velikost je jedno z hlavních kritérií. Řídí se délkou dítěte.

Číslo 50 až 56 mívají novorozenci.

Číslo 56 bývá velikost kojenců do 2 měsíců.

Číslíčka se vždy o 6 cm výše.

V půlroce mívají kolem 68.

ROČNÍ OBDOBÍ

Výběr ovlivní také roční období. Práci při oblékání vám usnadní bodyčka, dupačky, svetříčky či mikiny na zapínání. Abyste je

miminku nemusela přetahovat přes hlavu. Dobrým pomocníkem jsou dupačky se zapínáním v rozkroku.

MATERIÁL

Další důležitý bod. Na materiálu určitě nešetřete. Vybírejte kvalitu. Miminka mají citlivou pokožku a v neprodyšných oblečcích by trpěla. Mohly by se vyskytnout vyrážky. Zajímejte se o přírodní materiály, skvělá je bavlna, bambus, v zimě pak flees, froté nebo flanel.

V ČEM PRÁT?

I nové oblečení byste měla vyprat a vyžehlit. Pozor na běžné prášky na praní. Vybírejte jen přípravky určené pro miminka. Pere se bez aviváže a není od věci nastavit dvojité máchání, aby v prádle skutečně nezůstala ani stopa prášku. Nechte ho dobře vysušit a po obou stranách vyžehlete, aby v něm nebylo nic, co by mohlo dětskou pokožku podráždit.

Miminko je zajištěné, oblečené, přebalené a má kde spát. Mělo by tedy být spokojené. Ale ono pláče a vy hledáte příčinu. I zdravá miminka mívají problémy, trpí na všelijaké neduhy. Je dobré se na ně připravit, abyste nebyla zaskočená.

Zajímejte se o přírodní materiály, skvělá je bavlna, bambus, v zimě pak flees, froté nebo flanel.



suavinēx

Colour essen- ce.

LÁHEV SE SILIKONOVOU EXTRA MĚKKOU SAVIČKOU

MĚKKÁ
& FLEXIBILNÍ



FOTO-OXIDAČNÍ
ÚPRAVA



BEZ KONTAKTU
K PLASTU



"Láhev bořící normy v péči o miminka".
S SX PRO™ FYZIOLOGICKOU SAVIČKOU



240ml

NEW

Nová silikonová řada



OPRUZENINY

Někdy to zažije snad každé miminko. Je to vcelku běžný problém, protože pokožka je extrémně jemná a citlivá. Zvlášť v oblasti plenek se proto často vytvářejí opruzeniny. Předejít jim můžete častým přebalováním. Určitě nenechávejte dětáčko v mokřích plenkách. Při přebalování pokožku omyjte, důkladně osušte a aplikujte krém proti opruzeninám.

KOLIKA

Další běžnou, ale velmi nepříjemnou potíží je kolika. Zvlášť u novorozenců se vyskytují poměrně často. Je to dáno tím, že v prvních týdnech se miminko skoro nehýbe. Jak roste, začne se pohybovat, ustupují i koliky. Chce to trpělivost. Miminko trpí velkými bolestmi, bývá to neutišitelný pláč. Má totiž ztvrdlé břicho plné plynů, které nemohou odejít. Může se k tomu přidat zácpa.

Pomůže teplo, například nahřátá plenka, kterou položíte na břicho. Zkuste jemnou masáž nebo požádejte lékaře, aby vám předepsal sirup. Doporučuje se také nošení dítěte ve vertikální poloze, pohupování. Abyste si ulevila, vložte ho do šátku nebo ergonomického nosítka.

ZVRACENÍ

Ublinkává si vaše dětáčko? Bývá to běžné až do jednoho roku. Stává se to po jídle, ale není neobvyklé, že se ublinknutí dostaví i po několika minutách, nebo dokonce i hodinách. Reflux způsobuje malý žaludek, z něhož se pak vrací do jícnu a úst jeho obsah. Čím bude dítě větší a zvětší se mu i žaludek, postupně i reflux bude ustupovat.

Předejít mu můžete kmením ve zvýšené poloze, nespěchejte na dítě a zkontrolujte, že si řádně odříhlo.

UTIŠIT HLAD

Dokud plně kojíte, je všechno jednodušší. Ale co když mateřské mléko nestačí? Máte ho málo, nebo je dítě příliš hladové? Kdy začít s příkrmy a co mu dát, aby mělo vše, co jeho organismus potřebuje?

PRVNÍ MĚSÍCE

Zdá se to stereotypní, několikrát denně dát dětáčku dávku mateřského mléka. Ale během pár měsíců váš potomek zažije

přiliv různých chutí, po mateřském mléku přijde pokračovací, dále příkrmy... je to pestré období.

První rok života je hlavně o mléku. V této době je základní výživou. A to i ve chvíli, kdy začnete zavádět příkrmy. Obsahuje spoustu vitamínů a minerálních látek. Důležitý je vitamín D, vápník či železo.

6 MĚSÍCŮ

V této době přicházejí na řadu nemléčné příkrmy. Aby dítě chutnalo, začíná se sladkou zeleninou, jako je mrkev, batáty, hrášek nebo fenykl, špenát či cuketa. Miminko je totiž zvyklé na sladkou chuť mateřského mléka. Dále se zkouší ovoce, maso, vhodné je kuřecí, krůtí, králíčí, hovězí či telecí. Postupně lze zavádět obiloviny, jako je rýže nebo pohanka. Zásadně se ale nesolí a nekoření.

1 ROK

Od jednoho roku už by mělo dlabat pestrou stravu. Prakticky je jídlo podobné tomu vašemu (pokud jíte zdravě), jen bez soli a koření. Raději dejte přednost bylinkám.

HRAJEME SI

V prvních týdnech dítě hlavně spí, ale postupně se začne zajímat o okolí a bude si chtít hrát. Čímž se zároveň bude rozvíjet. Při výběru hraček, a to v jakémkoliv věku, je zásadní kvalita a bezpečnost. Kupujte jen takové hračky, které jsou testované a splňují bezpečnostní normy. Nápomocny vám mohou být certifikáty, atesty, označení bezpečná hračka.

- Pro novorozence jste hračkou vy sama. Hrajte si s ním, podávejte mu prsty, nechte ho, ať si na vás sahá. Zpívejte mu, hovořte s ním.
- Do půl roku se bude postupně rozkoukávat, už rozezná barvy, tvary, předměty. Čím dál víc se zajímá o své okolí. Často bude předměty ožužlávat, osahávat. Radost mu uděláte chrastítky, zvukovými hračkami a barevnými věcmi.
- Od šesti měsíců do jednoho roku je čas také na interaktivní hračky, které se pohybují, lze je otevřít, vydávají zvuk. Mohou to být skládačky, dřevěné kostky, tlačítka, míčky, obrázkové knížky. Od bolesti při růstu zoubků dítěti uleví kousátko.





Silikonový dynamický
dudlík

**Nenarušuje sací
reflex**

První výbavička pro miminko z kolekce
Harmony prémiové značky LOVI



lovibaby.com

INZERCE

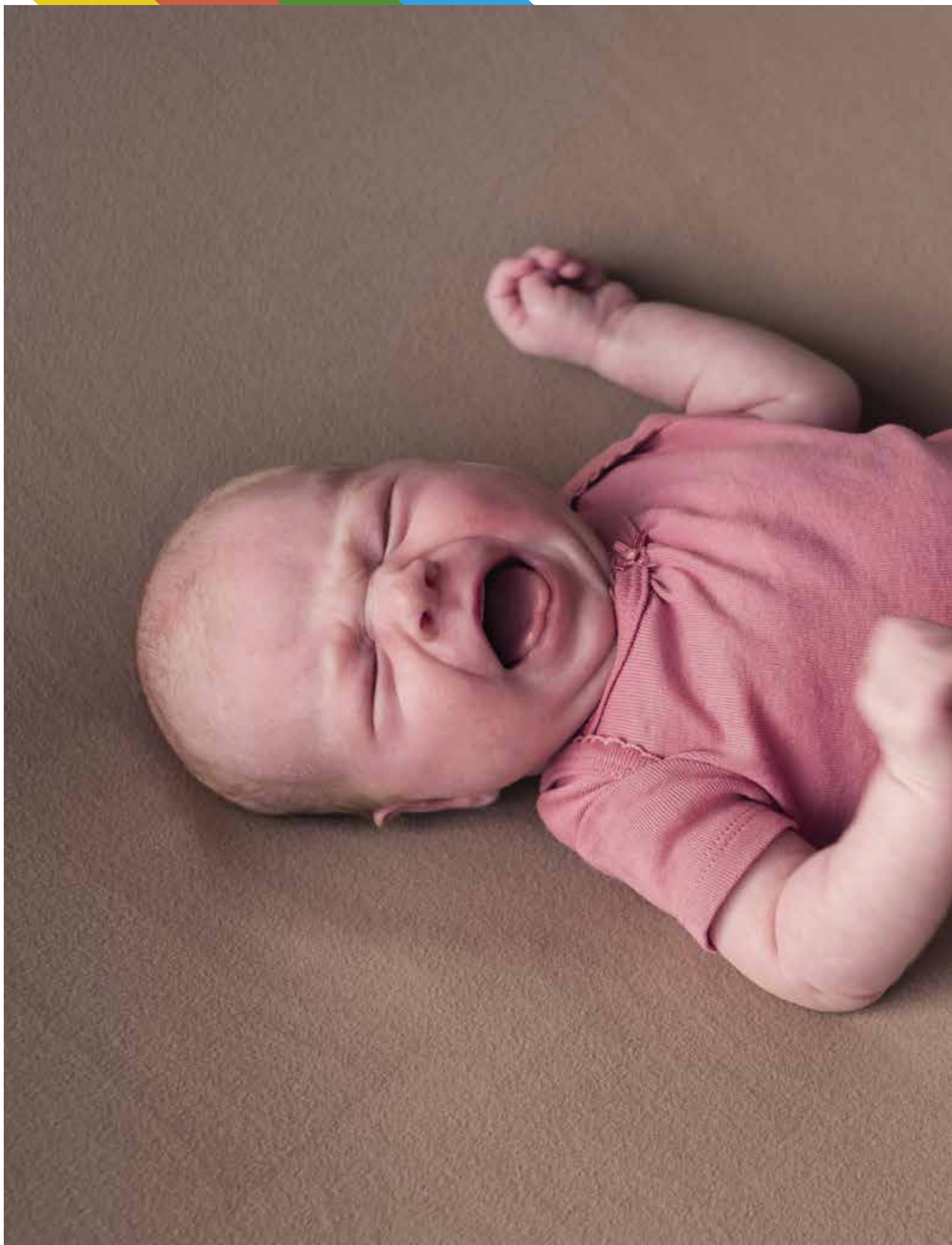


JSTE ZKUŠENÝ OBCHODNÍ MANAŽER?

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

Staňte se posilou našeho obchodního týmu.

Více informací na
www.inpg.cz





CO TRÁPÍ NAŠE NEJMENŠÍ

MIMINKO JE VELIKÁ RADOST, ALE TAKÉ OBROVSKÁ STAROST. ASI ŽÁDNÉ MAMINCE SE NEVYHNE STAV, KDY MIMINKO PLÁČE, JE EVIDENTNÍ, ŽE HO NĚCO TRÁPÍ, A MY MUSÍME ZJISTIT CO A JAK SES TÍM VYPOŘÁDAT...

PROČ MIMINKA TRÁPÍ „PRDÍKY“?

Nadýmání a plynatost jsou jedny z nejběžnějších zdravotních obtíží, které nás potkávají, a lze o nich bez zaváhání prohlásit, že dokážou pořádně potrápít v každém věku. U miminek se problémy s bolavým břichem vyskytují především v prvních třech měsících života. Jejich výskyt obvykle souvisí s nezralostí trávicího systému, který si teprve zvyká na život mimo tělo maminky a musí se postupně naučit správně fungovat. K tomu někdy bohužel patří i bolestivý a hodně uplakáný stav, označovaný také jako kojenecká nebo tříměsíční kolika. U malého procenta miminek mohou být obtíže zapříčiněny alergií na bílkovinu kravského mléka.

JAK KOJENECKÉ KOLICE PŘEDCHÁZET?

Kojenecká kolika vzniká náhle, bez příčiny, u jinak prospívajících miminek, tzv. z plného zdraví, a často končí odchodem větrů. Projevuje se především neklidem a neutišitelným pláčem.

Pokud vaše miminko často trápí bolavé břicho, vyzkoušejte následující tipy:

- Zajistěte co nejklidnější domácí prostředí.
- Dbejte na správnou techniku kojení tak, aby bylo omezeno polykání vzduchu.
- Lahvičku s kojeneckou výživou nechte před podáním chvíli ustát, aby spadla pěna, která vzniká při míchání a která může způsobovat problémy s nadýmáním.
- Vždy nechte miminko po jídle odříhnout.
- Upravte režim krmení. Večerní krmení by mělo probíhat mezi 22.–24. hodinou, nekrmte miminko ve spánku, při probuzení je zklidněte místo krmení raději přebalením. Jestliže miminko ve věku tří týdnů dostatečně přibývá na váze, prodlužujte intervaly nočního krmení.
- Nemají-li tato opatření efekt, doporučuje se dietní léčba, která u kojených dětí spočívá v přísné bezmléčné dietě maminky. U nekojených dětí se podávají speciální mléka pro léčbu alergie na bílkovinu kravského mléka. Zklidnění by se mělo dostavit do 48 hodin.
- Pokud kojíte, omezte příjem silně nadýmavých potravin.
- Kojící maminky mohou pít bylinné čaje proti nadýmání.

KDYŽ MIMINKO TRÁPÍ PRŮJEM

Průjem se objevuje náhle v podobě vodnatých a neforemných stolic. Stolice je řídká a může dojít ke změnám barvy. Průjem ve svých nejrůznějších podobách – akutní, chronický, vodnatý, zelený či jinak zbarvený se nevyhýbá ani malým dětem a novorozencům. Průjmová onemocnění jsou nejčastěji způsobena virovou nebo bakteriální infekcí trávicího traktu. Někdy může být viníkem průjmu nevhodná skladba potravin nebo intolerance některé ze složek stravy nebo chronický zánět střeva. Příčinou bývá také problém s užíváním některých léků, zejména antibiotik.

LÉČBA PRŮJMU U DĚTÍ

Přísná dieta a podávání černého čaje při průjmu jsou zvyklosti předávané generacemi. Dnešní medicína má na stravu a doplňování tekutin zcela odlišný pohled. Zjistěte, jak postupovat při léčbě průjmu u kojenců, dětí a batolat:

PLNĚ KOJENÉ DĚTI

Kojení nepřerušujte, dítě kojte v kratších intervalech, aby se nahradila ztráta tekutin a mezi kojením navíc podávejte orální rehydratační roztok v množství 10 ml/kg tělesné hmotnosti dítěte na každou stolicí či zvracení.

DĚTI VÝHRADNĚ NA NÁHRADNÍ UMĚLÉ VÝŽIVĚ

První čtyři hodiny optimálně podávejte dítěti orální rehydratační roztok. Poté pokračujte s náhradní umělou výživou dle zvyklostí, a navíc podávejte orální rehydratační roztok dle doporučení lékaře.

DĚTI NA NÁHRADNÍ UMĚLÉ VÝŽIVĚ, JIŽ PŘIKRMOVANÉ

První čtyři hodiny optimálně podávejte dítěti orální rehydratační roztok. Poté podávejte náhradní umělou výživou a příkrmy v obvyklém množství (rýže, mrkvové pyré, bramborová kaše, banán, krůta, kuře). Navíc podávejte orální rehydratační roztok dle doporučení lékaře.



HARTMANN



Má vaše dítě teplotu?

Je lepší vědět, jestli bude potřebovat antibiotika

Pomocí **domácího CRP testu** rychle zjistíte, je-li původ nemoci vašeho dítěte bakteriální či virový. Stačí malá kapka krve z bříška prstu a za 5 minut zjistíte výsledek. A díky **bezdotykovému teploměru Thermoval baby** můžete pohodlně změřit teplotu vašeho dítěte i během noci, aniž by se probudilo.

Zdravotnické prostředky. Čtěte pozorně návod k použití. Domácí diagnostika nenahrazuje lékařskou péči, ale je jejím doplňkem. Zdravotní stav svého dítěte konzultujte s lékařem.

BATOLATA A DĚTI STARŠÍ

První čtyři hodiny optimálně podávejte dítěti orální rehydratační roztok. Následně podávejte rýži, banány, škrábaná jablka, brambory, kuřecí maso, starší pečivo v malých porcích. Navíc podávejte orální rehydratační roztok dle doporučení lékaře.

CO NA PRŮJEM U DĚTÍ

Pro rychlejší regeneraci trávení a ke zkrácení doby průjmu je možné k dietní stravě přidat podpůrný přípravek. Na trhu jsou přípravky, které je možné podávat již novorozencům a pomohou jim se s průjmem lépe vypořádat.

PLENKOVÁ DERMATITIDA

Speciální péči je třeba věnovat plenkové oblasti. Pod plenami vzniká specifické prostředí, ve kterém často dochází k tzv. plenkové dermatitidě. Jako základní faktor se zde uplatňuje vlhkost a tření, proto k poškození dochází hlavně u kojenců ve věku 9 až 12 měsíců, kdy už se více pohybují. Chemický vliv látek obsažených v moči a stolici má spíše druhotný význam. Enzymatickým štěpením močoviny vzniká čpavek, který zvyšuje kyselost kožního povrchu. V takovém prostředí se ve zvýšené míře uplatňují lipázy a proteázy (enzymy) ze stolice, které pak kůži dráždí. Stolice kojenců má více zásadité (opak kyselého) pH, proto mají menší sklon ke vzniku plenkové dermatitidy. V podrážděné kůži dochází snadněji k pomnožení kvasinek a bakterií, a tím ke zhoršování kožní nemoci. V současné době jsou výhodou bavlněné plenky s velmi dobrým sacím efektem, které jsou šetrné k pokožce miminka. Vybírat dnes můžeme z několika různých typů kalhotek i plenek, tak abychom našli pro své dítě optimální variantu.

OŠETŘENÍ ZADEČKU PO STOLICI

Při každé výměně pleny pečlivě očistěte pokožku děťátka od zbytků stolice a moči. Po stolici je nejlepší děťátku zadeček opláchnout pod tekoucí vodou a dočistit vlhkou gázou. Pokud nejste v dosahu tekoucí vody, můžete použít čistou bavlněnou plenku, vlhkou gázu, papírový ubrousek nebo trochu dětského olejčku.

Utírejte vždy směrem zepředu dozadu – jedním tahem od genitálií ke konečníku, aby se do genitálií nedostaly bakterie z konečníku. Dodržovat tento postup je důležité hlavně u děvčátek. Pokud zadeček a genitálie čistíte opakovaně, vždy použijte čistý ubrousek či gázu. Chlapčům opatrně očistěte penis a šourek, pokožku nepřetahujte. Na závěr zadeček potřete tence krémem proti opruzením.

BOLESTI OČÍ TRÁPÍ I MALÉ DĚTI...

Často se stává, že u batolátka vidíte výtok z oka. Co je příčinou? Nejčastěji infekce virová nebo bakteriální, případně alergický důvod. U nejmenších kojenců může být důvodem neprůchodnost slzných cest. U větších pak

mechanické podráždění cizím tělesem, vlivem chemických látek nebo povětrnostními podmínkami.

PŘÍZNAKY

Průhledný výtok nebo slzení (většinou virová nebo alergická příčina), hlenohnisavý výtok (spíše bakteriální důvod) – u obou výtoků i z důvodu neprůchodnosti slzných cest. Výtok může být spojen se zčervenáním spojivek nebo okolí oka, případně svěděním nebo bolestí u všech příčin. Někdy bývá i světlolachost, častější mrkání.

ŘEŠENÍ

Dítě nechte v domácím klidovém režimu a výtok z oka čistěte pravidelně buničínovým čtverečkem napuštěným vhodným prostředkem k očištění – vždy se snažte odstranit nahromaděný výtok k očnímu koutku, který je blíže výtoku, abyste nerozlušili výtok po oku. Do oka aplikujte při průhledném výtoku „desinfekční“ kapky. Určitě jsou vhodné kapky, nikoliv mast, která spíše ucpe prostor oka. U kojenců není vhodné používat k čištění borovou vodu a ke kapání přípravky, které ji obsahují, z důvodu toxicity pro velmi malé děti. Důležitá je správná technika kapání kapek do očí – nečekejte, že s vámi dítě, zejména malé, bude spolupracovat. Přirozená reakce je, že se bude jakékoliv manipulaci v očích bránit. Vzhledem k potřebě poměrně častého kapání v průběhu dne není možné ani čekat s aplikací kapek na druhého člena domácnosti, který bude dítěti držet hlavu. I když to není snadné, je nezbytné, aby ošetřující osoba sama dítě a léčbu zvládla, jinak se vystavuje riziku komplikací při neúčinné léčbě vč. např. nutnosti chirurgického zákroku. Malé dítě si položte před sebe na přebalovací pult a zafixujte mu končetiny i tělo např. zavázáním do látkové pleny. Hlavu dítěte zafixujete jednou rukou, případně při větší pohyblivosti dítěte si hlavu natočíte do vašeho podpaží, jím hlavu zafixujete a jedním prstem této své ruky stáhnete spodní víčko směrem dolů. Vytvoříte „žlábek“ u spodního víčka, do kterého druhou rukou kápnete příslušný doporučený počet kapek, většinou jednu. Stejným způsobem pokračujete na opačnou stranu u druhého oka. Nemá smysl se snažit za každou cenu roztáhnout horní a spodní víčko od sebe, dítě je bude reflexně stahovat k sobě a kapka půjde mimo oko. Většímu dítěti zafixujete končetiny a tělo vsedě na vašem klíně „chobotnicovým“ obejmutím vašimi dolními končetinami jeho dolní končetiny, jeho horní končetiny objímají váš trup, podpažím jedné vaší horní končetiny fixujete hlavu a zároveň spodní horní končetinu, vaší rukou na stejné straně pak držíte jeho druhou horní končetinu. Svou druhou rukou musíte zvládnout vytvořit žlábek u spodního víčka a kápnout kapku. Spolupracující dítě může při vkapávání kapky pohlédnout směrem na strop, tím více otevře spodní žlábek a méně bude drážděno vkapáváním do oka k mrkání a následnému vytečení kapky ven z oka.

POMOCNÍCI V NEMOCI

Nemocné dítě je samozřejmě vždy problém. Určitě se vám proto budou hodit v domácnosti dva šikovní pomocníci, kteří vám zajistí mnohem větší komfort v případě problémů

1. CRP TEST

Určuje hladinu tzv. C-reaktivního proteinu v krvi. Jeho běžná koncentrace v krvi zdravých jedinců je 0–7 mg/l a při virové infekci se nezvyšuje, ovšem při bakteriální infekci už roste výrazně. Hodnota CRP poskytuje informaci o odpovědi imunitního systému na počínající bakteriální zánět. Pokud jsou hodnoty vysoké, je potřeba navštívit lékaře, aby zhodnotil zdravotní stav a popřípadě nasadil antibiotika. V případě nízkých nebo mírně zvýšených hodnot se jedná o virové onemocnění a k léčbě není třeba antibiotik.

2. BEZKONTAKTNÍ TEPLOMĚR

Měří teplotu skenováním tepla, které se uvolňuje z lidského těla ve formě infračerveného záření. Na základě výsledku vyhodnotí jestli je teplota přiměřená nebo ne. Teploměr stačí přiložit k tělu na vzdálenost cca 5–15 cm (záleží na konkrétním modelu) a počkat několik sekund na výsledek. Infračervené teploměry obzvláště oceníte při měření teploty dětem, u nichž je měření s klasickým dotykovým teploměrem často náročné. Dětské teploměry se funkčně nijak neliší od dospělých.

DESODROP[®]

PRO VAŠE MIMINKO JIŽ OD PRVNÍHO DNE

BEZPEČNÝ OD NAROZENÍ
DÍKY VÝBORNÉ
SNÁŠENLIVOSTI

LÉČÍ PŘÍZNAKY SPOJENÉ
SE ZÁNĚTEM
(I INFEKČNÍHO PŮVODU)

PODPORUJE HOJIVÉ
PROCESY V OKU
A POSKYTUJE ÚLEVU

OČNÍ ROZTOK pro dospělé a děti

DESODROP je ochranný, lubrikační, zvlhčující a zklidňující oční roztok pro péči o povrch Vašich očí, vytvořený na bázi LipozonEye[®] (ozonizovaný rostlinný olej, sójové fosfolipidy) a hypromelózy.

BAUSCH + LOMB

See better. Live better.

DESODROP oční roztok. Čtěte pečlivě návod k použití a informace o bezpečném používání. Desodrop oční roztok je zdravotnický prostředek určený pro ochranu, lubrikaci, zvlhčení a zklidnění očí. Číslo notifikované osoby: 0477.

BEZ KONZERVANTŮ



DES-CZZ208-0100

www.desodrop.cz

INZERCE

Přírodní produkt | Doplněk stravy



BabyCalm

Spokojené břicho
a klidný spánek

babycalm.cz



MIMINKA DO DLANĚ...

V ČR SE NEUSTÁLE ZVYŠUJE POČET PŘEDČASNÝCH PORODŮ. Z PŮVODNÍCH 6 % V ROCE 2002 JE TO O DVACET LET POZDĚJI UŽ KOLEM 8 %. V ŘEČI ABSOLUTNÍCH ČÍSEL TO ZNAMENÁ, ŽE V ROCE 2002 SE PŘEDČASNĚ NARODILO 5567 DĚTÍ, ZATÍMCO V ROCE 2022 UŽ TO BYLO 8000 DĚTÍ. ASI 1,2 % ZE VŠECH NAROZENÝCH DĚTÍ JE DOKONCE EXTRÉMNĚ NEDONOŠENÝCH, TEDY PŘIJDOU NA SVĚT DŘÍVE NEŽ VE 28. TÝDNU TĚHOTENSTVÍ. TATO ČÍSLA SE NELÍŠÍ OD ZÁPADNÍHO SVĚTA. DÍKY ŠPIČKOVÉ PĚČI PORODNÍKŮ A SPECIALIZOVANÝCH NEONATOLOGICKÝCH CENTER MAJÍ TITO NOVOROZENCI, TJ. PŘEDČASNĚ NAROZENÉ DĚTI, VYSOKOU ŠANCI NA NORMÁLNÍ ŽIVOT BEZ ZDRAVOTNÍCH KOMPLIKACÍ.

Předčasný porod je definován jako porod do konce 37. týdne těhotenství. V naprosté většině (70–80 %) se jedná o porod spontánní a jeho příčiny nejsou dosud plně objasněny. Existují některé neovlivnitelné rizikové faktory, například předchozí předčasný porod, afroamerická rasa, věk rodičky méně než 18 a více než 40 let, nízká tělesná hmotnost, špatný socioekonomický status. Mezi ovlivnitelné rizikové faktory patří především kouření, užívání drog, krátký interval mezi porody, chybějící prenatální péče, anémie a další.

„Tento trend určitě souvisí mimo jiné i s posouváním mateřství do vyššího fertilitního věku, celkovým snížením plodnosti populace a ohromným rozvojem asistované reprodukce. Sledujeme to v západním světě a Česká republika není výjimkou,“ konstatuje primář Neonatologického oddělení Gynekologicko-porodnické kliniky VFN a 1. LF UK, prof. MUDr. Richard Plavka, CSc.

Zásadní je, aby se rodička dostala do specializovaného centra. Pro zdraví novorozenců a rodiček je zcela zásadní, aby byly pacientky s počínajícím předčasným porodem, podle příslušného stáří těhotenství, transportovány do perinatologického centra intenzivní nebo intermediární péče. Vysoce specializovaných center intenzivní péče v perinatologii je v ČR celkem dvanáct. Tím, které dlouhodobě dosahuje nejlepších výsledků, je Neonatologické oddělení s jednotkou intenzivní a resuscitační péče (JIRP), jež je součástí Perinatologického centra VFN a jedním ze tří úseků Gynekologicko-porodnické kliniky VFN a 1. LF UK v Praze. K dočasnému oddálení předčasného porodu o dva až sedm dní se využívá tokolytické léčby. Neindikuje se před 24. a po 35. týdnem gravidity, její trvání nemá přesáhnout 48 hodin a slouží především k tomu, aby se získal čas pro „transport in utero“ do perinatologického

centra nebo čas na podávání kortikosteroidů k indukci plicní zralosti plodu, pokud už je rodička na specializovaném pracovišti. „Vedení porodu jednočetných těhotenství se v případě polohy podélné hlavičkou neliší od vedení porodu v termínu. Způsob vedení porodu mezi týdny 22 a 25 volíme vždy přísně individuálně a po předchozím rozhovoru s rodičkou a jejím partnerem. Oba by měli znát významná rizika perinatální mortality a morbidity, ale vědět i o riziku vyšší mateřské úmrtnosti a důsledcích císařského řezu pro případná další těhotenství,“ dodává prof. MUDr. Antonín Pařízek, CSc., vedoucí lékař perinatologického centra.

NEJVYŠŠÍ STUPEŇ PÉČE O NEDONOŠENÉ

Na Neonatologickém oddělení VFN se narodí kolem 4 800 novorozenců za rok. Svoji kapacitou a rozsahem poskytované péče patří k největším v ČR. Poskytuje péči novorozencům s velmi nízkou porodní hmotností z Prahy a středních Čech, extrémně nízkou porodní hmotností z celé ČR (pod 1000 g), kterých se zde narodí ročně 100 až 110, a dále novorozencům se závažnými zdravotními komplikacemi, například s nezávažnějšími stupni intrauterinní plodové retardace, novorozencům matek po transplantaci orgánů či závislých na drogách.

PORODY V ŠEDÉ ZÓNĚ A ŘEČ NOVÉHO ZÁKONA

Od dubna roku 1994 byla v celé ČR snížena věková hranice péče o nedonošené novorozence na 24. týden. V perinatologickém centru VFN se se souhlasem rodičů lékaři starají o děti narozené již od 22. týdne. V roce 2011 došlo navíc ke změně zákona. Zákon č. 372/2011 Sb., o zdravotních službách, platný od 8. 12. 2011 s účinností od 1. 4. 2012 nově definoval pojmy



porod a potrat. V § 82 je tato definice: Plodem po potratu se rozumí plod, který po úplném vypuzení nebo vynětí z těla matčina neprojevuje ani jednu ze známek života a současně jeho porodní hmotnost je nižší než 500g, a pokud ji nelze zjistit, jestliže je těhotenství kratší než 22 týdnů. Biologickými zbytky potratu se především rozumí placenta a těhotenská sliznice.

„To znamená, i děti s porodní hmotností menší než 500g, ale ve stáří 22+0 týdnů jsou našimi pacienty. Od roku 2010 jsme tyto děti evidovali. Období mezi 22. a 24. týdnem těhotenství se nazývá „šedou zónou“. Postup u této stále prognosticky nejisté skupiny pacientů je individuální a respektuje přání rodičů. Při získání jejich souhlasu věnujeme novorozencům plnou prenatální a postnatální péči jako u vyšších gestačních týdnů, tedy podání steroidů matkám k indukci dozrání plic plodů, porod císařským řezem v případě ohrožení plodu, resuscitaci na sále s následnou péčí na JIRP,“ vysvětluje prof. Plavka.

DŮLEŽITÉ MINUTY PRO ŽIVOT

První minuty a hodiny bezprostředně po narození jsou pro další vývoj nezralých novorozenců velice důležité. Stabilizují se na speciálním resuscitačním lůžku s vyšším výhřevným potenciálem. Kompletní monitorovací panel a ventilační přístroj usnadňují provzdušnění plic po porodu.

JIRP: HLAVNÍ CÍL JE DÝCHÁNÍ A VÝŽIVA

Snahou práce specializovaného pracoviště je udržet nezralé novorozence na neinvazivní podpoře dýchání. Zároveň se okamžitě zahajuje stimulace zažívacího traktu mateřským mlékem. U extrémně nezralého novorozence probíhá postnatální zránění a dozrání jeho orgánových funkcí v jiném biologickém „časoprostoru“ než u plodu, jenž se vyvíjí v děloze matky. Snahou neonatologů je, aby nežádoucí vlivy, kterým se zatím nelze úplně vyhnout, alespoň minimalizovali. Hledají se fyziologičtější metody léčby, jež snižují infekce, krvácení do postranních komor mozku, vývoj



- Každý rok se celosvětově narodí okolo 15 milionů dětí předčasně (před dokončeným 37. týdnem těhotenství) a toto číslo stoupá.
- Ve 184 zemích se míra předčasných porodů pohybuje od 5 % do 18 % narozených dětí.
- V Evropě se narodí předčasně přibližně 7,2 % dětí, to je 360 000 dětí, které potřebují přístup k mateřskému mléku ročně.
- V ČR se narodí předčasně 6,7%, tj. 8000 dětí v roce 2022, při propuštění z porodnice bylo výlučně kojeno 43,91 %, jakékoliv kojení 81,89 % (ÚZIS 2020).
- Pouze 30 % matek extrémně nedonošených dětí je schopno poskytnout 100 % svého vlastního mléka, aby uspokojily potřeby těchto dětí.
- Komplikace předčasného porodu jsou hlavní příčinou úmrtí u dětí do 5 let věku a jsou zodpovědné za přibližně 1 milion úmrtí.
- Třem čtvrtinám těchto úmrtí by bylo možné předejít současnými, nákladově efektivními intervencemi.
- K více než 60 % předčasných porodů dochází v jižní Asii, ale předčasný porod je globálním problémem. V zemích s nižšími příjmy se v průměru 12 % dětí narodí příliš brzy ve srovnání s 9 % v zemích s vyššími příjmy.
- Ti, kteří přežívají, mají často celoživotní zdravotní problémy, včetně dětské mozkové obrny, mentálního postižení, chronického onemocnění plic, slepoty a ztráty sluchu.

retinopatie nedonošených. K tomu slouží kromě nejlepších postupů, jež zlepšují dlouhodobou prognózu nezralých novorozenců (například pozdní podvaz pupečníku, řízená a cílená terapie kyslíkem, neinvazivní způsoby podpory dýchání, časná výživa mateřským mlékem) i začlenění maminek do ošetrovatelského procesu. A to bezprostředně po porodu, od prvních hodin tak, aby byla matka s dítětem ve vzájemném kontaktu. Jakmile nezralý novorozenec nepotřebuje intenzivní péči, je přeložen na oddělení intermedieární péče (IMP) a tady už probíhá následná fyzioterapie a postupně plné zapojení rodičů. Péče je zaměřena na růst a výživu, dozrání plic, neurologický vývoj. „Naše péče o předčasně narozeného novorozence se snaží co nejvíc napodobit nerušený nitroděložní život v těle matky a zároveň poskytnout dostatek podnětů ke správnému fyzickému i psychickému vývoji dítěte,“ vysvětluje prof. Plavka. O tom, že se to daří, svědčí výsledky neonatologické péče o nezralé novorozence v ČR, která je na špičkové světové úrovni.

PSYCHICKÁ PODPORA RODIČŮ JE ZCELA ZÁSADNÍ

Často zcela nečekaný předčasný porod, bez předchozích komplikací, vede zvláště u matek k akutnímu psychickému traumatu, které si mohou ve formě posttraumatické stresové poruchy nést životem měsíce a roky. Rodiče předčasně narozených, a zvláště extrémně nezralých novorozenců potřebují speciální psychologickou pomoc, dostatečnou informovanost, možnost co nejčastěji pobývat se svým potomkem, podělit se o své obavy, úzkost a strach. K tomu přispívají kromě psychologů, zdravotníků i dobrovolnické skupiny, například rodičovská organizace Nedoklubko. Ve VFN působí také Centrum provázení, které velmi aktivně pomáhá na Neonatologickém oddělení Gynekologicko-porodnické kliniky.

KDYŽ UŽ JE MIMINKO DOMA

Odchodem z nemocnice samozřejmě speciální péče o děti, které přišly na svět brzy, nekončí.

JAK NA PŘEBALOVÁNÍ NEDONOŠENÉHO DÍTĚTE?

Rodiče by se měli připravit na fakt, že po odchodu z nemocnice bude přebalování vyžadovat více času i úsilí. Výměnu plenek je třeba provádět o něco častěji v porovnání s donošenými dětmi, a to vzhledem k vysoké citlivosti pokožky. Takový stav zvyšuje riziko opruzenin. Doporučuje se omezit četnost koupání, jelikož voda nadměrně vysušuje pokožku. Samozřejmě jsou plínky určeny speciálně pro malá miminka.

SPECIFIKA KRMENÍ PŘEDČASNĚ NAROZENÉHO DÍTĚTE

Ani krmení miminka s nejvyšší pravděpodobností nebude „procházka růžovým sadem“. S krmením „bojují“ i některé maminky dětí narozených v termínu; ať už ve smyslu neznalosti správných technik kojení, nebo nedostatku mléka.

Nedonošená miminka častěji vykazují narušení sacího reflexu. Maminka navíc může mít strach, že svého potomka umačká, když vidí, jak se tísni pod nalitým prsem.

I při takovýchto problémech existuje velká naděje na jejich řešení bez odborné intervence. Vyzkoušejte krmení miminka alternativní cestou, například ze stříkačky. Nezapomeňte však pravidelně zkoušet přisátí k prsu. Každé děťátko má hluboce zakořeněn sací reflex. Stačí jej pouze „probudit“.

Až se přisátí podaří, pamatujte, že krmení je třeba provádět často a menších dávkách při co nejvíce svislé poloze. Je třeba zamezit nadměrnému polykání vzduchu, a naopak zajistit řádné odřihnutí po krmení. Následně by se s dítětem nemělo cvičit alespoň jednu hodinu, přičemž by celkově mělo zůstat v klidu.

Ačkoli nedonošené miminko může působit, že dlouho spokojeně papá, zdání někdy klame. Ve skutečnosti může sát, ale nepřijímat žádné mateřské mléko. Protože jej to vyčerpává, zahrňte do kojení přestávky.

Další specifikum krmení nedonošeného miminka vychází z faktu, že tyto děti mají tendenci si dopřávat vydatný spánek. Proto je třeba je k jídlu budít. Držte svého potomka ve vzpřímené poloze, pohybujte s ním, otírejte tvář vlhkou žínkou a kroužte prstem kolem pusinky.

Některým nedonošencům nemusí kojení dostačovat. Maminka by neměla váhat dopřát mu „extra dávku energie“, a to nejlépe v podobě odstříkaného mléka. Takové krmení se nedoporučuje realizovat pomocí láhve, nýbrž stříkačkou, kapátkem, po prstu, z hrnečku, lžičkou, případně jinou alternativní metodou. Pokud kojení nestačí, samozřejmě je nutné přejít na mléka, která jsou určena speciálně pro tyto děti.

KDY ZAČÍT S PŘÍKRMY U NEDONOŠENÉHO MIMINKA?

Jak už to v případě nedonošenosti bývá, v této oblasti neexistuje jednoznačná odpověď, přičemž se odvíjí od dvou obecných faktorů:

- celkový stav dítěte
- pokyny lékaře

V případě dětí narozených po ukončeném 35. týdnu těhotenství se obvykle nepřístupuje k časové modifikaci čili příkrmy se začínají podávat ve stejné době jako u narozených dětí. Odlišnou situaci lze zaznamenat při výraznější nezralosti, kdy pediatři doporučují zahájit příkrmování pět až osm měsíců od data narození daného dítěte, avšak nejdříve po 13.

týdnu takzvaného korigovaného věku. Tento termín odkazuje na věk, jehož by dítěte dosahovalo v případě narození v řádném termínu.

SPÁNEK NAD ZLATO U NEDONOŠENCE

Noční vstávání kvůli krmení je nucena zažívat každá žena po porodu. Dobrou zprávou je, že hormonální změny obvykle propůjčí matce schopnost kojít, přebalovat a utišovat třeba i ve tříhodinových intervalech.

Tou špatnou je, že nedonošená miminka obvykle připraví mamince ještě náročnější „noční směnu“, neboť mají tendenci se probouzet častěji než jejich donošení vrstevníci. Tato charakteristika má souvislost mimo jiné s faktem, že řada předčasně narozených dětí dovede během jednotlivých krmení zkonzumovat pouze malé množství potravy, a potřebuje tedy mléko v kratších intervalech.

Nakonec jedno pozitivum: s nejvyšší pravděpodobností se situace postupně otočí o stoosmdesát stupňů, přičemž bude třeba vaše miminko na kojení budít.

Každopádně pro tyto děti se určitě vyplatí investovat do monitoru dechu. Ještě lepším pomocníkem je „chytrá ponožka“, která monitoruje spánek miminka a je propojena s mobilem maminky, takže ta nemusí mít žádné obavy a v každé chvíli je o stavu a spánku miminka informována. A co na ni říkají rodiče?

„Synek má Downův syndrom, je po sedmi operacích a další nás čekají, z toho má dvě operace srdíčka. Kontrola saturace je pro nás velmi důležitá. Jelikož operace v něm probudily strach mít na těle cokoli, co tam nepatří, je to obrovský problém. Čím starší, tím více se brání, ALE! Jelikož OWLET je velmi příjemný, synkovi vůbec nevadí. Ponožce se nebrání, netlačí ho, neřeže a hlavně neomezuje jeho prostor, nemusí držet ruku nebo prst jako při měření saturace na prstu.“

Co to znamená pro mě? Klidný spánek. Spokojený rodič = spokojené dítě. Všechno si mohu prohlédnout na dálku v telefonu, aniž bych chodila za ním do pokoje a kontrolovala, jak dýchá, a rušila tím jeho spánek. Velkou výhodou je i kamera, přes kterou se umím podívat, zda náhodou jen nevstal a nedal si sám dolů ponožku... „

A další příběh přímo o záchraně života... „Ponožka u Vincenta začala hlásit problém v podvečer (předtím ji měl nasazenou také a vše bylo v pořádku), když se ukládal ke spánku. Vypadal naprosto normálně, nijak se nevztekal, nebyl zadýchaný, prostě usínal. Když jsem zkontroloval první alarm v aplikaci, kde jsem viděl tep kolem 295/min, tak jsem to vyhodnotil jako chybu, jelikož mi přišel úplně normální po fyziologické stránce. Alarmy ale pokračovaly i po restartu zařízení, což nám už přišlo divné, a tak jsme přiložili ucho na jeho hrudník a slyšeli jsme, že srdce mu bije příliš rychle.“

Kontaktovali jsme nejdřív lékařku, naši sousedku, když si ho ale poslechla, tak ihned volala záchranou službu. Při příjmu na dětskou JIP Fakultní nemocnice Olomouc primář oddělení diagnostikoval tachykardii, konkrétně AVRT (následně potvrzeno kardiologi) na podkladě záznamu EKG. Říkali nám, že u takto malých dětí je to poměrně vzácné a že ještě neviděli, aby takhle malé dítě někdo přivezl v tak „dobrém“ stavu, že většinou jsou ta miminka už promodralá...“

Perličkou na závěr je snad už jen to, že již na JIP za námi byli kardiologové, kteří se nás ptali na ponožku a informace k ní s tím, že ponožky plánují nakoupit pro děti, které mají diagnostikované problémy se srdcem a evidují je na kardiologii.

Pocit jistoty během spánku vašeho dítěte

Člověk je jako malířské plátno pocitů. Někdy milujeme, někdy nenávidíme. Občas přijde radost, nebo smutek, ale strach a stres tu jsou neustále. Jde o základní lidské emoce, ty nejstarší a nejzakořenější. Strach a stres se stupňují o to víc s příchodem dětí. Dají se na to brát farmaka, anebo si pořídit chytré technologie.



Každý rodič zná ten pocit, kdy v noci jeho dítě spí. Spí (se mu) dobře? S Owletem to víte... Dětské chůvičky tu jsou už dlouho, ale Owlet otevírá jejich novou kategorii, protože posouvá hranice funkčnosti a použitých technologií.. Zdokonaluje to, co funguje, a rozšiřuje, na co se zapomíná. Nejenže sleduje skutečně důležité informace – tepovou frekvenci i hladinu kyslíku v krvi dětí pomocí pulzní oxymetrie –, ale zaznamenává i spánkové trendy dítěte, jako jsou délka spánku, počet probuzení během noci, kvalitu spánku. Právě tím dává rodičům komfort většího klidu. Protože miminko v bezpečí dělá klidnějšího rodiče. A protože spokojenější rodič znamená šťastnější miminko. Ostatně v nedávné **studii až 94 % rodičů uvedlo, že chytrá ponožka Smart Sock od Owlet zmírnila jejich úzkost a umožnila jim v noci lépe spát.** Společnost Owlet Baby Care nezaložili před 10 lety vědci mimo realitu, ale tím rodičů. Jejich vizí bylo a je poskytnout rodičům ty správné informace ve správný čas, a tím získat větší pocit jistoty a bezpečí na cestě rodičovství. Oslovili už přes 1 milion rodičů na celém světě a další přibývají.

Výhody:

- Zatímco jiné chůvičky nabízejí audio nebo vizuální informace o tom, co se děje s vaším dítětem, to nejdůležitější o jeho stavu neprozradí. Pouze chytrá ponožka Smart Sock 3 od Owlet přesahuje možnosti klasických chůviček.
- Jde o první smart zařízení, které sleduje tepovou frekvenci a hladinu kyslíku.
- Jiné produkty se spoléhají na neznámé nebo nepřesné metody, chytrá ponožka využívá osvědčenou technologii pulzní oxymetrie, která je prokazatelně bezpečná a přesná.
- Chytrá ponožka Smart Sock 3 poskytuje přesné informace o spánku dítěte v okruhu až 30 m od základny. Základní výbavu představuje chytrá ponožka Smart Sock 3. Pokud svítí zeleně, jsou veškeré hodnoty v normě. Pokud se však naměřené hodnoty pohybují mimo přednastavené rozsahy, rozsvítí se červeně a upozorní rodiče prostřednictvím zvukového signálu a mobilní aplikace. Ponožka Smart Sock 3 padne těm nejmenším a nejzranitelnějším dětem – od 2,2 do 13,6 kg.





Prozkoumejte senzorický plyšový kolotoč z kolekce BabiesBoo značky Canpol babies, který vytvoří příjemnou atmosféru během dne, ale také pro spánek miminka. **Kontrastní barvy** jsou první, které miminko vnímá. Na spodní straně je zrcadlo, které vybízí ke hře a pohybu, což rozvíjí svaly. Těšte se na **11 melodií** (bílý šum, mořské vlny, ptáčky atd.), 6 ukolébavek a klasickou hudbu. Rodiče určitě ocení funkci Bluetooth, díky které **můžete dětátku pustit své oblíbené melodie, písničky i pohádky** z aplikací na vašem mobilním telefonu. Kolotoč se automaticky vypíná po 60 minutách provozu. Můžete ovládat hlasitost a 3 pracovní režimy (otáčení, melodie, obojí). Více na canpolbabies.com.

[f](https://www.facebook.com/canpolbabies) [i](https://www.instagram.com/canpolbabies) [y](https://www.youtube.com/canpolbabies) [canpolbabies.com](https://www.canpolbabies.com)

HERBANDET Roztok z bylin

Bylinný přípravek na afty a záněty dásní s certifikací přírodní kosmetiky, který opravdu pomáhá.

Účinně a rychle zklidňuje poškozené místo, tiší bolest a urychluje hojení. Ověřeno generacemi spokojených zákazníků.



www.herbadent.cz

Pro zdravé zuby a pevné dásně

Oceňovaný extrakt ze 7 bylin brání dásně proti zánětu a krvácení, jemné perličky abraziva šetrně odstraňují zubní plak a chrání proti vzniku kazu a jemná chuť jasmínu motivuje k pravidelnému čištění zubů.

www.herbadent.cz



Suavinex vyrábí přírodní kosmetiku nejenom pro novorozence, ale také pro děti od 3 do 10 let

Děti od tří let už nepatří mezi miminka, ale jejich pleť, vlasy a pokožka hlavy jsou stále citlivé. Mazové žlázy dokončí vývoj až v pubertě a až v této době jsou struktura a funkce kůže považovány za podobné k těm dospělým.

Do té doby děti potřebují speciální kosmetiku, která:

- Je přizpůsobená věku 3 do 10 let
- Vhodná pro citlivou pokožku.
- Bez silikonů, parabenů a čpavku.
- Klinicky testována pod kontrolou DERMATOLOGY.
- Klinicky testována s PEDIATRY.
- Testována podle OFTALMOLOGICKÉHO nařízení.
- Až 96 % přísad je přírodního původu



Více na www.crystalbaby.cz

RYCHLÁ PIZZA BEZ PEČENÍ

Přísady:

250 g Freee Doves Farm Samokypřící směs bílá bez lepku, 180 g zakysané smetany, 5 g soli, 4 g kypřicího prášku do pečiva, 3 až 4 PL vlažné vody, 1 PL olivového oleje (přidat jako poslední), kukuřičný/bramborový škrob na podsypání



Postup:

Všechny suroviny zpracujeme v hladké těsto, které dáme na 20 minut do lednice. Rozdělíme na 6 až 8 dílů. Z jednotlivých dílků uděláme kuličky, z kterých vyválíme mini pizzy, cca 2 mm silné. Můžeme potřít kečupem, přidat šunku a sýr nebo cokoli dle vlastní chuti. Pečeme na 220 °C 12 až 15 minut.

Recepty na www.dovesfarm.cz

ALPA Konopný balzám hřejivý

Je vhodný pro masáže a prohřátí partií těla před zvýšenou fyzickou zátěží, tak i pro uvolnění a rychlejší regeneraci namožených a unavených svalů. Výrazného hřejivého efektu je docíleno synergií hřejivě aktivní složky, kafru, extraktu ze zázvoru a rozmarýnové a skořicové Konopný olej bohatý na esenciální mastné kyseliny, vitaminy a minerální látky působí protizánětlivě a regeneračně a pokožku vyživuje. Balzám se lehce vmasíruje do pokožky, nelepí a příjemně po bylinných silicích.

Cena balzámu je 116 Kč.

Více informací na www.alpa.cz



LÁHEV ZERO ZERO UNIKÁTNÍ PRO KOJENÉ DĚTI

SUAVINEX ZERO ZERO antikoliková láhev 180 ml A

Láhev obsahuje váček proti bolestem břicha s adaptabilním průtokem (A), kterou ocení také ty maminky, které chtějí kombinovat krmení kojením spolu s krmením z láhve. Tento patentovaný silikonový váček se stahuje v závislosti na tom, jak dítě saje, stejným způsobem jako u mléčných žláz. Díky vzduchu, který se nachází v prostoru vnější strany váčku, dochází uvnitř k vytváření vakua, což zabráňuje vniknutí vzduchových bublin. Díky této absenci bublin nevznikají u dítěte bolesti břicha způsobené plynatostí a stejně tak nedochází k oxidaci mléka a ztrátě důležitých výživných látek.

Suavinex vám nabízí nejen výrobky na krmení z lahvi, dudlíky a související příslušenství; také se snaží usnadnit život vám a vašemu dítěti. Pomáhá tím, že pínáší výrobky týkající se kojení, sterilizace a čištění, kousání a psychomotorického vývoje, hygieny dětí, nádobí pro kojení a batolata, sortiment textilií, stejně jako širokou škálu ošettění těla pro maminky i kojenče.



Více na www.crystalbaby.cz

CBD STAR



Balancing oil serum

Sérum je navrženo tak, aby vrátilo pleť zpět do rovnováhy. 600 mg CBD spolu s rostlinnými extrakty se postarají o vaši bezchybnou pleť.

990 Kč



Eyes & lips serum

Sérum na bázi luxusních rostlinných olejů a přírodních aktivních látek intenzivně omlazuje a zkrášluje jemnou pokožku v okolí očí a rtů.

890 Kč



Skin repair balm

Jemný balzám s obsahem CBD obnovuje přirozenou kožní bariéru, regeneruje a zklidňuje suchou a podrážděnou pokožku.

690 Kč

www.cbdstar.cz

CUORENERO DONUTY BEZ LEPKU

ITALSKÉ

PEČENÉ



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

Úleva pro suché oko v okamžiku



Zdravotnický prostředek

Bez konzervantů

Nová lahvička s úchytem
pro snazší dávkování

Doba použitelnosti 6 měsíců
po otevření

Obsahuje hyaluronát sodný

(dostupné od října 2023)

Čtěte pečlivě návod k použití a informace, které se vztahují k bezpečnému používání prostředku.

Starazolin HydroForte je zdravotnický prostředek určený k použití při těžkém syndromu suchého oka.